

Gastein

Heilsames Gastein

Healthy Gastein

 DORF
GASTEIN

HOF
GASTEIN
Alpine Spa

BAD
GASTEIN


Inhalt / Contents

Die Gasteiner Kur- und Gesundheitspartner <i>The Gastein Therapy and Health Partners</i>	3
Das Tal der Gesundheit <i>The Valley of Health</i>	4 - 7
Gasteiner Kur: weltweit einzigartig! <i>The Gastein Cure: unique worldwide!</i>	8 - 9
Wissenschaftlich belegt: Radon wirkt! <i>Scientifically proven: radon works!</i>	10 - 11
Indikationen <i>Indications</i>	12 13
Zusatztherapien <i>Complementary Therapies</i>	14 - 17
Abwicklung der Kur <i>Steps in the Therapy Process</i>	18 - 23
Gasteiner Thermen <i>Gastein Thermal Spas</i>	24 - 25
Sommer in Gastein <i>Summer in Gastein</i>	26 - 27
Winter aktiv <i>Winter Activities</i>	28 - 29
Gastein Card <i>Gastein Card</i>	30

IMPRESSUM

Herausgeber/Publisher: Gasteinertal Tourismus GmbH

Coverfoto: Moodley Design Group

Fotos: Gasteinertal Tourismus GmbH, Marktl Photography, Creatina, Boom Creative, Christoph Oberschneider,

Foto Atelier Gerhard Wolkersdorfer, Gerhard Michel, Steinbauer Photography, Werner Krug, Moodley, Dunstbad,

Forschungsinstitut Gastein, Gasteiner Heilstollen, Therapiezentrum für physikalische Medizin Bad Gastein,

Felsentherme Bad Gastein, Alpentherme Bad Hofgastein, Stiftung Kurtherme Badehospiz, Therapiezentrum Nord

Layout: datenknoten.at

Für Irrtümer, Druckfehler und Preisänderungen wird keine Haftung übernommen.

Änderungen vorbehalten / Subject to change

Die Gasteiner Kur- und Gesundheitspartner

Gastein wirkt.

Die Gasteiner Kur- und Gesundheitspartner sind eine enge Kooperation von Beherbergungsbetrieben und Therapiezentren, die ein besonders umfassendes Angebot an Qualität und Service für den Gesundheitsgast bereithalten.

Für Ihren gesundheitsorientierten Urlaub in Gastein empfehlen sich die 16 Gastgeber ganz besonders. Viele der Betriebe verfügen über eigene exklusive Kurabteilungen mit ärztlicher Betreuung sowie hoteleigene Thermalbäder. Eine speziell auf die Bedürfnisse des Gesundheitsgastes ausgerichtete Expertise in Verbindung mit achtsamer Betreuung bildet die wertvolle Grundlage für Ihren Aufenthalt.

Lassen Sie sich kompetent und fürsorglich auf Ihrem Weg durch das umfangreiche Gesundheitsangebot Gasteines begleiten.

The Gastein Therapy and Health Partners

Gastein is effective!

The Gastein spa and health partners are a close cooperation of accommodation establishments and therapy centres that offer a particularly comprehensive range of quality and service for health guests.

The 16 hosts are particularly recommended for your health-oriented holiday in Gastein. Many of the establishments have their own exclusive spa departments with medical care as well as their own thermal baths. Expertise specially geared to the needs of health guests combined with attentive care forms the valuable basis for your stay.

Enjoy competent, attentive support as you explore the array of health opportunities in Gastein.

Gastein
Kur &
Gesundheit

PARTNER

Das Tal der Gesundheit

The Valley of Health

...so wird Gastein auch gerne genannt. Und das ist nicht verwunderlich, erfahren doch hier Menschen seit Jahrhunderten langanhaltende Linderung ihrer Schmerzen. Auch Medikamenteneinsparung und Stabilisierung des Immunsystems sind erzielbare Erfolge der Gasteiner Kur.

Die drei Heilmittel Gasteins sind der Gasteiner Heilstollen, das Dunstbad und das Thermalwasser. Wirksamster Bestandteil ist das Edelgas Radon in seiner einzigartigen Verbindung mit Wärme und Höhenlage.

... a nickname frequently applied to Gastein. No wonder, since people have been experiencing pain relief here for centuries. Achievable successes of the Gastein Therapy also includes reduction in medication and stabilization of the immune system.

Gastein therapies include the Gastein Healing Gallery, the Vapor Baths and the thermal water. The most effective component is the noble gas radon in a unique combination with heat and the mountain elevation.



Thermalwasser

Thermal Water



Fünf Millionen Liter des wertvollen Thermalwassers sprudeln täglich aus insgesamt 18 Quellen am Fuße des Graukogels in Bad Gastein. Das wertvolle Nass und erfüllt auf zweierlei Weise die Voraussetzungen für die Anerkennung als Heilwasser: Die Nutzungstemperatur liegt zwischen 36 und 40 °C und das Wasser übersteigt hinsichtlich des Gehalts an besonderen Inhaltsstoffen mit einer Radon-222-Konzentration von 40,0 nCi/l deutlich den für Badekuren festgelegten Mindestwert von 10 nCi/l.

