

**Liebe Patientin, lieber Patient,**

herzlich willkommen im Gasteiner Heilstollen.

Diese Mappe beinhaltet einige wichtige Informationen zu den Einfahrten selbst und zur Kur/Rehabilitation insgesamt.

**Bitte lesen Sie vor allem die nächste Seite nach Möglichkeit noch vor der ersten Einfahrt.**

Bitte beachten Sie unsere Hinweise, damit ein reibungsloser Ablauf der Therapie gewährleistet ist und damit Ihr **Therapie-Erfolg** optimal wird.

Wenn Ihnen Dinge unklar sind, scheuen Sie sich nicht zu fragen. Wir helfen gerne.

Das Team des Gasteiner Heilstollens wünscht Ihnen  
einen angenehmen Aufenthalt

# Ablauf 1. Einfahrt

(und was dabei zu beachten ist)

- Nach der Einteilung im Warteraum (1. Stock) gehen Sie an den Bahnhof im Erdgeschoss. Dort geben Sie Ihre Plakette ab. Sie erhalten von den Lokführern ein Liegetuch für die Therapie.
- **Die Patienten von Station IV nehmen vorne im Zug Platz, die von Station III hinten. Die anderen verteilen sich im mittleren Zugbereich.**
- **Liegewagenpatienten** finden sich bitte 20 bis 15 Minuten vor der Einfahrt im Wartebereich vor dem Bahnhof links ein.
- Nach 3 Minuten erreichen Sie die Bademantelstation. Hier kurzes Aussteigen, den Bademantel ausziehen und wieder einsteigen.
- Ab der Bademantelstation bis Rückkehr auf die Bademantelstation bitte nicht mehr oder nur noch das Nötigste sprechen! **Ruhe ist für Sie und die anderen Patienten ein wichtiger Teil der Therapie.**
- Der Zug hält zuerst auf **Station III und IV**, danach auf **Station II, Station IA** und **zuletzt auf Station I**. Die Stationen werden von den Lokführern ausgerufen. Bitte steigen Sie auf der Ihnen zugewiesenen Station aus und begeben Sie sich zu einer Liege im Therapiebereich.
- Während der Liegezeit kommt der Arzt zur Pulskontrolle vorbei.
- **Bei der Rückfahrt den Bademantel vorerst nicht anziehen.** Der Zug hält am Rückweg erneut auf der Bademantelstation. Dort kräftig abtrocknen, Bademantel anziehen und wieder einsteigen.
- Nach der Einfahrt begeben Sie sich in die Ruheräume in den oberen Stockwerken zum Nachruhen.

**Arztnotruf:** Bei jeder 4. Liege im Therapiebereich und in jedem Zugabteil befindet ein Arztnotrufschalter.

**Trinken:** Bitte trinken Sie rechtzeitig vor der Einfahrt (am besten bis eine halbe Stunde vorher) und ausreichend. Bitte nehmen Sie, wenn möglich, keine Getränke mit in den Stollen.  
**Die Mitnahme von kohlenensäurehaltigen Getränken ist nicht erlaubt.**

**Toiletten:** Im Stollen selbst gibt es Not-Toiletten. Wir ersuchen Sie, wenn möglich, noch vor der Einfahrt die Toiletten im Kurhaus zu nutzen.

**Die 3 besonderen Wirkfaktoren des Gasteiner Heilstollens sind  
Wärme (37,5 – 41,5 °C),  
hohe Luftfeuchtigkeit (70-100%) und  
erhöhter natürlicher Radongehalt (im Mittel 44 Bq/l Raumluft).**

**Zusätzlich wird selbstverständlich das spezielle Höhlenklima  
und die Höhenlage (1200m) wirksam**

**Diese Kombination ist therapeutisch ausgesprochen effektiv für  
Sie, wird aber auch Ihr Herz-Kreislauf-System etwas  
beanspruchen.**

