

Gastein

Heilsames Gastein

DER QUELL
EWIGER JUGEND

THERM. WASSER

Entnommen wird nur
mit Thermometer

 DORF
GASTEIN

HOF
GASTEIN
Alpine Spa

BAD
GASTEIN


Radon wirkt	4
Wissenschaftlich belegt	
Heilung aus der Natur	5
Indikationen	
Die 3 Formen der Gasteiner Kur	6
Vielfältige Anwendungsmöglichkeiten	
Zusatztherapien & Schulung	8
Moderne Kur und Rehabilitation	
Abwicklung der Kur	9
Kur Dauer und Ablauf	
Der Weg zur Gasteiner Kur	10
Vom Antrag bis zur Verrechnung	
Auf die Berge. Fertig. Los!	12
Gastein – mehr als Kur	
Winterzauber Gastein	13
Schneetouren durch einsame Täler	
Kuraufenthalt mit Familienurlaub	14
Familienerlebnis mit hohem Erfolgsfaktor	
Gastein Card	15
Das Plus für Ihren Urlaub	
Osteoporose-Prävention	16
Gesund und fit durch Prophylaxe	
Lebensenergie in Gastein	17
Genießen und mental gesund bleiben	
Regeneration für alle Sinne	18
Weltweit einmalige Kuranwendung	
Pauschalangebote	19

IMPRESSUM

Herausgeber/Publisher: Gasteinertal Tourismus GmbH

Coverfoto: Alpentherme Bad Hofgastein

Fotos: Gasteinertal Tourismus GmbH, Markt! Photography, Creatina, Boom Creative, Foto Atelier Gerhard Wolkersdorfer, 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

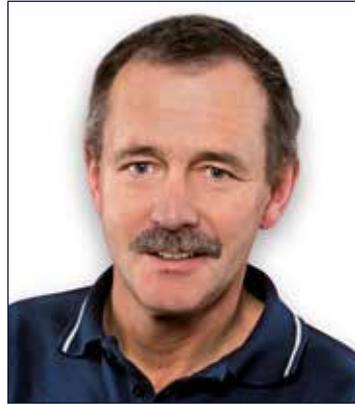
Gesundheit wird im Tourismusangebot Gasteins seit jeher groß geschrieben. Jetzt setzt man durch die enge Kooperation von Hotels, Pensionen und Ferienwohnungen (siehe Preisliste mit Hotelbeschreibung Seite 19) sowie den Gasteiner Kur- und Gesundheitszentren noch stärker auf Qualität und Service für den Gesundheitsgast.

Die Angebotsgruppe der Gasteiner Kur- und Gesundheitspartner empfiehlt sich für Ihren gesundheitsorientierten Urlaub in Gastein. Viele Beherbergungsbetriebe verfügen über eigene exklusive Kurabteilungen mit ärztlicher Betreuung sowie hoteleigene Thermalschwimmbäder. Speziell auf die Bedürfnisse des Gesundheitsgastes ausgerichtete Qualitätskriterien bilden die Grundlage für einen angenehmen Aufenthalt in Verbindung mit umfassender Betreuung.

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

Gastein
Kur &
Gesundheit

PARTNER



Dr. Wolfgang Foisner

Das Tal der Gesundheit

Die Besonderheiten der Gasteiner Kur

Die Kur in Gastein hat eine lange Tradition und ist als Jungbrunnen bekannt. Um die Besonderheit 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.

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 Heilmittel, 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 mittelhohen Klima und in mittlerer Höhenlage statt. Die alpine Umgebung unterstützt die Kur durch Wanderungen und Terraintaining.

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

Wissenschaftlich belegt: Radon wirkt!

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 von Patienten, die sich einer Radon-Therapie unterziehen, ist nicht nur empirisch fassbar, sondern durch wissenschaftliche Studien auch klar zu belegen. Aber nicht nur die Tatsache, dass Radon wirkt, sondern auch die Frage, wie es wirkt, wird mit modernsten wissenschaftlichen Methoden untersucht.



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



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 Alpha-Teilchen 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.

Heilung aus der Natur

Indikationen

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

90 Prozent der Patienten profitieren von der Gasteiner Radon-Thermal-Behandlung in Form einer Linderung ihres Leidens (Schmerztherapie), Verbesserung der Lebensqualität und Reduzierung des Medikamentenverbrauches.

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 entzündlichen 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

Geroprophylaxe

Prävention / Vorsorge



Gasteiner Heilerfolge

Eva Maria Baumgartner,
44 Jahre, Klagenfurt
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.

Drei Formen der Gasteiner Kur

Nirgendwo sonst finden Sie so vielfältige Anwendungsmöglichkeiten der Radon-Therapie wie in Gastein.

Die Gasteiner Thermalquellen erfüllen auf zweierlei Weise die Voraussetzungen für die Anerkennung als Heilwasser: Die Nutzungstemperatur liegt zwischen 36 und 40°C und das Wasser übersteigt hinsichtlich seines Gehaltes an besonderen Inhaltsstoffen mit einer Radon-222-Konzentration von 40,0 nCi/l deutlich den für Badekuren festgelegten Mindestwert von 10 nCi/l. Daneben zeichnet sich das Wasser durch circa 0,4 g/kg gelöste feste Stoffe aus. Mengenmäßig überwiegen dabei Natrium-, Kalzium-, Sulfat- und Hydrogencarbonat-Ionen und Kieselsäure.

Die Kurzentren Gasteins sowie rund 80 Kurhäuser und Kurhotels des Tales werden über Direktleitungen täglich mit frischem Thermalwasser versorgt. Das Radon-Wannenbad ist die häufigste Anwendungsform des ortsgebundenen Heilmittels.



Gasteiner Heilstollen

Natürlich schmerzfrei leben durch das wirkungsstärkste Gasteiner Kurmittel. Die Behandlung im Heilstollen ist eine einzigartige Kombination von 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 (9 Monate) und Medikamentenreduktion (1 Jahr) bei Erkrankungen des Bewegungsapparates sind wissenschaftlich belegt.