Die Kurzentren Gasteins sowie rund 80 Kurhäuser und -hotels des Tales werden über Direktleitungen täglich mit frischem Thermalwasser versorgt.

5 million litres of valuable thermal water bubble up from a total of 18 springs at the foot of the Graukogel in Bad Gastein, meeting the definition of “healing water” in two ways: The utilization temperature is between 36 and 40°C, while the concentration of active substance radon-222 – at 40.0 nCi/l – significantly exceeds the minimum threshold of 10 nCi/l required for balneotherapies.

The therapy centres in Gastein as well as around 80 therapy houses and hotels in the valley have a direct supply of fresh thermal water pumped in every day.

Gasteiner Heilstollen

Gastein Healing Gallery



Der Gasteiner Heilstollen gilt als intensivstes Kurmittel im Tal. Die Behandlung ist eine einzigartige Kombination aus hoher Luftfeuchtigkeit, Wärme und Radontherapie in alpiner Höhenlage. Rund 90 Prozent der Patienten profitieren von der Behandlung, die auf fünf Therapiestationen mit ansteigender Wärme (37 bis 41,5 °C) und Luftfeuchtigkeit (70 bis 100 %) stattfindet.

Lang anhaltende Schmerzlinderung (bis zu 9 Monate) und Medikamentenreduktion (bis zu 1 Jahr) bei Erkrankungen des Bewegungsapparates sind wissenschaftlich belegt. Pro Woche sind 3 – 4 Einfahrten therapeutisch sinnvoll. Die Kombination mit Radon-Thermalbädern ist eine gängige Kurvariante.

The Gastein Heilstollen is considered the most intensive remedy in the valley. The treatment is a unique combination of high humidity, heat and radon therapy at alpine altitude. Roughly 90% of patients benefit from the treatment, which is conducted at five therapy stations increasing in heat (37 to 41.5 °C) and humidity (70 to 100 %).

Long-lasting pain relief (up to 9 months) and reduced need for medications (up to 1 year) involving illnesses affecting the musculoskeletal system have been scientifically documented.

Optimal therapeutic effects are achieved with 3 – 4 sessions per week. The combination with radon thermal baths is currently a preferred treatment option.

Radon Thermal Dunstbad

Radon Thermal Vapour Bath

Das Radon-Thermal-Dunstbad steht über der ergiebigsten Thermalquelle Bad Gasteins – der Elisabethquelle. Durch einen Dunstschacht wird der Queldunst zu den Nutzungsstellen geleitet. Der Patient sitzt im Kastenbad. Der Kopf bleibt dabei frei, wodurch eine intensive Radonaufnahme bei geringer Kreislaufbelastung gewährleistet ist.

The Radon Thermal Vapour Baths stand directly above the most productive thermal spring in Bad Gastein – the Elisabethquelle. Through a shaft, the vapours are channelled to where they are used. The patient sits in enclosed baths with their heads exposed, allowing the radon to be absorbed intensively whilst reducing stress on the cardiovascular system to a minimum.



Gasteiner Kur: weltweit einzigartig!

The Gastein Therapy: unique worldwide!



Dr. Wolfgang Foisner

Um die Besonderheiten der Gasteiner Kur aus medizinischer Sicht zu beleuchten, wurde Herr Dr. Wolfgang Foisner, Präsident des Verbandes Österreichischer Kurärztinnen und Kurärzte und ärztlicher Leiter am Kurzentrum Bad Hofgastein, zum Interview gebeten.

In order to shed additional light on the uniqueness of the Gastein Therapy from a medical perspective, we invited Dr. Wolfgang Foisner, President of the Association of Austrian Therapy Physicians and Clinical Director of Kurzentrum Bad Hofgastein, for an interview.

Wie wichtig sind Kuraufenthalte heute aus medizinischer Sicht?

Die Kur ist eine ernstzunehmende medizinische Angelegenheit. Die natürlichen Heilmittel kombiniert mit physikalischen Therapien und Präventivmaßnahmen machen die Kur zu einem kräftigen Instrument in der Medizin. Diese medizinische Kur zeichnet sich durch die anhaltende Wirksamkeit aus.

Was macht die Gasteiner Kur so einzigartig und wodurch zeichnet sie sich aus?

Das Gasteinertal ist wie geschaffen, Körper, Geist und Seele neue Energie zu geben. Kuraufenthalte in Gastein zählen zu den anerkannten und nachweislich wirksamen therapeutischen Maßnahmen in der Medizin. Im Mittelpunkt der Gasteiner Kur stehen die Gasteiner Radon-Thermalanwendungen: Wannenbad, Dunstbad und Heilstollen. Das Radonthermalwasser ist das zentrale Heil-

mittel, es führt beim Sitzwannenbad zur Radonaufnahme und Überwärmung. Den Quelldunst der Elisabethquelle verwenden wir im Gasteiner Dunstbad als kreislaufschonendes Sitzdampfbad.