- 1.) **Gehen Sie es ruhig an.** Lassen Sie dem Körper Zeit sich zu akklimatisieren. Beachten Sie die Ruhezeiten nach den Einfahrten und auch nach weiteren Therapien. Unternehmen Sie am Stollentag nichts Anstrengendes mehr und lassen Sie eine Pause von mindestens 3 Stunden bis zur nächsten Wärmeanwendung, also auch z.B. bis zum Thermalschwimmen. Machen Sie aus der Kur/Rehabilitation keine ‚Rosskur‘. Nehmen Sie sich Zeit und lassen Sie sich Zeit... Dann können Ihre körpereigenen Selbstheilungskräfte optimal aktiviert werden.
- 2.) **Genug trinken!** Sie werden während jeder Einfahrt sicher mindestens ½ Liter Flüssigkeit herausschwitzen. Vor jeder Heilstolleneinfahrt sollten Sie deshalb genügend neutrale Flüssigkeit trinken. Auf keinen Fall sollten Sie direkt vorher Kaffee oder Alkohol trinken! Beides ist harntreibend und ‚trocknet‘ Sie quasi aus. Alkohol gefährdet Sie zusätzlich in Ihrer Kreislaufstabilität. (Wenn Sie zum Frühstück Kaffee brauchen, dann trinken Sie bitte zusätzlich ¼ Liter Wasser oder Saft pro Tasse Kaffee.) **Optimal ist es, ½ Stunde vor der Einfahrt ½ Liter Wasser oder verdünnten Saft zu trinken.** Sie können sich Ihr Getränk mitbringen, aber auch im Stollenkurhaus im Buffet kaufen. Alles, was Sie später als eine ½ Stunde vor der Einfahrt trinken, erreicht nicht mehr rechtzeitig die Blutgefäße, steht also Ihrem Kreislauf während der Behandlungszeit nicht zur Verfügung. Sie sollen deshalb auch keine Getränke mit in den Stollen nehmen.

Trinken Sie auch nach der Einfahrt reichlich und bevorzugen Sie dabei mineralstoffreiche Getränke (auch Gemüsebrühen oder Bouillons).

- 3.) **Mahlzeiten vor der Einfahrt** sollen nur leicht sein, damit der Kreislauf nicht zu sehr mit der Verdauung beschäftigt ist. Kommen Sie aber nicht, ohne gefrühstückt zu haben! Sie brauchen schon eine kleine Energie-Grundlage.
- 4.) **Eventuelle Medikamente (auch Herz- und Blutdruckmedikamente!)** nehmen Sie bitte wie gewohnt ein. Bedenken Sie, dass die Höhenlage vor allem in den ersten Tagen einen höheren Blutdruck zur Folge haben kann. Lassen Sie auf keinen Fall Ihre Blutdruck- und Herzmedikamente weg, es sei denn, der Kurarzt oder der Stollenarzt hätte eine Änderung angeordnet. Sollten Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kreislauf nicht ganz in Ordnung ist, kommen sie bitte auch zwischen den Einfahrten gerne noch einmal zur Kontrolle zum Stollenarzt. Melden Sie sich in diesem Falle kurz bei der Einteilung oder Kassa an.
- 5.) **Die richtige Kleidung!** Sie benötigen einen Bademantel und rutschfeste Badeschuhe; es ist auch möglich, diese Dinge bei uns im Stollenkurhaus auszuleihen. Weiters brauchen Sie Badebekleidung sowie ein Handtuch. Im Stollen selbst ist eine Badehose oder ein Bikini angenehmer als ein ‚Einteiler‘. (Sie können im Stollen selbst aber auch unbekleidet liegen - Männer und Frauen liegen übrigens in separierten Gängen.) Für die Zusatztherapien im Stollenkurhaus sind ein Jogginganzug und Turnschuhe sinnvoll.
- 6.) **Ärztliche Untersuchungen!** Sie werden entweder vom verordnenden Kurarzt oder von einem unserer Stollenärzte untersucht, zum einen bezüglich vorhandener Grunderkrankung(en), zum anderen bzgl. Ihrer Blutdruck- und Kreislaufsituation. Bringen Sie bitte zur 1. Untersuchung Ihre aktuellen ärztlichen Unterlagen mit (EKG, Belastungs-EKG, evtl. Ambulanz- oder Entlassungsberichte, Laborwerte). Nützlich ist auch eine Liste Ihrer Vorerkrankungen und Operationen.  
**Neben der Aufnahmeuntersuchung vor der 1. Stolleneinfahrt ist evtl. eine Zwischenuntersuchung, auf jeden Fall aber eine Abschlussuntersuchung durch den Stollenarzt oder Kurarzt notwendig.**