Pro Woche sind 3 – 4 Einfahrten therapeutisch sinnvoll. Die Kombination der Heilstollentherapie mit zusätzlichen Radon-Thermalbädern ist eine sehr beliebte und oftmals zu empfehlende Kurvariante. Die unterschiedlichen Applikationen bewirken eine optimale therapeutische Nutzung des ortsgebundenen Heilmittels.

5640 Bad Gastein-Böckstein
Heilstollenstraße 19
Tel. +43 (0)6434/3753-0
info@gasteiner-heilstollen.com
www.gasteiner-heilstollen.com

Radon-Thermal-Dunstbad

Über der ergiebigsten Thermalquelle Bad Gasteins, der Elisabethquelle, steht das Radon-Thermal-Dunstbad. Das Herz des Dunstbades ist die luftdicht abgeschlossene Quellschichtkammer und der darauf aufgesetzte 10 m hohe Dunstschacht. Durch diesen Schacht wird der Quellschichtdunst zu den Nutzungsstellen in das Dunstbad geleitet.

Der Patient sitzt in einem Kastenbad, wobei der Kopf frei bleibt und er normale Raumluft atmen kann. Somit ist eine intensive Radonaufnahme bei geringer Kreislaufbelastung gewährleistet, die in ihrem Effekt zwischen der Wirkungsstärke der Thermalwannenbäder und des Heilstollens einzuordnen ist.

Ein Dunstbad bei 36° – 41° Celsius und hoher Luftfeuchtigkeit dauert 20 – 30 Minuten. Das Thermal-Dunstbad eignet sich besonders für Patienten mit eingeschränkter Belastbarkeit.



5640 Bad Gastein
Bismarckstraße 2
Tel. +43 (0)6434/6127
info@dunstbad.at
www.dunstbad.at

Thermalwasser



Therapiezentrum für physikalische Medizin Bad Gastein

Das Therapiezentrum bietet sämtliche Therapieformen der physikalischen Medizin wie Physiotherapie, medizinische Trainingstherapie, Massage oder Elektrophysiotherapie an. Ergänzt werden diese Therapieformen durch Anwendungen rund um das Gasteiner Radon-Thermalwasser, wie Radon-Thermalwannenbäder oder Unterwassertherapie im Thermalwasser.

5640 Bad Gastein, Bahnhofplatz 7
Tel. +43 (0)6434/2711
info@therapiezentrum-badgastein.at
www.therapiezentrum-badgastein.at



Kur- & Rehabilitationszentrum Bad Hofgastein & Alpentherme

Von der klassischen Badekur über Physiotherapie bis hin zu Moorpackungen, diversen Massagen oder Elektrophysiotherapie spannt sich das Kompetenzfeld in Bad Hofgastein. In der Rehabilitation nach Operationen am Stütz- und Bewegungsapparat werden beste Erfolge erzielt. Eine perfekte Ergänzung zu Therapien bieten Thermen- und Saunawelt der direkt angeschlossenen Alpentherme.

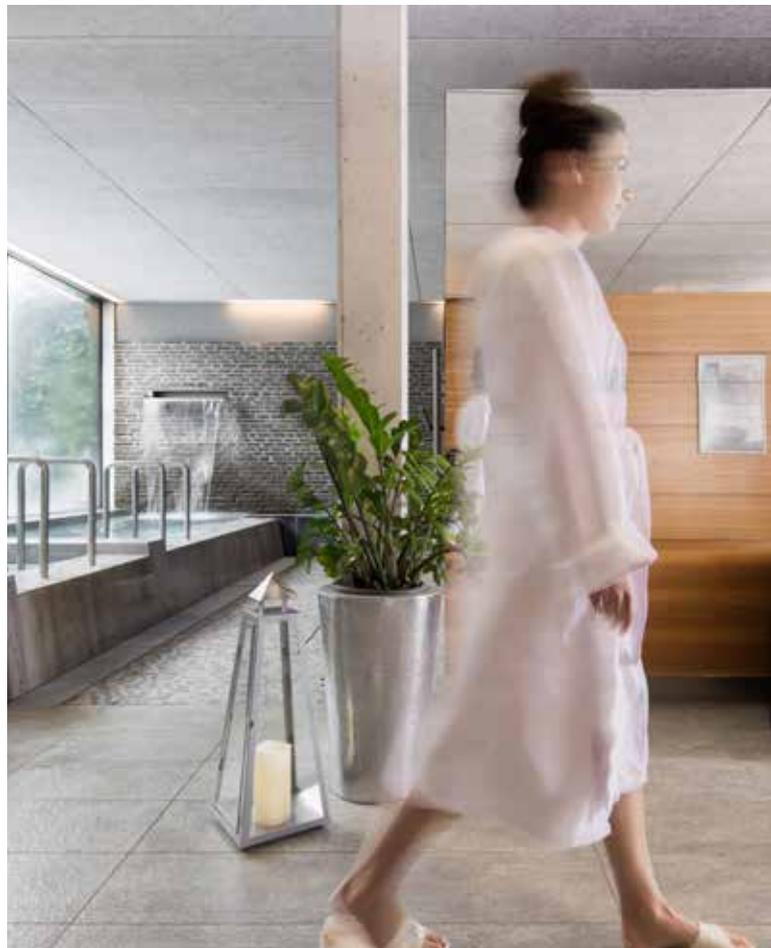
5630 Bad Hofgastein, Sen. W. Wilfingplatz 1
Tel. +43 (0)6432/8293 200
therapie@alpentherme.com
www.alpentherme.com



Stiftung Kurtherme Badehospiz

Ihre Gesundheit - Unser Auftrag. Die Stiftung Kurtherme Badehospiz präsentiert sich als modernes, allen Anforderungen einer zeitgemäßen Kureinrichtung entsprechendes Zentrum für Gesundheit und Regeneration. Neben der klassischen Radon-Thermalwasser- und Heilstollentherapie, die insbesondere bei Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates und der Atemwege zur Anwendung kommen, wird eine breite Palette an physikalischen Therapien angeboten. Als Vertragspartner des Hauptverbandes der Sozialversicherungsträger können wir stationäre Kuraufenthalte der meisten Versicherungen durchführen.