Die Liegekur im Heilstollen führt durch die Luftfeuchtigkeit und die Wärme zu einer kräftigen Überwärmung und einer starken Radonaufnahme. Somit haben wir für jede Belastbarkeit und Notwendigkeit ein individuell geeignetes Heilmittel.

Wie wirkt das Heilmittel Radon im Körper des Menschen?

Das natürliche Radon wirkt vitalisierend auf die Zellen, es nimmt Schmerzen langfristig weg und führt zu einer Entzündungshemmung. Die Wärme der Anwendungen unterstützt die Durchblutung und damit die Radonaufnahme. In den Thermen dient das entradonisierte Thermalwasser dem Regenerieren und Relaxen.

Spielen die Berge Gasteins dabei eine Rolle?

Die Gasteiner Anwendungen finden im mittel-alpinen Klima und in mittlerer Höhenlage statt. Die alpine Umgebung unterstützt die Kur durch Wanderungen und Terraintraining.

Die Kombination aus Radon, Wärme und Höhenlage ist in dieser Art weltweit einzigartig.

How important are spa-therapy stays today from a medical perspective?

The medical benefits of spa therapies are worthy of serious consideration. Natural remedies combined with physical therapies and preventative measures make the Gastein Therapy a powerful instrument in medicine. Our medical therapies are also distinguished by proven long-lasting effectiveness.

What distinguishes the Gastein Therapy to make it unique?

It's as if Gastein Valley was created to re-energize body, mind and soul. Therapy stays in Gastein have been recognized and scientifically proven as effective medical approaches to therapy. At the centre of the Gastein Therapy are Gastein thermal radon treatments: baths, Vapour Baths and the Healing Gallery. Thermal water containing radon is the central medical factor, inducing radon absorption and mild hyperthermia whilst bathing. The vapours from the Elisabethquelle are used for steam baths that are gentle on the cardiovascular system.

As the patients lie prone in the elevated humidity and temperatures of the Healing Gallery, the body temperature of patients is raised and radon absorption enhanced. Most importantly, we have a therapy appropriate to your physical needs and limitations.

What are the therapeutic effects of radon inside the human body?

Natural radon revitalizes the cells, provides long-lasting pain relief and results in reduced inflammation. The warmth of treatments enhances blood circulation and thus radon absorption. At the thermal spas, the de-emanated thermal water promotes regeneration and relaxation.

Do the mountains of Gastein also play a role?

Gastein treatments take place in a moderate alpine climate and at moderate alpine elevations. The alpine setting further supports therapy through hiking and other forms of activity in the open countryside.

The combination of radon, heat and elevation as encountered here is unique worldwide.



Wissenschaftlich belegt: Radon wirkt!

*Scientifically proven:
radon is effective!*

Univ. Prof. Dr. med. Markus Ritter ist Vorstand des Forschungsinstituts Gastein der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg und gibt Antworten auf brennende Fragen.

Professor Markus Ritter M.D. is chairman of the Gastein Research Institute of Paracelsus Medical Private University Salzburg and provides answers to important questions.



Dr. Markus Ritter

Dass das radioaktive Edelgas Radon zur Behandlung von verschiedenen Erkrankungen, insbesondere jenen des rheumatischen Formenkreises, seit langem erfolgreich eingesetzt werden kann, ist weltweit bekannt. Die lang anhaltende Beschwerdelinderung und Immun-Modulierung ist nicht nur empirisch fassbar, sondern durch wissenschaftliche Studien klar zu belegen.

It has long been widely known that the radioactive noble gas radon can be used successfully in the treatment of different conditions, in particular rheumatic diseases. The sustained reduction in symptoms and immunomodulation has not only been observed empirically, it has also been documented in scientific studies.

Wie nimmt der Körper das Edelgas Radon auf?

Nach der Aufnahme über Lunge und Haut verteilt sich Radon auf dem Blutweg rasch im Körper. Radon selbst sowie seine Zerfallsprodukte setzen während und auch eine gewisse Zeit nach der Behandlung in sehr niedriger Dosierung Alphastrahlung frei. Es sind aber nicht nur die inneren Organe, sondern insbesondere die Haut und die Schleimhäute der Atemwege, an denen die unmittelbaren Effekte der Alphateilchen entstehen.

Welche Auswirkungen hat dies auf den Körper?