## 7. Der Ablauf der 1. Einfahrt:

### a.) **Bitte kommen Sie rechtzeitig ins Stollenkurhaus:**

2 Stunden vor dem 1. Einfahrtstermin! Melden Sie sich bitte bei der Kassa und der Anmeldung. Hier werden Sie für die ärztliche Untersuchung eingeteilt (es sei denn, Sie sind schon von einem der Kurärzte im Tal untersucht worden). Evtl. werden Sie zuerst zu den Umkleide-Kabinen geleitet. Im Warteraum des EG warten Sie dann auf die ärztliche Untersuchung. Danach denken Sie an Punkt 1 (TRINKEN!) und begeben sich dann in Badebekleidung und Bademantel in den Warteraum im 1.OG. Nutzen Sie auch noch einmal die Toiletten im Stollenkurhaus, da im Heilstollen selbst nur Not-Toiletten zu Verfügung stehen.

b.) Patienten, die (laut ärztlicher Anordnung) im **Liegewagen einfahren**, brauchen nicht ins 1.OG in den Warteraum zu kommen, sondern gehen (oder werden gebracht) etwa 20 Minuten vor der Einfahrt zur Eingangstür des Stollenbahnhofes. Sie dürfen vor allen anderen Patienten einsteigen, wobei wir Ihnen Hilfestellung geben.

c.)  $\frac{1}{4}$  **Stunde vor dem Einfahrtstermin** werden alle (Nicht-Liegewagen-)Patienten im **Warteraum des 1. OG** namentlich aufgerufen und den entsprechenden Liegestationen zugeteilt. Bei der 1. Einfahrt ist das immer Station 1. Wir gehen gemeinsam ins EG zur Abfahrt des Stollenzuges. Hier erhalten Sie ein Liegetuch und begeben sich bitte bei Einteilung für Station 1 möglichst in ein Abteil im mittleren Bereich des Zuges. **Achten Sie bitte auf die Durchsage am Stollenbahnhof!**

d.) **Der Zug** braucht etwa 10 Minuten bis zum Therapiebereich. Nach 600 m hält er kurz auf der sog. Bademantelstation. Hier sollen Sie bereits den Bademantel öffnen oder besser ausziehen (aber nicht liegenlassen). Bei den Liegewagenpatienten wird jetzt die Woldecke aufgerollt und nur das Leinentuch als Zudecke belassen. Der Stollenzug fährt dann zuerst auf die Stationen 3 und 4, wo die entsprechend zugeteilten Patienten aussteigen. Nächster Halt sind Station 2 und 1a und ganz zum Schluss dann Station 1. Die Liegewagen werden auf der jeweiligen Station einfach abgekoppelt.

- e.) **Die Stationen** werden immer deutlich hörbar ausgerufen. Männer und Frauen haben auf jeder Station separate Ruhezonen! Gehen Sie bitte zügig (aber nicht eilig) zu einer der freien Liegen auf der Ihnen zugewiesenen Station, breiten Sie Ihr Liegetuch aus und legen Sie sich entspannt hin (im Badeanzug oder unbekleidet).
- f.) **Bitte vermeiden Sie jeden Lärm und jedes Gespräch während dieser Liegezeit:** Es soll hier geruht werden und kein ‚Stollenplauderstündchen‘ abgehalten werden. Sie benötigen keine besondere Atemtechnik oder Liegetechnik während der Ruhezeit. Entspannen Sie sich einfach und genießen Sie das besondere einzigartige Klima.
- g.) **Sollten Sie sich nicht wohl fühlen** (Schwindel, Beklemmungen, Herzrasen, Luftnot oder ähnliches), dann betätigen Sie den Notrufschalter (bei jeder 4. Liege an der Felswand angebracht. **Ein Arzt ist immer als Einfahrtsbegleiter mit im Stollen.** Dieser wird Sie dann umgehend aufsuchen und beraten, behandeln und falls nötig auch aus Ihrer Station herausführen. Er kann Sie in die so genannte Klima-Kammer mitnehmen, wo er alle wichtigen Erstbehandlungen durchführen kann incl. evtl. Notfallmedikamente. Falls nötig kann auch eine vorzeitige Rückholung ins Stollenkurhaus veranlasst werden.
- h.) **Sollten Sie zur Toilette müssen**, dann stehen Sie bitte nur sehr langsam auf. Warten Sie, bis Ihr Kreislauf sich wieder auf die Senkrechte eingestellt hat und gehen Sie dann langsam zur Toilette am Ausgang Ihrer Station. Wenn Sie als Liegewagen-Patient zur Toilette müssen, melden Sie sich bitte, damit wir Ihnen helfen können. (Sie können als Liegewagen-Patient auch bereits am Stollenbahnhof von uns eine Urinflasche erhalten.)
- i.) **Gegen Ende der Liegezeit** geht der Arzt immer noch einmal alle Stationen ab, macht die Pulskontrolle und fragt Sie kurz nach Ihrem Befinden. Er kündigt Ihnen auch an, wann die Abholung mit dem Zug erfolgen wird. Befolgen Sie bitte seine Anweisungen: **Stehen Sie nicht plötzlich auf**, bleiben Sie sitzen auf Ihrer Liege, bis der Zug tatsächlich auf Ihrer Station

