

HEILKRAFT

NACHRICHTEN VOM GASTEINER HEILSTOLLEN 01/05



LERNEN MACHT SPASS

Vom Patienten zum Experten durch spezielle Schulung

Die Patientenschulung stärkt die Möglichkeiten, sich selbst zu helfen. Das Resultat sind mehr Lebensfreude und mehr Lebensqualität durch mehr Wissen. Drei Termine werden im Frühjahr 2005 angeboten.

Es ist ein österreichweites Pilotprojekt, das der Gasteiner Heilstollen hier umsetzt. Gemäß den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie wird erstmals eine Patientenschulung für Menschen mit Morbus Bechterew angeboten.

Medizinisch erfahrene Fachtrainer erarbeiten mit den Teilnehmern in sechs Modulen alle Aspekte der Erkrankung. Dabei erfolgt die Wissensvermittlung auf zwei Ebenen. Erstens werden Informationen attraktiv und in lerntechnisch geschickter Weise vermittelt. Zweitens werden Techniken und Übungen erklärt und erprobt. Die Schulung erfolgt in lockerer Atmosphäre in Kleingruppen mit maximal 12 Teilnehmern.

„Wir geben den Teilnehmern neue Kraft“, sagt Chefärztin Prim. Dr. Gudrun

Lind-Albrecht. „Aufbauend auf den vorhandenen Ressourcen des Einzelnen wird das Wissen vermehrt. Und geschulte Patienten können mit ihrer Erkrankung und deren Folgen im Alltag und im Berufsleben sehr viel besser umgehen. Das ist wissenschaftlich nachgewiesen.“

Empowerment nennt sich diese Form der Wissensvermittlung. Der Patient wird zum Experten in eigener Sache. Er lernt dabei, rechtzeitig die richtigen Schritte zu setzen.

Der nächste Termin für die Patientenschulung mit dem Team des Gasteiner Heilstollens ist von 1. bis 3. April 2005. Nähere Informationen dazu und zu allen weiteren Terminen erhalten Sie auf Anfrage sowie auf der Homepage unter der Adresse www.gasteiner-heilstollen.com.

THERAPIE IN DER NATUR

Nordic Walking fördert Motivation und Koordination

Für Abwechslung und neue Motivation sorgt seit heuer das therapeutische Nordic Walking im Gasteiner Heilstollen. In zwei Einheiten wöchentlich werden spielerisch die Grundregeln erklärt und geübt. „Das Nordic Walking ist eine sehr gute Bewegungstherapie für Wirbelsäulenpatienten“, meint Therapeut Andi Kettl. „Ziel ist es, Erlerntes später auch zu Hause anwenden zu können.“

Die Bewegung an der frischen Luft und in der herrlichen Landschaft Gasteins ist die ideale Verbindung vom Angenehmen mit dem Nützlichen. Bei zu viel Schnee (auch das ist hier möglich) wird im Winter als Alternative Schneeschuhwandern angeboten.



Zentrum der Radon-Therapie

GASTEIN



Kraftvoll und trittsicher durchs Leben

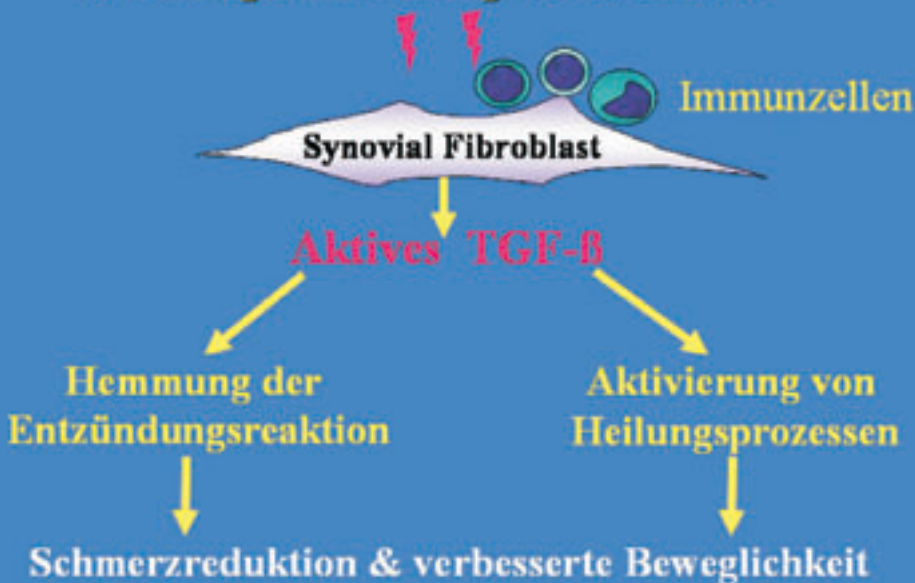
Sie trainieren an der Sprossenwand? Dann können Sie auch das neue Angebot des Gasteiner Heilstollens nutzen: das therapeutische Klettern. „Gegenüber der Sprossenwand haben hier die Patienten sogar den zusätzlichen Vorteil, dass sich die Kletterwand optimal auf die Bedürfnisse des Einzelnen einstellen lässt“, ist Therapeut Christian Röck von der Effektivität dieses Trainings überzeugt.