Dies löst insbesondere bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen im Körper Prozesse aus, die das Immunsystem positiv beeinflussen. Es werden spezifische Botenstoffe, sogenannte Zytokine und Mediatoren, aber auch Hormone und andere biologisch aktive Stoffwechselprodukte freigesetzt. Die Summe dieser vielfältigen und komplexen Wirkungen auf den Körper führt letztendlich zu einer lang anhaltenden Linderung von Schmerzzuständen. Bei der Heilstollen-Therapie ist zusätzlich auch die Hyperthermie, also die leichte therapeutische Überwärmung des Körpers, unterstützend wirksam.

Dem Einsatz von Radon im Gesundheitsbereich steht man oftmals mit einer gewissen Skepsis gegenüber. Gibt es Grund zur Beunruhigung?

Radon selbst ist nach etwa 30 Minuten zur Hälfte und nach drei Stunden fast vollständig wieder aus dem Körper ausgeschieden. Die Strahlendosis einer dreiwöchigen Heilstollen-Therapie liegt im Mittel unter der natürlichen jährlichen Strahlenbelastung aus unserer Umwelt.

How does the body absorb the noble gas radon?

Absorbed through the lungs and skin, the radon is quickly distributed through the body via the blood vessels. Radon itself, as well as its decay products, emits very low doses of alpha radiation during, and for a short time after treatment.

The alpha particles immediately affect, not only the inner organs, but also the skin and the mucous membranes of the respiratory passages in particular.

What benefits does this have for the body?

For patients suffering from chronic inflammatory diseases especially, it triggers processes in the body that positively influence the immune system.

Specific messenger substances, so-called cytokines and mediators, are released as well as hormones and other biologically active metabolic products. The sum of these diverse and complex effects on the body ultimately leads to long-lasting pain mitigation.

Healing Gallery Therapy is also enhanced by means of hyperthermia, resulting in the gentle therapeutic overheating of the body.

People often have a degree of skepticism about the use of radon in the healthcare.

Is there cause for concern?

Half of the radon is eliminated from the body after approximately 30 minutes, while the rest disappears almost completely after three hours. The average radiation dose from three weeks of Healing Gallery Therapy is still below our annual exposure to natural radiation from our environment.

Indikationen

Die Gasteiner Kur wirkt bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, der Atemwege und der Haut. Außerdem ist sie wohltuend für das Allgemeinbefinden (Immunprophylaxe) und bringt neue Vitalität, Kraft und Energie.

Die Gasteiner Kur ist wirksam bei:

(Indikationsliste lt. Prof. Ritter)

Chronischen Schmerzen und Funktionsstörungen bei Erkrankungen des Bewegungsapparates

- Chronischen entzündlich-rheumatischen Erkrankungen, insbesondere Morbus Bechterew bzw. Spondylarthropathien sowie Chronischer Polyarthritits (Rheumatoide Arthritis)
- Degenerativen Erkrankungen der großen und kleinen Gelenke (Arthrosen)
- Degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule (Spondylosen, Spondylarthrosen, Osteochondrosen)
- Chronischen Discopathien, auch postoperativ
- Osteoporose
- Fibromyalgie-Syndrom
- Weichteilrheumatismus (nicht entzündliche Schmerzen an Muskeln und Sehnen)
- Psoriasis-Arthropathie bzw. Arthritits psoriatica
- Chronischer Arthritis urica
- Chronischen Folgen von Unfällen und Sportverletzungen
- Neuralgien, Neuritiden, Polyneuropathien



Störungen der Regeneration, Zirkulation und immunologischer Balance der Haut

- Schlecht heilenden Wunden, insbesondere Ulcus cruris
- Neurodermitis
- Psoriasis vulgaris
- Sklerodermie
- Peripheren Durchblutungsstörungen leichten Grades

Funktionsstörungen der Atemwege

- Chronisch obstruktiver Lungenerkrankung
- Asthma bronchiale
- Chronischer Sinusitis
- Heuschnupfen

Präklimakterischen und klimakterischen Beschwerden

Geroprohylaxe

Prävention / Vorsorge



Gasteiner Heilerfolge

Eva Maria
Baumgartner,
Diagnose MB

Ich schwöre auf die Wirkung des Gasteiner Heilstollens. Mit 20 Jahren hatte ich mit der Diagnose Morbus Bechterew sogar Lähmungserscheinungen in den Beinen und konnte kaum laufen. Der Medikamentenverbrauch war enorm. Seit ich jedes Jahr zur Therapie komme, bin ich danach jeweils fünf Monate lang absolut beschwerdefrei. Und mein Medikamentenverbrauch übers Jahr hat sich auf ein Minimum reduziert.

I swear by the benefits of the Gastein Healing Gallery. Diagnosed with ankylosing spondylitis at the age of 20, I was already beginning to experience paralysis symptoms in my legs and could barely walk. My need for medication was enormous. Having come here for therapy for the last 5 years, each time I am absolutely pain-free for around five months each time. For the rest of the year, my consumption of medication has been reduced to a minimum.

Medical Indications

The Gastein Therapy is effective in treatments of the musculoskeletal system, respiratory passages and skin.