5640 Bad Gastein, Badbergstraße 1
Tel. +43 (0)6434/2006 0
kurtherme@badehospiz.at
www.badehospiz.at



Zusatztherapien & Schulung

Moderne Kur und Rehabilitation

In Gastein findet der Gast alle Möglichkeiten der modernen Kur und Rehabilitation. Hier die wichtigsten aktiven und passiven Zusatztherapien:



Radon-Thermal-Unterwassertherapie

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

Heilgymnastik

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.

Heilmassagen

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

Spezialmassagen sind: Bindegewebsmassagen, Lymphdrainagen, Akupunktur-Massage, Reflexzonenmassage oder Tuina.

Heilmoorpackungen

Heilmoorpackungen aus echtem Naturmoor können neben den Radon-Thermal-Anwendungen auf Problemstellen appliziert werden. Dadurch kommt es zur örtlichen Überwärmung und reflektorischen Heilwirkung.

Elektrotherapie

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

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.

Thermal-Bewegungsbad

Das Thermalwasser wird durch ein besonderes Verfahren nahezu radonfrei gemacht und stellt zu den Radon-Thermal-Wasseranwendungen eine Ergänzung in Form einer schonenden Bewegungstherapie dar.

Passivtherapie

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

Aktivtherapie

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.

Schulung

Ziel vieler Gäste ist es, mehr Wissen über den Umgang mit Ihrer Erkrankung und einen nachhaltig gesunden Lebenswandel zu erlangen. Schulungen wie beispielsweise die Lebensstilberatung bringen einen Nutzen, der auch nach erfolgreicher Therapie zu Hause noch lange spürbar ist.

Abwicklung der Kur

Kur-Dauer

Nachfolgende Pauschalen 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 einer 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 schweren rheumatischen Erkrankungen empfiehlt es sich, mehr Zeit in Ihre Gesundheit zu investieren. Es lohnt sich.

Kur-Ablauf

Je nach Angebotswahl finden die Anwendungen in Ihrem Kurhotel (viele Beherbergungsbetriebe verfügen über eigene exklusive Kurabteilungen mit ärztlicher Betreuung sowie hoteleigene Thermalschwimmbäder – siehe Preisliste mit Hotelbeschreibungen Seite 19) oder in den modernen und professionellen öffentlichen Kur- und Therapiezentren Gasteins (Seite 6 und 7) statt. Bereits bei der Buchung werden die Termine für die Anwendungen für Sie reserviert. Die Koordination der Termine erfolgt durch die Gasteiner Gesundheitspartner.



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 10/11. Zur Vorlage bei Krankenkassen sind Pauschalrechnungen nicht oder nur nach vorheriger Abstimmung mit Ihrem Sozialversicherungsträger geeignet!

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 die Mitarbeiter des Gasteiner Heilstollens oder an die Rheuma-Liga Südtirol.

Kontakt Daten Rheuma-Liga Südtirol:

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

Der Weg zur Gasteiner Kur



Zuerst zum Arzt

Antrag wird am besten von einem Facharzt (Rheumatologen oder Orthopäden) ausgestellt. Ein Facharzt erhöht Ihre Chancen. Wenn Sie die gesetzlich vorgesehenen Fristen 2 x in 5 Jahren (Ausnahme: Berufstätige Personen mit der Diagnose Morbus Bechterew 1 x jährlich) unterschreiten, sollte Ihr Antrag eine fundierte medizinische Begründung dafür enthalten. Wissenschaftliche Informationen zur Wirksamkeit der Gasteiner Kur senden wir gerne zu.

Österreichische Sozialversicherungsträger



Ablehnung

Bewilligung

Stationäres Heilverfahren

Volle Kostenübernahme des Kuraufenthaltes mit Eigenbeteiligung. Ein adäquater Termin kann meist mit dem jeweiligen Vertragshaus abgestimmt werden.

Kurkostenzuschuß

Für Patienten, die bei Unterkunft und Termin unabhängig sein wollen (ist über div. Kostenträger, z.B. BVA möglich). Der Weg und die medizinischen Voraussetzungen sind gleich wie bei der stationären Kur. Für Abrechnungsmodalitäten erkundigen Sie sich bei Ihrem zuständigen Sozialversicherungsträger.

Auf Verordnungsschein

Der Patient lässt sich die Therapie vom Haus- oder Facharzt verordnen und vom Chefarzt bewilligen. Die bewilligten Therapien können direkt mit den Vertragspartnern verrechnet werden. Bewilligungen können auch direkt vor Ort vom Vertragspartner per Fax eingeholt werden.

Sie sind mit der Ablehnung und ihrer Begründung nicht einverstanden:

Medizinisch: Eine fundierte und umfangreiche medizinische Begründung durch einen (Fach) Arzt ist die wesentliche Basis für einen Kurantrag. Bitte überprüfen Sie die Vollständigkeit und ergänzen Sie evtl. den Antrag bei einem Widerspruch. Auch sollte gegebenenfalls Ihr Arzt mit dem Chefarzt Kontakt aufnehmen, um Unklarheiten auszuräumen.

Wissenschaftliche Nachweise für Wirksamkeit und Effektivität sowie das positive Kosten-Nutzen-Verhältnis der »Gasteiner Kur« senden wir Ihnen gerne zu.

Sie sind mit der Ablehnung einverstanden:

Wir bieten attraktive Gesundheitspauschalen für Ihre individuellen Bedürfnisse!