Körpergröße, Bewegungseinschränkung, Haltungabweichung – alle wichtigen Parameter können berücksichtigt werden. Hauptziel des therapeutischen Kletterns ist die Verbesserung von Kraft und Koordination.

Dabei findet dieses Klettern nicht in schwindelerregenden Höhen, sondern völlig risikofrei in sicherem Rahmen statt. „Es eignet sich für jedermann – vom 80-jährigen Hüftpatienten bis hin zum Kind mit Haltungsschäden“, sagt Christian. Die Fortschritte, die durch den Einbau der Kletterwand in die Bewegungstherapie erzielt werden können, sind beeindruckend.



Gasteiner Heilstollenkur kurzzeitige Einwirkung von α -Partikel



WISSENSCHAFTLICHE SENSATION

Studie entschlüsselt den Wirkmechanismus der Radontherapie

Genau 100 Jahre nach der Entdeckung des Edelgases Radon scheint jetzt das Rätsel um die langanhaltende schmerzreduzierende Wirkung gelöst zu sein. Aktuelle Untersuchungen zeigen eine Beeinflussung der immunologischen Prozesse.

TGF-beta, ein entzündungshemmender und heilungsfördernder Botenstoff im Blut, wird durch die Therapie im Gasteiner Heilstollen signifikant erhöht. Das hat sich in einer Studie mit 80 Morbus Bechterew Patienten gezeigt. TGF-beta ist ein natürlicher Gegenspieler von TNF-alpha. Dieses Zytokin spielt eine zentrale Rolle bei der Unterdrückung von Entzündungsprozessen.

„Außerdem ist TGF-beta ein Schlüsselzytokin bei Wundheilung, Knochenbildung und Bruchheilung“, betont Prof. Josef Schwarzeimer vom Ludwig Boltzmann Institut. „Jetzt haben wir erstmals einen objektiv messbaren wissenschaftlichen Beweis.“ Die Radontherapie greift damit direkt in die immunologischen Prozesse des Körpers ein und stellt hier das so wich-

tige natürliche Gleichgewicht wieder her. Auch die positiven Effekte der Heilstollen-therapie bei vielen Haut- und Atemwegserkrankungen sind so erklärbar.

Neueste internationale In-Vitro-Studien zur Wirkung von niedrig dosierter Strahlung auf Organismen bestätigen diese Ergebnisse indirekt.

Schmerzlinderung durch die Radontherapie

– im Mittel neun Monate anhaltend – und die daraus resultierende Medikamenteneinsparung – bis zu einem Jahr anhaltend – sind wissenschaftlich bestätigt.

Weitere Untersuchungen der Wirkweise werden derzeit vom Ludwig Boltzmann Institut in Zusammenarbeit mit dem Forschungsinstitut Gastein-Tauernregion vorangetrieben.

„... ERSTMALS
OBJEKTIV
MESSBARER
BEWEIS.“

GASTEIN



Medizin ganz nah am Patienten praktiziert

Prim. Dr. med. Gudrun Lind-Albrecht ist seit Oktober neue Chefärztin im Gasteiner Heilstollen. In Ihrer Arbeit setzt sie auf drei wesentliche Schwerpunkte: Schmerztherapie, Bewegungstherapie und Informationsvermittlung.

Wie dieses Konzept umgesetzt wird, verrät die sympathische Medizinerin selbst: „Im Mittelpunkt steht mit dem Stollen die intensivste Anwendungsform der Radontherapie. Die therapeutischen Wirkungen sind wissenschaftlich nachgewiesen: Schmerzlinderung, im Mittel neun Monate anhaltend, und Medikamenteneinsparung, bis zu einem Jahr anhaltend. Teilweise können Schmerzmittel sogar völlig abgesetzt werden.“



Bieten Sie noch weitere Möglichkeiten der Schmerzbehandlung?