hält. Schnelles Aufstehen und langes Stehen bedeuten nach Ihrer langen Liegezeit und nach dem kräftigen Schwitzen eine zu starke Kreislaufgefährdung (Kollaps!) für Sie. Gehen Sie dann einfach zur nächsten freien Sitzmöglichkeit im Zug und vermeiden Sie langes Hin und Her. Ihren Bademantel ziehen Sie bitte jetzt noch nicht an, sondern erst, wenn der Zug – wie auf dem Hinweg - wieder auf der Bademantelstation hält.

j.) Sollte es Ihnen oder einem Ihrer Mitfahrer auf der **Rückfahrt** nicht gut gehen, dann nutzen Sie den Notrufschalter im Abteil. Der Zug wird dann umgehend anhalten und der begleitende Arzt wird zu Ihnen kommen.

k.) Nach **Ankunft** am Bahnhof können Sie zuerst etwas trinken und gehen dann unbedingt zu einem der Ruheräume, wo Sie etwa 30 Minuten lang **nachruhen** sollten. Danach können Sie sich umziehen – Sie können, aber Sie müssen nicht, im Kurhaus duschen. Achten Sie auf ausreichendes und mineralstoffreiches Trinken nach der Einfahrt.

8.) **Bitte treiben Sie am Tag der Stolleneinfahrt keinen anstrengenden Sport. Bitte muten Sie sich in den ersten 3-4 Stunden nach Ende der Einfahrt keine erneute Wärmeanwendung zu.** Der Körper braucht wohl dosierte und aufeinander abgestimmte Therapien sowie Zeit und Pausen, damit er zur Selbstheilung angeregt werden kann.

9.) **Die weiteren Einfahrten: Je nach Schweregrad Ihrer Erkrankung benötigen Sie 8-12 Einfahrten, in leichteren Fällen evtl. auch weniger.**

a. Bitte kommen Sie immer pünktlich, mindestens eine halbe Stunde vor der Einfahrt, damit Sie die Therapie in Ruhe genießen können.

b. Wenn Sie am Vortag oder am Tag der Einfahrt Fieber, Durchfall, Erbrechen oder ein allgemeines akutes Krankheitsgefühl hatten/haben, dann verschieben Sie die Einfahrt lieber und melden sich bei der Kassa ab. Wenn Sie Zweifel haben, ob Sie die Stolleneinfahrt machen sollen oder

nicht, melden Sie sich zu einer kurzen Zwischenberatung bei einem der Stollenärzte an.

- c. Wenn Sie 1x auf der Station 1 waren, ist es möglich (aber nicht zwingend), dass Sie stufenweise auf die wärmeren und feuchteren Stationen gehen. Ausnahme: Ihr Arzt hat Ihnen eine Stationsbegrenzung auferlegt. Wenn Sie auf eine wärmere Station möchten und dürfen, dann teilen Sie das bitte bei der Abholung im Warteraum des 1.OG dem einteilenden Arzt mit. Die Reihenfolge 1a, 2, 3, 4 soll eingehalten werden. Bitte bedenken Sie: Es handelt sich nicht um einen Wettbewerb, wer die höchste Station schafft. **Es geht darum, die für Sie optimale Station zu finden, und das ist die Station, auf der Sie sich (noch) wohl fühlen, auf der Sie gut schwitzen und sich entspannen können.** Dann ist nämlich der therapeutische Effekt ideal. Jeder ist individuell unterschiedlich empfindlich für Wärme und Luftfeuchte, und deshalb gibt es kein Gesetz der idealen Therapiestation. **Der Radongehalt der Luft im Stollen ist auf allen Stationen gleich.**
- d. Es ist möglich, dass Sie nach den ersten 3-4 Einfahrten eher mehr Beschwerden haben als zu Beginn. Das ist als so genannte **„Kurkrise“ oder Frühverschlimmerung** bekannt. (Ähnliche Phänomene kennt man auch bei homöopathischer oder naturheilkundlicher Behandlung.) Es kann aber auch andere Gründe haben, z.B. dass sich eine Schubsituation bei entzündlichem Gelenkrheuma ankündigt. Suchen Sie in diesem Fall Ihren Kurarzt oder einen unserer Stollenärzte auf und lassen sich kurz beraten. Eine Kurkrise klingt meist innerhalb weniger Tage wieder ab, evtl. muss aber der Therapieplan vorübergehend etwas abgestimmt werden auf die Situation.
- e. Denken Sie an die **Abschlussuntersuchung** beim Kurarzt oder bei uns und holen Sie sich bitte rechtzeitig einen entsprechenden Termin an der Aufnahme - vor einer der 3 letzten Einfahrten.
- f. Der **Haupterfolg einer Kur** tritt immer erst mehrere Wochen (bis Monate) nach Kurende ein! Die meisten unserer Patienten spüren zwar schon bei Entlassung eine Linderung, aber vor