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

- Diverse Gebietskrankenkassen
- Pensionsversicherungsanstalt für Arbeiter und Angestellte
- Versicherungsanstalt der österreichischen Eisenbahnen
- Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter
- Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft
- Sozialversicherung der Bauern
- Versicherungsanstalt des österreichischen Bergbaus

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

Kostenlose Hotline:
00800 / 888 777 22

Tipp

Beachten Sie bitte, dass sämtliche ärztlich verordneten Anwendungen sowie die geleisteten Eigenanteile bei Ihrer Einkommensteuererklärung bzw. Arbeitnehmerveranlagung als »aussergewöhnliche Belastungen« absetzbar sind (inkl. Aufenthalt, sofern als Kuraufenthalt auf der Rechnung definiert).

Der Weg zur Gasteiner Kur

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

Zuerst zum Arzt

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.



Hinweis

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

Krankenkasse - Rentenversicherung



Ablehnung

Bewilligung

Ambulante Vorsorgeleistung (offene Badekur)

Alle drei Jahre (medizinische Ausnahmen möglich). Sie wählen den Kurort, z. B. Bad Gastein, Bad Hofgastein, etc. und die bevorzugte Unterkunft. Die Kosten, der vom Kurarzt verordneten Kurmittel werden, abzüglich 10 % Eigenbeteiligung und € 10,- pro ärztlicher Verordnung, übernommen. Die Krankenkasse kann einen Tagessatz für Unterkunft und Verpflegung von mind. € 8,- und max. € 13,- zuschießen. Bitte fordern Sie bei Ihrer Krankenkasse unbedingt die Bestätigung der Kostenübernahme bzw. ein Kurmittelscheckheft an, denn nur so können Vertragspartner direkt verrechnen und es entstehen keine Differenzkosten.

Mit folgenden dt. Krankenkassen bzw. Ersatzkassen bestehen Abrechnungsvereinbarungen

- Barmer • AOK • KKH • DAK
- Techniker Krankenkasse
- Hamburg Münchner
- Schwäbisch-Gmünd Ersatzkasse
- Hanseatische Ersatzkasse
- Landwirtschaftliche Krankenkasse
- Behörde für Inneres
- Bundesknappschaft
- BIG
- div. Betriebskassen
- div. Innungskrankenkassen
- Deutsche Rentenversicherung
- Deutsche Beihilfe

Kostenlose Hotline:
00800 / 888 777 22

Stationäre Vorsorgeleistung / Rehabilitation

Sie wählen mit Ihrer Versicherung eine Vertragskureinrichtung in Gastein aus, welche Ihnen den Termin mitteilt. Volle Kostenübernahme des Kuraufenthaltes mit Eigenbeteiligung entweder durch die Krankenkasse oder Ihre Rentenversicherung.

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 ambul. 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.

Sie sind mit der Ablehnung und ihrer Begründung nicht einverstanden:

Medizinisch: Eine fundierte und umfangreiche medizinische Begründung durch einen (Fach) Arzt ist die wesentliche Basis für einen Kurantrag. Bitte überprüfen Sie die Vollständigkeit und ergänzen Sie evtl. den Antrag bei einem Widerspruch. Auch sollte gegebenenfalls Ihr Arzt mit dem Chefarzt Kontakt aufnehmen, um Unklarheiten auszuräumen. Wissenschaftliche Nachweise für Wirksamkeit und Effektivität sowie das positive Kosten-Nutzen-Verhältnis der »Gasteiner Kur« senden wir Ihnen gerne zu.

Sie sind mit der Ablehnung einverstanden:

Wir bieten attraktive Gesundheitspauschalen für Ihre individuellen Bedürfnisse!

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.

Mehr Informationen unter:
www.gesundheit.gastein.com

Auf die Berge. Fertig. Los!

Gastein – mehr als Kur



Bei einer Kur in Gastein sind auch die Kurschatten ganz besonders: Diese Aufgabe übernehmen hier nämlich die Berge. Sie begleiten einen auf Schritt und Tritt und sorgen für wahrhaft beeindruckende und bleibende Erinnerungen. Außerdem eignen sie sich hervorragend für zahlreiche Aktivitäten neben den Kuranwendungen. Wer sich einmal auf seinen Gasteiner Kurschatten eingelassen hat, wird ihm auf ewig verfallen. Denn die Gasteiner Bergwelt bietet traumhafte Ausblicke, herrliche Erholungsmöglichkeiten und aufregende Erlebnisse mit und in der Naturlandschaft der Alpen.

Wanderangebote für jeden Anspruch

Einfach immer dem Fluss folgen, begleitet vom steten Rauschen des tosenden Wassers. Eine Wanderung entlang der Gasteiner Ache ist nicht nur relativ einfach, sondern bietet auch beeindruckende Ausblicke auf die grünen, bewaldeten Berghänge des Tals.

Wer sich auf Augenhöhe mit den

Berghängen begibt, sieht, wie sich die Ache durch das Tal schlängelt. Bei einer Wanderung – von Bad Gastein über die Kaiser-Wilhelm-Promenade ins Kötschachtal und weiter bis nach Bad Hofgastein – verändert sich der Blickwinkel: unten liegt malerisch das Tal mit seinen kleinen Orten, den Feldern und dem klaren Gebirgsfluss, weiter oben erkennt man bereits die Baumgrenze, sieht die felsigen Gipfel mit ihren Kreuzen und wer Glück hat, sieht sogar einen Bartgeier vorbeifliegen.

Insgesamt 600 Kilometer Wanderwege gibt es im Gasteinertal.

So findet jeder seine Lieblingsstrecke, egal wie gut die Kondition ist, ob mit Wanderführer oder alleine. Und wenn man am Ende hungrig ist vom vielen Wandern, der frischen Bergluft und den vielen neuen Eindrücken, dann lohnt sich eine gemütliche Einkehr auf einer der vielen bewirtschafteten Almen. Hier macht die Sennerin Brot, Butter und Käse meist noch selbst und

entsprechend gut schmeckt dort eine zünftige Jause. Wer es lieber süß mag: Der Kaiserschmarrn ist auf den urigen Gasteiner Almen ganz besonders locker und geschmackvoll.

Musik, Kunst und ganz viel Tradition.