Furthermore, it is beneficial for general wellbeing (immunoprophylactic), restoring vitality, strength and energy.

Gastein-style therapies are effective in the treatment of:

(list compiled by Prof. Ritter)

Chronic pain and functional disorders of the musculoskeletal system

- Chronic inflammatory-rheumatic diseases, in particular Bekhterev's disease/spondyloarthropathy as well as chronic polyarthritits (rheumatoid arthritis)
- Degenerative conditions of the major and lesser joints (osteoarthritis)
- Degenerative conditions of the spine (spondylosis, spondylarthrosis, osteochondrosis)
- Chronic discopathy, also postoperative
- Osteoporosis
- Fibromyalgia syndrome
- Soft-tissue rheumatism (non-inflammatory pain of the muscles and tendons)
- Psoriatic arthritis
- Chronic arthritis urica
- Chronic results of accidents or sports injuries
- Neuralgia, neuritis, polyneuropathy

Disorders affecting regeneration, circulation and immunological balance of the skin

- Wounds healing poorly, in particular ulcer cruris
- Neurodermatitis
- Psoriasis vulgaris
- Scleroderma
- Mild peripheral circulatory disorders

Respiratory dysfunction

- Chronic obstructive pulmonary disease
- Bronchial asthma
- Chronic sinusitis
- Hay fever

Premenopausal and menopausal complaints

Geroprophylaxis

Prevention

Zusatztherapien

Complementary Therapies

In Gastein findet der Gast alle Möglichkeiten der modernen Kur und Rehabilitation.

Zusatztherapien ergänzen die Radontherapie um auf das Therapieziel abgestimmte Behandlungen. Die wichtigsten aktiven und passiven Zusatztherapien finden Sie hier:

In Gastein, guests find all modern forms of therapy and rehabilitation.

Zusatztherapien ergänzen die Radontherapie um auf das Therapieziel abgestimmte Behandlungen. Die wichtigsten aktiven und passiven Zusatztherapien finden Sie hier:

Passivtherapie

Passive Therapy

Zur erweiterten Schmerzbehandlung werden je nach Beschwerdebild in erster Linie die klassische Massage, Bindegewebs-, Akupunktur- oder Reflexzonenmassage, aber auch Elektrotherapie und Moorpackungen eingesetzt.

For expanded symptom-tailored pain treatment, primarily classic, soft-tissue, acupuncture or reflexology massages are used, as well as electro-therapy and mud packs.

Heilmassagen

Therapeutic Massages

Heilmassagen werden als Ergänzung zur Lockerung der Muskulatur eingesetzt und als Spezialmassagen zur Behandlung von besonderen Problemen.

Spezialmassagen sind:

- Bindegewebsmassagen
- Lymphdrainagen
- Akupunktur-Massage
- Reflexzonenmassage
- Tuina

Therapeutic massages are used as complementary treatments to loosen the musculature, and in the form of special massages for the treatment of particular problems.

Special massages include:

- *Soft-tissue massages*
- *Lymphatic drainage*
- *Acupuncture massage*
- *Reflex zone massages*
- *Tuina*



Elektrotherapie

Electrotherapy

Der elektrische Strom führt allgemein zu einer Stoffwechsellanregung, Durchblutungssteigerung, Schmerzmilderung, Muskellockerung und Muskelaufbau.

The electrical current stimulates the metabolism in general, promotes blood circulation, reduces pain, loosens muscles and builds muscle.



Aktivtherapie Active Therapy

Aufbauend auf der Schmerz- und Beschwerdelinderung, bieten aktivierende aber auch entspannende Formen der Heilgymnastik einen gewinnbringenden Zusatznutzen. Auch Nordic Walking und therapeutisches Klettern bis hin zu Qi Gong lassen sich in der alpinen Umgebung perfekt umsetzen. Bei der Radon-Thermal-Unterwassertherapie werden spezielle Bewegungsübungen – als Einzelanwendung unter Aufsicht eines Physiotherapeuten – durchgeführt. Zum besseren Training der Muskeln und Gelenke kommt die schmerzlindernde Wirkung von Wärme und Radon dazu.

Building upon the relief from pain and symptoms, various forms of physiotherapy that activate and/or relax bring additional valuable benefits. Also Nordic walking, therapeutic mountaineering and Chi Gong lend themselves ideally to this alpine setting. During radon sub-aqua therapy, special personally customized exercises are performed under the supervision of a physiotherapist. The pain-mitigating effects of warmth and radon further enhance the training benefits.

Heilgymnastik *Physiotherapy*

Qualifizierte Physiotherapeuten bieten individuelle, auf das jeweilige Beschwerdebild spezifisch abgestimmte Methoden in Einzel- und Gruppentherapien an. Die Beweglichkeit der Gelenke, das muskuläre Gleichgewicht, Haltung und Atmung werden verbessert, Bandscheiben und Wirbelsäule entlastet sowie die Muskulatur gestärkt.