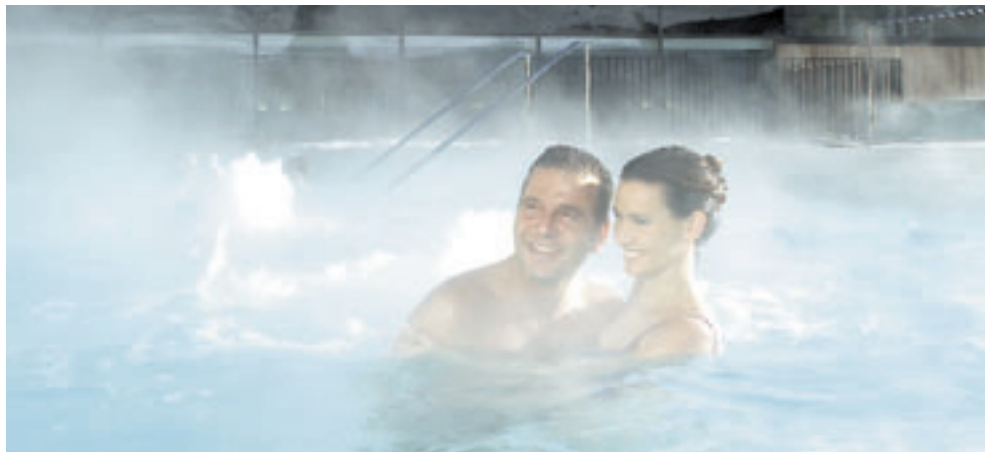
„Ja. Wir bedienen uns der Methoden traditioneller chinesischer Medizin. Vor allem mit Akupunktur und Tuina-Massagen können hier zusätzliche Akzente gesetzt werden. Darüber hinaus setzen wir Elektro- und Ultraschalltherapie sowie gezielte Massagen ein.“

Welche Bewegungstherapien kommen zur Anwendung?

„Atemübungen, Lagerungstherapie sowie Rückenschule sind für die Patienten sehr erfolgversprechend. Wir bieten aber auch Qigong und medizinisches Muskelaufbautraining an.“

Und die Patientenschulung komplettiert das Angebot?

„Richtig. Schmerzlinderung, Bewegung und Schulung optimieren den Erfolg einer Kur.“



FANTASTISCHE THERMENWELT

Gasteiner Thermen erstrahlen in neuem Glanz

Entspannung, Erholung und Erlebnis bieten in Gastein seit kurzem die zwei neuen Thermen und das Solarbad Dorfgastein. Ob Plantschen mit den Kindern, Wohlfühlen in den modern ausgestatteten Wellnessbereichen oder einfach Bewegen in 33 Grad warmem Thermalwasser, hier findet jeder das Richtige.

Für Kurgäste ist das Schwimmen die ideale und zudem wetterunabhängige Ergänzung der Therapie. Die drei neu gestalteten Bäder des Gasteinertales lassen dabei keine Wünsche offen.

MENSCH IM MITTELPUNKT

Patientenservice bietet Informationen aus erster Hand

Dem Wunsch der Gäste nach Information und Aufklärung wird im Gasteiner Heilstollen seit einem Jahr mit einer eigenen Patientenservicestelle Rechnung getragen. Sabine Leimlehner informiert über Möglichkeiten der Kurabrechnung mit den Krankenkassen, unterstützt bei Problemen und nimmt Anregungen und auch Kritik entgegen. Die Vermittlung von Wissen schafft mehr Sicherheit und Zufriedenheit bei den Gästen.

Erreichbar ist das Patientenservice von Montag bis Donnerstag vormittags: via Telefon +43 (0)6434/3753-225 DW oder per E-Mail sabine.leimlehner@gasteiner-heilstollen.com.

GUTE ERFOLGE

Monate der Schmerzfreiheit schon nach nur einer Kur

„Wegen fortschreitender Arthrose konnte ich praktisch keine Nacht mehr durchschlafen und teilweise keine hundert Meter gehen“, erzählt Dr. med. Michael Zippe. „Dann habe ich vom Gasteiner Heilstollen gehört. Im Sommer 2004 bin ich zu einer Schnuppereinfahrt gekommen und habe sofort bemerkt, dass mir das gut tut. Nach sechs weiteren Einfahrten war ich das erste Mal seit zehn Jahren völlig beschwerdefrei und konnte problemlos zu Fuß marschieren!“ Diese Schmerzfreiheit konnte Dr. Zippe auch Monate später noch immer bestätigen.