Neben den vielen sportlichen Aktivitäten bietet Gastein aber auch zahlreiche Kultur-Veranstaltungen. Erntedankfeste werden zum Bauernherbst gefeiert. Auf den Märkten verkaufen die Bauern ihre guten, selbst produzierten regionalen Spezialitäten wie Schinken, Käse, Mehlspeisen oder Schnäpse. So kann man sich gleich einen Vorrat für Zuhause anlegen. Die Konzerte im Kurpark lassen einen in vergangene Zeiten abtauchen, als Kaiserin Sisi gleich sechs Mal aufgrund ihres Ischiasleidens zu einer Bäderkur in Gastein war und zusammen mit anderen Kurgästen den Konzerten lauschte. Die Schönheit der Natur, die sie auf zahlreichen Wanderungen erlebte, inspirierte die leidenschaftliche Dichterin zu vielen Versen.

Schneetouren durch einsame Täler



Der Winter verzaubert das Gasteinertal. Eine dicke, weiche Schneeschicht bedeckt dann die Felder, das ganze Tal glitzert im Sonnenlicht. Und während Skifahrer die rund 200 Pistenkilometer auskosten, geht der Nationalpark Ranger auf leisen Sohlen durch den verschneiten Wald. Während der geführten Schneeschuhwanderung in einem der einsamen Seitentäler weist er seine Begleiter nicht nur auf die Spuren von Rehen, Hirschen und Gämsen hin. Manchmal nimmt er sogar die Losung eines Hasen in die Hand, um festzustellen, ob das Tier gesund ist. Und

wenn es offensichtlich gerade erst vorbei gelaufen ist, macht man sich zusammen ganz vorsichtig und leise auf die Suche nach Fuchs oder Hase.

Dicke Mützen, Handschuhe und warme Decken braucht man für eine winterliche Pferdeschlittenfahrt. Aber wenn dann die Glöckchen am Geschirr klingen und die Pferde zufrieden in die kalte Winterluft schnauben, wird die Fahrt zu einem richtig romantischen Erlebnis. Und am Ende kann man sich ja immer in einem schönen Gasthaus bei einem leckeren Glühwein wieder aufwärmen.





Kuraufenthalt mit Familienurlaub

**Ein Familienerlebnis
mit hohem Erfolgsfaktor**

Wie baut man eigentlich einen Staudamm? Ist es schwierig eine Felswand hinauf zu klettern? Wie holt man das Brot wieder aus dem Steinofen ohne sich die Finger zu verbrennen? Und welches Material eignet sich am besten für ein großes Floß? Wenn Kinder am Abend nicht müde werden, zu erzählen, was sie alles gesehen und gehört haben, ist eines klar: Sie erleben gerade einen ganz besonders aufregenden Urlaub. In Gastein geht das sogar dann, wenn die begleitenden Eltern oder Großeltern eigentlich zur Kur da sind. Denn Angebote gibt es ausreichend – exklusiv nur für Kinder, oder für die ganze Familie.

So wird der Kuraufenthalt zu einem unvergesslichen Familienerlebnis mit hohem Erholungsfaktor. Egal ob Sommer oder Winter. Denn selbstverständlich können die Kleinen in Gastein auch das Skifahren lernen und werden dabei sogar bis weit über die Mittagszeit hinaus betreut.

Wohlfühlstunden in den Thermen. Die Seele baumeln lassen. Wenn dieser abgenutzte Satz tatsächlich einmal passt, dann in den Gasteiner Thermen. Denn neben den vielen verschiedenen Saunen, Thermalbecken, Massageangeboten und stilvollen Ruhebereichen bieten die Felsentherme in Bad Gastein und die Alpentherme in Bad Hofgastein vor allem eines: wunderbare Ausblicke auf die Gipfel. Aus den Becken und aus den Saunen. In der Felsentherme etwa sieht man – wenn man aus der Stollensauna auf dem Dach des Thermengebäudes ins Freie tritt – direkt auf den Abfahrts- hang des Stubnerkogels.

In der Alpentherme gibt es im Erlebnisdom zusätzlich viele Angebote speziell für Kinder.

Gastein Card

Das Plus für Ihren Urlaub

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

Was bedeutet die Gastein Card?

Kostenlose und ermäßigte Angebote (-10 bis -50 %)

Wellness und Entspannung

- Alpentherme Gastein
- Felsentherme Gastein
- Solarbad Gastein
- Kennenlern-Einfahrten in den Gasteiner Heilstollen
- Gasteiner Dunstbad
- Therapiezentrum Nord
- Kurzentrum Bad Hofgastein
- Therapiezentrum für physikalische Medizin
- Yoga & Naturmeditation

Sport & Spaß

- Geführte Wanderungen (kostenlos oder ermäßigt)
- Rafting
- Golf-Schnupperkurs
- Alpaka Trekking
- geführte Radtouren
- Rad- & Action Rollerverleih
- Gipfelbrühstück
- Outdoor Games
- Animal- & Naturewatching
- Fischen, Reiten
- Naturseifen sieden
- Paragliding
- Jagdbogenparcours
- Kegeln, Tennis
- Schnupperklettern
- Boulderpark
- Aktivprogramm

Kultur, Geschichte & Naturerlebnisse

- Echtes Goldwaschen
- Montanhistorische Wanderung
- Burg Klammstein
- Schauhöhle „Entrische Kirche“
- Jodeln ist cool
- Naturerlebnis Dorfgastein
- Entritte in Museen
- Pferdekutschenfahrten
- Brotbacken
- Schaukäsen
- Heimatabende
- Feng Shui Café
- Geschichtliche Rundgänge
- Audioführungen
- Mühlenführung
- Ateliersnachmittage
- Summerjazz in the City
- Gasteiner Schachecken

Öffentlicher Verkehr

- Citybusse in Bad Hofgastein (kostenlos!)
- Sommer/Winter: alle Buslinien zum ermäßigten Gastein Card Tarif
- Winter: Alle Linienbusse im Gasteinertal für Skifahrer in Ausübung des Skisports kostenlos



Die Gastein Card öffnet Tür und Tor für Erlebnis und Spaß. Sie bietet Ihnen jede Menge Vorteile im ganzen Gasteinertal. Ob in Dorfgastein, Bad Hofgastein oder Bad Gastein – in allen drei Orten erwarten Sie mit ihr kostenlose Eintritte und tolle Ermäßigungen! Wie wär's mit einer professionellen Kletterstunde, einem Langlauf-Schnupperkurs, Goldwaschen in Sportgasteins Bächen oder einem Wohlfühltag in einer der berühmten Gasteiner Thermen?