Qualified physiotherapists offer individual and group therapy using methods tailored to participants' individual medical needs. Mobility of the joints, muscular balance, posture and breathing are improved; pressure is removed from the discs and spine, while the musculature is strengthened.

Thermal-Inhalation *Thermal Inhalation*

Thermalwasser-Aerosol-Inhalationen sind besonders wohltuend und heilungsfördernd bei chronischer Bronchitis, Lungenemphysem, Erkrankungen der oberen Atemwege, vor allem der Nasennebenhöhlen sowie bei Asthma bronchiale.

Inhalation of the aerosols from thermal water is soothing and supports healing for patients with chronic bronchitis, lung emphysema, ailments affecting the upper respiratory passages, the sinuses in particular, as well as bronchial asthma.

Thermal-Bewegungsbad *Thermal Motion Baths*

In den Gasteiner Thermen und anderen Thermalbädern wird das Radon in einem speziellen Verfahren aus dem Thermalwasser gefiltert. Eine Bewegungstherapie darin stellt eine gut geeignete ergänzende Anwendung da.

In the Gastein thermal baths and other thermal spas, radon is filtered out of the thermal water in a special process. Exercise therapy in it is a well-suited complementary application.

Radon-Thermal-Unterwassertherapie *Radon Thermal Sub-Aqua Therapy*

Bei der Radon-Thermal-Unterwassertherapie handelt es sich um eine spezielle hochwirksame Krankengymnastik als Gruppen- oder Einzeltherapie unter Anleitung von Physiotherapeuten.

Radon Thermal Sub-Aqua Therapy involves a special, highly effective form of physiotherapy, either individually or in groups, under the supervision of a physiotherapist.

Abwicklung der Kur

Steps in the Therapy Process

Kurdauer

Die Pauschalen der Kur- und Gesundheitspartner bieten für jeden Anlassfall eine Auswahl an geeigneten Therapiemöglichkeiten. Schnupperkuren sowie allgemeine Vorsorgekuren eignen sich sehr gut zum Kennenlernen des Gasteiner Gesundheitsangebotes sowie zur Prävention oder als Auffrischung des Kureffektes 4 – 6 Monate nach der Kur.

Wer sich zwei bis idealerweise drei Wochen Zeit nimmt, der kann mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit von der Gasteiner Kur in Form einer lang anhaltenden natürlichen Beschwerdelinderung profitieren. Vor allem bei schwer rheumatischen Erkrankungen empfiehlt es sich, mehr Zeit in Ihre Gesundheit zu investieren. Es lohnt sich.

Kur-Ablauf

Je nach Angebotswahl finden die Anwendungen in den modernen und professionellen öffentlichen Kur- und Therapiezentren oder in Ihrem Kurhotel statt. Viele Beherbergungsbetriebe verfügen über eigene exklusive

Kurabteilungen mit ärztlicher Betreuung sowie hoteleigene Thermalschwimmbäder – siehe Preisliste mit Hotelbeschreibungen. Bereits bei der Buchung Bereits bei der Buchung werden die Termine für die Anwendungen für Sie reserviert. Die Koordination der Termine erfolgt durch die Gasteiner Gesundheitspartner.

Duration of Therapy

The packages offered by our Therapy and Health Partners feature a wide range of therapy options tailored to meet your needs.. Sampler programs and those focused on general preventive care are an ideal introduction to the Gastein health services, as well as boosting the therapy effects 4 – 6 months after the original treatment.

In order to reap the maximum benefits of the Gastein Therapy in terms of long lasting natural pain relief, you need to allow yourself a minimum of 2 - 3 weeks to enjoy the full range of therapies on offer. In the case of severe rheumatic disorders, we recommend investing as much time as you can in your health. You will definitely find it beneficial.

Therapy Procedure

Depending on the therapy you have chosen, treatments take place either in the modern and professional public spa and therapy centres or at your spa hotel. Many hotels have their own exclusive spa departments with medical care and their own thermal swimming pools - see price list with hotel descriptions. When you book your stay, your hosts will also go ahead and make your treatment appointments. Coordination is through the Gastein Health Partners.

Kurmittel-Verrechnung

Ob privat oder über den gesetzlichen Sozialversicherungsträger – eine Investition in Ihre Gesundheit lohnt sich allemal. Mit vielen österreichischen und deutschen Krankenkassen und Rentenversicherungsträgern bestehen Direktabrechnungsverträge.

Den Weg zur Gasteiner Kur sehen Sie auf den Seiten 20-23. Zur Vorlage bei Krankenkassen sind Pauschalrechnungen nur in bestimmten Fällen nach vorheriger Abstimmung mit Ihrem Sozialversicherungsträger geeignet!

Sie möchten als internationaler Gast eine Kur in Gastein beantragen?