allem bei schwereren entzündlichen Grunderkrankungen ist Geduld angebracht. Alle Studien zu den Erfolgen der Radontherapie haben gezeigt, dass sich erst 2-3 Monate nach Kurende der eigentliche Radon-Effekt positiv bemerkbar macht. 90% unserer Patienten berichten über einen deutlichen Kurerfolg. Dieser Effekt hält dann im Mittel 9 Monate lang an, kann aber – insbesondere bei der ersten Heilstollenkur und bei schweren Erkrankungen oder zu geringer Anzahl der Einfahrten – auch etwas früher abklingen. In diesem Fall kann eine vorzeitige Auffrischung (mit 4-6 Einfahrten) bereits nach einem halben Jahr sinnvoll sein. In jedem Fall ist bei chronischen Erkrankungen die regelmäßige und rechtzeitige (!) Wiederholung der Heilstollentherapie, vorzugsweise nach einem Jahr, angebracht.

**10. ) Zusatztherapien:** Eine komplette und ganzheitliche Kur oder Rehabilitation umfasst mehr als Schmerztherapie bzw. Entzündungshemmung und Immunstabilisierung über die Heilstolleneinfahrten.

### **Unser Konzept heißt: Schmerzlinderung, Bewegung und Schulung.**

Sie haben demzufolge neben den Heilstolleneinfahrten umfangreiche Möglichkeiten der ergänzenden spezifischen Bewegungstherapie unter der Leitung von erfahrenen Physiotherapeuten. Ihnen bieten sich gezielte Heilgymnastik, Lagerungs- und Atemtherapie, Sporttherapie, unterschiedlichste Massagen und umfangreiche Möglichkeiten der Elektro- bzw. Ultraschalltherapie an.

Es gibt auch diverse Gruppenberatungen und Patientenschulungsprogramme.

Sie können auch ergänzend von verschiedenen Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin profitieren.

Im Sinne eines gesunden Lebensstiles stehen Raucherentwöhnungsprogramme und Ernährungsberatung zur Wahl.

**Achten Sie bitte auf unseren aktuellen Aushang im Stollenkurhaus.**

Bewegungsbäder und evtl. auch zusätzliche Radonthermal- oder -dunstbäder können auf Anordnung (an den stollenfreien

Tagen) im Tal wahrgenommen werden (Alpentherme, Felsentherme, Dunstbad, Kurhotels...), ebenso natürlich auch Massagen und Heilgymnastik sowie weitere spezifische Therapiemöglichkeiten je nach Spezifizierung der einzelnen Institutionen.

**Ihr Arzt kann Sie beraten und ein auf Sie abgestimmtes Programm verordnen.** Oft passt vor der Einfahrt sehr gut eine Gymnastik und nach der Einfahrt (und Ruhephase) eine Massage oder Elektrotherapie.

**Aber auch hier gilt: Nicht übertreiben und nichts erzwingen.** Manchmal ist es auch sinnvoll, an einem Tag zwischen den Stolleneinfahrten die Mühe auf sich zu nehmen, noch einmal zum Stollenkurhaus heraufzukommen und besonders die bewegungsorientierten Zusatz-Programme wahrzunehmen.

- 11.) **Kostenübernahme-Möglichkeiten durch Ihre Krankenkasse bzw. Sozialversicherung kann Ihnen unser geschultes Personal an der Kasse erklären. In speziellen Fällen kann über die Kassa ein Termin mit unserer Patientenberaterin, Frau Sabine Leimlehner vereinbart werden.**