Ob im Sommer oder Winter, egal wie lange Ihr Aufenthalt im Gasteinertal dauert, mit der neuen Gastein Card können Sie viele Sehenswürdigkeiten, Freizeit- und Verkehrseinrichtungen entweder kostenlos oder ermäßigt bis zu 50 % besuchen.

Machen Sie mit der Gastein Card mehr aus Ihrem Urlaub und erleben Sie das Gasteinertal in all seiner Vielfalt noch intensiver!

Osteoporose Prävention in Gastein



Unsere Knochen werden ständig beansprucht. Um Schäden zu vermeiden, wird alte Knochensubstanz laufend durch neue ersetzt. Solange Knochenabbau und Knochenaufbau im Gleichgewicht sind, bleiben die Knochen stark. Im Falle von Osteoporose wird die Knochensubstanz schneller abgebaut, als erneuert. Doch dem kann entgegengewirkt werden.

Das Gasteinertal bietet vielfältige Möglichkeiten, seinen Körper gesund und fit zu halten. Besonders im Bereich der Osteoporose-Prophylaxe hält Gastein seinen Gästen vielerlei Möglichkeiten parat.

Regelmäßiger Sport stärkt nicht nur die Muskeln, sondern auch den Knochen, denn mehr Muskelmasse führt zu stabileren Knochen. Geeignete Sportarten, um den Knochen fit zu halten und Osteoporose vorzubeugen sind Wandern, Nordic Walking oder Yoga.

Studie „Osteoporose-Prävention“

Dass die Gasteiner Kur den Erhalt eines gesunden Knochenaufbaus unterstützt, ist seit jeher bekannt. Eine vom Forschungsinstitut Gastein in Zusammenarbeit mit der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg kürzlich durchgeführte Studie zum Thema Osteoporose-Prävention brachte nun folgende konkrete Ergebnisse:

- Die Gasteiner Kur hat eine signifikant positive Auswirkung auf molekulare Parameter des Knochenstoffwechsels.
- Es zeigten sich signifikante Verbesserungen und verstärkte Nachhaltigkeit der positiven Wirkung durch einen wiederholten Kuraufenthalt. Eine kurze Anschlusskur – nach einigen Monaten – an einen längeren Kuraufenthalt empfiehlt sich daher besonders.
- Darüber hinaus war eine nachhaltige Abnahme physischer Allgemeinbeschwerden sowie eine verbesserte Beziehungsqualität messbar.

Für wohltuende Bewegung in Gastein sorgen über 350 km markierte Wanderwege – von familienfreundlich bis hochalpin. Yoga am Wasserfall oder Wandern am Gasteiner Höhenweg vereinen körperliche Betätigung und den Genuss an der Natur.

Die Radontherapie, deren Wirkung in mehreren wissenschaftlichen Studien belegt wurde, liefert einen wesentlichen Beitrag in der Osteoporose-Vorsorge. So hat die Gasteiner Kur eine positive Wirkung auf den Knochenstoffwechsel und reduziert den Knochenabbau.

Der Genuss von heimischen Produkten und frisch zubereiteten Speisen unterstützt den Prozess der Osteoporose-Prävention.

Osteoporose Prävention

- ✓ 7 Übernachtungen in der Unterkunstkategorie Ihrer Wahl
- ✓ kompetente Beratung bei Ihrem Gastgeber sowie kostenloser Leitfaden und Vortrag zum Thema Osteoporose-Prävention
- ✓ 1 Kennenlern-Einfahrt in den Gasteiner Heilstollen
- ✓ 1 Thermalwassermeditation

Frühstückspension	ab € 306,00
inkl. HP im 3* Hotel	ab € 434,00
inkl. HP im 4* Hotel	ab € 534,00

Lebensenergie in Gastein

Die schönen Seiten
des Lebens genießen
und mental gesund bleiben.

In unserer Leistungsgesellschaft mit zunehmendem Zeit- und Erfolgsdruck spielt die Aufrechterhaltung der Work-Life-Balance eine immer größere Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Die Arbeit wird mehr und mehr zum wichtigsten Lebensinhalt. Computer, Telefon und letztendlich die Email-Flut können den Geist und Körper mit der Zeit belasten.

Für unser Wohlbefinden und unseren Erfolg im Leben ist gerade die Resilienz (Widerstandskraft), ein gutes soziales Netzwerk und das Genießen können der schönen Seiten des Lebens unabdingbar.

Resilienz ist die Fähigkeit mit Veränderungen umgehen zu können. Weiterhin sollte die Motivation und Kreativität, das Leben selber erfolgreich zu gestalten, nicht verloren gehen. Unsere Vorfahren haben sich bei schwierigen Lebenssituationen oft in die Natur zurückgezogen, um Energie zu tanken und die richtigen Entscheidungen zu treffen. Oft wurden Reisen genutzt, um wieder Inspirationen und kreative Ideen zu entwickeln.

Auch das Gasteinertal wurde früher von verschiedenen Berühmtheiten heimgesucht, um hier Ruhe und Entspannung zu finden. Gleichzeitig wurden die Heilkräfte der Radonthermalquellen für die Aufrechterhaltung der Gesundheit genutzt.

aufAtmen. aufTanken.