Wenden Sie sich bitte direkt an den Gasteiner Heilstollen unter T. +43 6434 3753-0 oder per Mail unter info@gasteiner-heilstollen.com.

Billing for Treatments

Whether funded privately or through your medical insurance – investing in your health is always worthwhile. Direct-billing agreements have been reached with many Austrian and German health and pension insurance providers.

The concrete bureaucratic steps involved with the booking of the Gastein Therapy is given in German on pages 20-23. Package invoices are just suitable for submittal in certain cases after prior consultation with your social security institution!

If you are an international guest wishing to register for a treatment program,

please contact the Gastein Healing Gallery directly either by telephone T. +43 6434 3753-0 or email info@gasteiner-heilstollen.com.

Direktabrechnung Rheuma-Liga Südtirol

Direktverrechnung von Heilstolleneinfahrten und anderen therapeutischen Leistungen (indikationsspezifische Gesundheitspauschalen) können vom Gasteiner Heilstollen direkt mit der Rheuma-Liga Südtirol verrechnet werden.

Für Detailfragen und Auskünften zur weiteren Vorgehensweise wenden Sie sich bitte direkt an den Gasteiner Heilstollen oder an die Rheuma-Liga Südtirol.

Kontaktdaten Rheuma-Liga Südtirol:

Ansprechpartner Fr. Spitaler
T. +39(0)4719 799959
info@rheumaliga.it

Der Weg zur Gasteiner Kur



Gesundheitsvorsorge Aktiv in Gastein

Der Antrag wird am besten von einem Facharzt (Rheumatologen oder Orthopäden) ausgestellt, denn dieser erhöht Ihre Chancen auf eine Bewilligung. Wenn Sie die gesetzlich vorgesehenen Fristen 2 x in 5 Jahren (Ausnahme: berufstätige Personen mit der Diagnose Morbus Bechterew haben die Möglichkeit, jährliche eine Kur zu beantragen, allerdings besteht kein Anspruch), unterschreiten, sollte Ihr Antrag eine fundierte medizinische Begründung dafür enthalten. Wissenschaftliche Informationen zur Wirksamkeit der Gasteiner Kur senden wir gerne zu.

Österreichische Sozialversicherungsträger



Private Kassen

Mit Privatkassen bestehen keine Direktabrechnungsverträge. Patienten können jedoch die Rechnung für die ärztlich verordneten Anwendungen einreichen und je nach Tarifvereinbarung ist eine Erstattung – als physikalische Therapie – möglich.

Auflistungen der Sozialversicherungsträger für stationäre Aufenthalte

- Pensionsversicherungsanstalt für Arbeiter und Angestellte (PVA)
- Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK)
- Sozialversicherung der Selbstständigen (SVS)
- Versicherungsanstalt für den öffentl. Dienst und Schienenverkehrsunternehmen (BVAEB)
- Krankenkasse des Magistrats (KFA)
- Oberösterreichischer und Tiroler Lehrerkrankenkasse

Kostenlose Hotline:
00800 / 888 777 22

Tipp

Beachten Sie bitte, dass sämtliche ärztlich verordneten Anwendungen sowie geleistete Eigenanteile bei der Einkommenssteuererklärung bzw. Arbeitnehmerveranlagung als „außergewöhnliche Belastung“ absetzbar sind (inkl. Aufenthalt, sofern als Kuraufenthalt auf der Rechnung definiert). Die medizinische Notwendigkeit der Anwendungen muss im Vorfeld von einem Amtsarzt attestiert sein.

Kontakt

Für Detailfragen stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung.

Gastein Tourismus

gesundheit@gastein.com
T. +43(0)6432/3393-0

(Ist Ihre Versicherung nicht in der Liste aufgeführt, erkundigen Sie sich bitte direkt bei Ihrer Krankenkasse.)

Mehr Informationen unter:
www.gesundheit.gastein.com

Der Weg zur Gasteiner Kur



Im Rahmen einer ambulanten Vorsorgeleistung oder stationären Rehabilitation über deutsche Versicherungsträger erfolgt die Vorgehensweise wie im Inland:

Zuerst zum Arzt

Der Antrag wird am besten von einem Facharzt (Rheumatologen oder Orthopäden bzw. Lungenfacharzt) ausgestellt. Ein Facharzt erhöht Ihre Chancen. Wenn Sie die gesetzlich vorgesehenen Fristen (ambulant 3 Jahre, stationär 4 Jahre) unterschreiten, sollte Ihr Antrag eine fundierte medizinische Begründung dafür enthalten. Wissenschaftliche Informationen zur Wirksamkeit der Gasteiner Kur senden wir gerne zu.

Krankenkasse-Rentenversicherung



Hinweis

Kuren in Gastein sind voll beihilfefähig und Gastein ist in der anerkannten Kurorteliste enthalten.