Angebote gültig bis 5.11.2005

Diese Pauschalangebote für den Gasteiner Heilstollen beruhen auf medizinischen und therapeutischen Überlegungen – mit dem Ziel eines optimalen Kurerfolges.

Arthrosen-Therapie

	3 Wochen	2 Wochen
Arzt/Beratung	EU/ZU/AU	EU/AU
Kurbericht	ja	ja
Einfahrten in den Heilstollen (1,5 h) inkl. Nachruhe u. ärztl. Betreuung	10	8
Elektrotherapie	10	8
Massagen	10	8
Bewegungsbäder in der neuen Alpentherme Gastein oder der neuen Felsentherme Gastein	8	6
Preis	€ 883,-	€ 711,-

Atemwegserkrankungen Therapie

	3 Wochen	2 Wochen
Arzt/Beratung	EU/ZU/AU	EU/AU
Kurbericht	ja	ja
Einfahrten in den Heilstollen (1,5 h) inkl. Nachruhe u. ärztl. Betreuung	10	8
Atemgymnastik (Einzeltherapie)	5	4
Bindegewebsmassage	10	8
Bewegungsbäder in der neuen Alpentherme Gastein oder der neuen Felsentherme Gastein	8	6
Preis	€ 925,-	€ 745,-

Gesundheitswoche

	2 Wochen	1 Woche
Arzt/Beratung	EU/AU	EU/AU
Kurbericht	ja	nein
Einfahrten in den Heilstollen (1,5 h) inkl. Nachruhe u. ärztl. Betreuung	8	4
Anwendungen nach ärztlicher Verordnung**	16	8
Ernährungsberatung „Gesund essen mit Genuss“	1	1
Bewegungsbäder in der neuen Alpentherme Gastein oder der neuen Felsentherme Gastein	4	2
Preis	€ 670,-	€ 345,-

Schnupperkur

	1 Woche
Arzt/Beratung	EU/AU
Einfahrten in den Heilstollen (1,5 h) inkl. Nachruhe u. ärztl. Betreuung	3
Bewegungsbäder in der neuen Alpentherme Gastein oder der neuen Felsentherme Gastein	3
Preis	€ 185,-

Bechterew-Therapie

	3 Wochen	2 Wochen
Arzt/Beratung	EU/ZU/AU	EU/AU
Kurbericht	ja	ja
Einfahrten in den Heilstollen (1,5 h) inkl. Nachruhe u. ärztl. Betreuung	10	8
Bechterewgymnastik (Gruppe), davon 3x bzw. 2x therap. Nordic Walking*	10	8
Ernährungsberatung	1	1
Massagen	10	8
Bewegungsbäder in der neuen Alpentherme Gastein oder der neuen Felsentherme Gastein	8	6
Preis	€ 825,-	€ 667,-

Wirbelsäulen-Therapie

	3 Wochen	2 Wochen
Arzt/Beratung	EU/ZU/AU	EU/AU
Kurbericht	ja	ja
Einfahrten in den Heilstollen (1,5 h) inkl. Nachruhe u. ärztl. Betreuung	10	8
Wirbelsäulengymnastik (Gruppe), davon 3x bzw. 2x therap. Nordic Walking*	10	8
Massagen	10	8
Bewegungsbäder in der neuen Alpentherme Gastein oder der neuen Felsentherme Gastein	8	6
Preis	€ 811,-	€ 653,-

Rheumatoide Arthritis-Therapie

	3 Wochen	2 Wochen
Arzt/Beratung	EU/ZU/AU	EU/AU
Kurbericht	ja	ja
Einfahrten in den Heilstollen (1,5 h) inkl. Nachruhe u. ärztl. Betreuung	10	8
Rapsübungen für die Hände	10	8
Elektro- oder Ultraschalltherapie	6	4
Ernährungsberatung „Rheumadiät“	1	1
Massagen	10	8
Bewegungsbäder in der neuen Alpentherme Gastein oder der neuen Felsentherme Gastein	8	6
Preis	€ 883,-	€ 699,-

* wetterabhängig ersatzweise Rückenschule/Schneeschuhwandern; auf Wunsch alternativ Gruppengymnastik möglich
** Einzelgymnastik, Atemgymnastik und Lymphgefäßmassagen zählen als zwei Verordnungen

Zur Vorlage bei Krankenkassen sind Pauschalrechnungen nicht oder nur in vorheriger Abstimmung mit Ihrer Kasse geeignet!

EU: Erstuntersuchung, ZU: Zwischenuntersuchung, AU: Abschlussuntersuchung
Verordnung der Anwendungen nach Ausschluss von Kontraindikationen