- ✓ 7 Übernachtungen in der Unterkunfts-kategorie Ihrer Wahl
- ✓ kompetente Beratung bei Ihrem Gastgeber sowie kostenloser Leit-faden und Vortrag zum Thema Mentale Wellness
- ✓ 1 Thermalwassermeditation
- ✓ 1 tiefenentspannende Massage á 50 min.
- ✓ 1 Energiebehandlung á 50 min. zur Wahl

Frühstückspension	ab € 382,00
inkl. HP im 3* Hotel	ab € 510,00
inkl. HP im 4* Hotel	ab € 610,00

Das Außergewöhnliche des Gasteinertals ist die Kombination der beruhigenden bzw. entspannenden Wirkung einer wunderschönen Naturarchitektur mit Heilungskräften durch die Naturressourcen.

Nicht zu vergessen, die ausgezeichnete Kulinarik, welche nicht nur ein Genuss für die Augen und den Gaumen ist, sondern zum Teil auch echte Naturprodukte des Tales enthält. Bei einem mentalen Erschöpfungssyndrom besteht oft ein Energie- und Nährstoffmangel. Ein typisches Merkmal einer gestressten Person ist die Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse und damit auch des regelmäßigen Essens. Nicht selten stellt sich ein Mangel ein, der die Müdigkeit und den Antrieb noch verstärkt.

Die Naturprodukte des Tales stellen dabei auch einen wichtigen Punkt in der mentalen Wellness dar. Der Energiehaushalt und Nährstoffbedarf wird durch die Inhaltsstoffe natürlicher Nahrungsmittel wesentlich intensiver aufgetankt, als durch konventionell hergestellte.



Regeneration für alle Sinne

Eine weltweit einmalige Kuranwendung ist die Gasteiner Thermalwasser-Meditation. Sie kombiniert die klassische Radonkur mit Meditationstechniken und unterstützt so die Heilwirkung des Thermalwassers maßgeblich.



Hotelierin und Initiatorin des Angebots, Bibiana Weiermayer-Schmid, erzählt von jenem Angebot, mit dem sich die Gasteiner Kur auf neue Wege begibt.



Die Tradition der klassischen Kuranwendungen, die ursprünglich auf dem einzigartigen radonhaltigen Wasser der Gasteiner Thermalquellen basiert, setzt der „Gasteiner Gesundheitsurlaub“ nun in moderner Form und für noch mehr Menschen als bisher fort. Ein neues Gesundheitsangebot ist die Thermalwasser-Meditation. Was darf man sich darunter vorstellen?

Die Thermalwasser-Meditation zählt zu den ganzheitlichen Behandlungsmethoden. Dabei begleiten spezielles Licht, wunderbare Düfte, eingängige Musik und eine sanfte Meditation das althergebrachte Radon-Wannenbad. Zusammen erzeugen sie eine rundum positive Einstellung und unterstützen die körperliche Heilwirkung des Thermalwassers auch mental.

Das herkömmliche Radon-Wannenbad wirkt nun also auch auf mentaler Ebene?

Richtig. Die Gasteiner Radonkur erreicht nur dann ihre volle Wirksamkeit, wenn auch die mentale Blockade aufgehoben und eine ganzheitlich positive Einstellung erzeugt wird.

Die Musik mit dem Titel „Healing Water“ wurde von Hannes Bertolini eigens für die Thermalwasser-Meditation komponiert. Die Kombination aus dem vitalisierend und gesundheitsstärkend wirkenden Thermalwasser und den durch die Meditation aktivierten Selbstheilungskräften hilft, die Radonkur optimal zu unterstützen.

Wem empfehlen Sie die Thermalwasser-Meditation?

Als Kernelement des Gasteiner Gesundheitsurlaubes erweitert die Thermalwasser-Meditation die Angebote für gesundheitsbewusste Menschen, die keine klassische Kur brauchen, sondern die hochwirksamen Radonanwendungen präventiv zur Gesundheitsstärkung nutzen möchten. Dazu gehören neben der Meditation auch Massagen, Sport- und Fitness-Angebote sowie eine gesundheitsorientierte Ernährung.