Mit folgenden dt. Kranken- bzw. Ersatzkassen bestehen Abrechnungsvereinbarungen

- Barmer • AOKs • KKH • HKK
- Techniker Krankenkasse
- DAK-Gesundheit
- Hamburg Münchner
- Schwäbisch-Gmünd Ersatzkasse
- Hanseatische Ersatzkasse
- Landwirtschaftliche Krankenkasse
- Behörde für Inneres
- Bundesknappschaft
- BIG
- div. Betriebskrankenkassen
- div. Innungskrankenkassen
- Deutsche Beihilfe (mit nachträglicher Kostenerstattung)

Deutsche Beihilfe

Eine anteilmäßige Anerkennung der Gasteiner Kur durch die "Deutsche Beihilfe" ist im Rahmen von ambulanten Kuren und stationären Rehabilitationen möglich. Kuren in Gastein sind voll beihilfefähig und Gastein ist in der anerkannten Kurorteliste enthalten!

Tipp

Beachten Sie bitte, dass sämtliche ärztlich verordneten Anwendungen sowie geleistete Eigenanteile bei der Einkommenssteuererklärung bzw. Arbeitnehmerveranlagung als „außergewöhnliche Belastung“ absetzbar sind (inkl. Aufenthalt, sofern als Kuraufenthalt auf der Rechnung definiert). Die medizinische Notwendigkeit der Anwendungen muss im Vorfeld von einem Amtsarzt attestiert sein.

Techniker Krankenkasse

Die Techniker Krankenkasse kann bei chronischen Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates indikationsspezifische Leistungspakete bewilligen (= Berechtigungsschein > Direktabrechnung).

Teilbewilligung der Techniker Krankenkasse: Kostenvorlage durch den Versicherten und anteilmäßige Rückerstattung.

Für Unterkunft und Verpflegung erstattet die Techniker Krankenkasse im Rahmen einer ambulanten Vorsorgeleistung einen Pauschalbetrag von € 100,-.

Private Kassen

Mit Privatkassen bestehen keine Direktabrechnungsverträge. Patienten reichen jedoch die Rechnung für die kurärztlich verordneten Anwendungen (bei vorheriger Information an die Krankenkasse) nach Beendigung der Kur ein und sollten dann zumindest einen Teil der Kosten rückerstattet bekommen.

Kostenlose Hotline:
00800 / 888 777 22

Gasteiner Thermen

Gastein Thermal Spas



Alpentherme in Bad Hofgastein

mit Kurzentrum und
Thermalwasser-Badeseen
*with therapy centre and
thermal swimming lakes*



Wunderbare
Ausblicke!
*Wonderful
views!*





Felsentherme in Bad Gastein

architektonisches Highlight
und „Mutter aller Thermen“

*architectural highlight and known
as the "mother of all thermal spas".*



Frische, klare Luft
genießen!
*Enjoy fresh,
clear air!*

Sommer in Gastein erleben

Experience Summer in Gastein



Yoga

Wandern *Wandering*

entlang der Gasteiner Ache
along the banks of the Gasteiner River



**Kunst, Kultur
und Tradition**
*Art, Culture
and Tradition*



600 km Wanderwege *600 km of hiking paths*



Kulinarik *Cuisine*

von der Brettljause bis
hin zum Gourmetmenü
*from "Brettljause" to
gourmet menu*



18-Loch Golfplatz *18 Hole Golf Course*



Rad fahren *Cycling*

Mountainbike-Strecken
und Genussstouren
*Mountain bike trails
and leisurely tours*

Winter aktiv in Gastein

Winter Activities in Gastein



4 Skigebiete *4 Ski Areas*

mit rund 200 Pistenkilometern
with around 200 kilometers of pistes



Winterwandern *Winter Hiking*



Pferdeschlittenfahrten *Sleigh Rides*

Schlittenfahren *Tobogganing*



Schneeschuhwandern *Snowshoeing*

durch einsame Täler
through secluded valleys

Langlaufen *Cross-country Skiing*





Gastein
Card

Gastein Card

Das Plus für Ihren Urlaub
The Bonus for your Holiday

Genießen Sie mit der kostenlosen Gastein Card in allen drei Gasteiner Orten viele Urlaubs-Erlebnisse teils gratis oder zu ermäßigten Preisen.

**Nähere Infos erhalten Sie bei
Ihrem Gastgeber und unter
www.gastein.com/gastein/gastein-card**

Enjoy many vacation experiences, either free or discounted, in all three Gastein communities with the free Gastein Card.


***Further information is available
from your host and at
www.gastein.com/en/gastein/gastein-card***

AUFLADEN. AUFLEBEN. ABHEBEN.
RECHARGE. REVIVE. TAKE OFF.



Gastein



 Österreich
Spüre das Leben

 [visitgastein](#)

 [gasteinurlaub](#)

Gastein Tourismus

Gasteiner Bundesstraße 367
5630 Bad Hofgastein, Österreich
T. +43 6432 3393 0, info@gastein.com



 Ski amade

gastein.com