Pauschalangebote

	Indikation	Dauer	ärztliche Untersuch.	Radontherapie(n) nach Wahl	mögl. Zusammenst. der Zusatztherapien	ab Preise
Kennenlern- & Vorsorgeangebote	Kombitage zum Kennenlernen	4 Nächtee	1	1 Radonwannenbad, 1 Heilstollen (alternativ 2 Dunstbäder)	2 Massagen, 1 x 2-Stunden Therapie	303
	Gasteiner Vitalwoche	1 Woche	1	1 Heilstollen (altern. 2 Dunstbäder), 1 Radonwannenbad, 1 Unterwassertherapie	2 Massagen, 1 x 2-Stunden Therapie	467
	Heilstollen Gesundheitswoche	1 Woche	1	3 Heilstollen (altern. 6 Dunstbäder), 1 Radonwannenbad	2 Massagen, 1 x 2-Stunden Therapie	546
	Boxenstopp für Rücken, Knie und Schulter	1 Woche	1	1 Heilstollen (altern. 2 Dunstbäder), 1 Radonwannenbad, 1 Unterwassertherapie	1 Einzelgymnastik oder Therapeutisches Klettern, 1 Ganganalyse, 2 Massagen, 1 Fitnessstudio	541
	Anti Stress & Relax Paket	1 Woche	1 Psycholog. Beratungsgespräch	2 Thermalwassermeditationen (inkl. 1 CD für zu Hause)	1 Antistressmassage (altern. 2 Reflexzonenmassagen), 1 Klangreise, 1 Entspannungstherapie (Gruppe), 1 geführte Halbtagswanderung	450
	Osteoporose-Prävention	1 Woche	0	1 Kennenlern-Einfahrt Heilstollen 1 Thermalwassermeditation	Kostenloser Leitfaden und Vortrag zum Thema Osteoporose-Prävention	306
	aufATMEN. aufTANKEN.	1 Woche	0	1 Thermalwassermeditation	Kostenloser Leitfaden und Vortrag zum Thema Mentale Wellness, 1 tiefenentspannende Massage á 50 min., 1 Energiebehandlung á 50 min. zur Wahl	382
Indikationen	Morbus Bechterew	3 Wochen	2	10 Heilstollen (altern. 10 Dunstbäder*) 3 Radonwannenbäder	8 Gruppengymnastik (MB Gymnastik und Lagerungstherapien), 6 Massagen, 2 x 2-Stunden Therapie	1693
		2 Wochen	2	8 Heilstollen (altern. 8 Dunstbäder**), 2 Radonwannenbäder	6 Gruppengymnastik (MB Gymnastik und Lagerungstherapien), 4 Massagen, 1 x 2-Stunden Therapie	1276
	Rheumatoide Arthritis und Spondylarthropathien	3 Wochen	2	10 Heilstollen (altern. 10 Dunstbäder*) 12 Radonwannenbäder, 3 Unterwassertherapien	3 Heilgymnastik, 5 Massagen, 3 x 2-Stunden Therapie, 3 Rapsübungen (davon 1 Einführung)	1689 1484
		2 Wochen	2	8 Heilstollen (altern. 8 Dunstbäder**), 8 Heilstollen, 2 Unterwassertherapien	2 Heilgymnastik, 3 Massagen, 2 x 2-Stunden Therapie, 2 Rapsübungen (davon 1 Einführung)	1264 1022
	Degenerative WS-Syndrome (LWS-Syndrom, HWS-Syndrom ...)	3 Wochen	2	10 Heilstollen (altern. 10 Dunstbäder*) 12 Radonwannenbäder, 3 Unterwassertherapien	3 Medizinische Trainingstherapien (alternativ 3 Heilgymnastik Einzel), 6 Massagen, 6 Wirbelsäulengymnastik (alternativ 3 Nordic Walking)	1706 1502
		2 Wochen	2	8 Heilstollen (altern. 8 Dunstbäder**), 8 Radonwannenbäder, 2 Unterwassertherapien	2 Medizinische Trainingstherapien (altern. 2 Heilgymnastik Einzel), 4 Massagen, 4 Wirbelsäulengymnastik (alternativ 2 Nordic Walking)	1283 1041
	Arthrosen der großen und kleinen Gelenke	3 Wochen	2	10 Heilstollen (altern. 10 Dunstbäder*) 12 Radonwannenbäder, 3 Unterwassertherapien	3 Heilgymnastik Einzel, 4 Massagen, 2 Nordic Walking (alternativ 1 Medizinische Trainingstherapie), 3 Elektrotherapien	1695 1491
		2 Wochen	2	8 Heilstollen (altern. 8 Dunstbäder**), 8 Radonwannenbäder, 2 Unterwassertherapien	2 Heilgymnastik Einzel, 3 Massagen, 1 Nordic Walking, 2 Elektrotherapien	1276 1034
	Fibromyalgie	3 Wochen	2	10 Heilstollen (altern. 10 Dunstbäder*) 15 Radonwannenbäder	4 x 2-Stunden Therapie, 3 Entspannungstherapien (Gruppe), 7 Lymphdrainagen (altern. 7 Breuss Mass.)	1678 1400
		2 Wochen	2	8 Heilstollen (altern. 8 Dunstbäder**), 10 Wannenbäder	3 x 2-Stunden Therapie, 2 Entspannungstherapien (Gruppe), 4 Lymphdrainagen (altern. 4 Breuss Mass.)	1251 959
	Erkrankungen der Haut (Psoriasis, Neurodermitis, Sklerodermis ...)	3 Wochen	2	10 Heilstollen (altern. 10 Dunstbäder*) 15 Radonwannenbäder		1371 1093
		2 Wochen	2	8 Heilstollen (altern. 8 Dunstbäder**), 10 Radonwannenbäder		1052 759
	Erkrankungen der Atemwege (Chronische Bronchitis und Asthma Bronchiale)	3 Wochen	2	10 Heilstollen (altern. 10 Dunstbäder*) 15 Radonwannenbäder	4 Atemgymnastik (Einzel), 4 Bindegewebsmassagen, 3 x 2-Stunden Therapie	1677 1399
		2 Wochen	2	8 Heilstollen (altern. 8 Dunstbäder**), 10 Radonwannenbäder	3 Atemgymnastik (Einzel), 2 Bindegewebsmassagen, 2 x 2-Stunden Therapie	1259 966
	Kur mit Krankenkassenbewilligung ***	3 Wochen				7711
		2 Wochen				514

* Preisabschlag
10 Dunstbäder statt Heilstollen = € 277,92

** Preisabschlag
8 Dunstbäder statt Heilstollen = € 257,61

*** Kur mit Krankenkassenbewilligung

Empfohlene Radontherapien:
Abänderungen nach ärztlicher Untersuchung, individueller Verordnung oder persönlichem Wunsch möglich!

Empfohlene Zusatztherapien:
Abänderungen nach ärztlicher Untersuchung, individueller Verordnung oder persönlichem Wunsch möglich!

Preisangabe für Unterkunftspreis inkl. Therapie- oder Arztkosten. Etwaige Kosten für Eigenbeteiligung, Verordnung etc. können mit vielen österreichischen und deutschen Krankenkassen bei Vorlage eines bewilligten Verordnungsscheines oder Kurmittelschecks über die Kureinrichtung direkt abgerechnet werden. Nicht alle Betriebe der Kur- und Gesundheitspartner verfügen über Direktabrechnungsverträge mit Krankenkassen. Bei diesen Betrieben besteht - bei vorheriger Abstimmung mit Ihrer Krankenkasse - die Möglichkeit einer Teilkostenrückerstattung nach Beendigung Ihrer Kur. Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrem Kur- und Gesundheitspartner.

Gastein



 [visitgastein](#)

 [gasteinurlaub](#)



Gastein Tourismus

Tauernplatz 1

5630 Bad Hofgastein, Österreich

T. +43 6432 3393 0, info@gastein.com



gastein.com