

Ihr Gesundheitsaufenthalt

Wissenswertes über Ihre Kur & Gesundheitsvorsorge Aktiv.



Herzlich Willkommen im Alpentherme Gastein Gesundheitszentrum

Sen. W. Wilflingplatz 1 | A-5630 Bad Hofgastein | T +43 (0)6432/8293-200
therapie@alpentherme.com | www.alpentherme.com



Schön, dass Sie da sind!

Wohlbefinden, Vitalität und Entspannung – all das und mehr finden Sie bei uns im Gasteinertal. Ein top modernes Therapiezentrum steht Ihnen mit dem Alpentherme Gastein Gesundheitszentrum zur Seite, um Ihren Lebensstil positiv zu beeinflussen und Ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Abseits vom Alltag regenerieren, erholen, die Batterien aufladen – unser breit gefächertes Angebot an Therapien hilft Ihnen dabei, neue Kraft zu tanken und zurück zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden. Begleitet werden Sie während Ihres Aufenthaltes von einem kompetenten Team aus Ärzten und Therapeuten, die sich viel Zeit für die individuelle Betreuung nehmen. Bei uns finden Sie alles, was Sie für Ihren Kur- und Gesundheitsaufenthalt brauchen. Wir laden Sie ein, sich auf Entdeckungsreise zu begeben, die wunderbare Natur bei uns im Tal zu erkunden und zurück zu sich selbst zu finden.

Tauchen Sie ein, in die Geschichte des Gasteinertals und die jahrhundertelange Tradition als Kur- und Tourismusdestination. Und in unser natürliches Heilmittel, das berühmte Gasteiner Thermalwasser. Sie werden es spüren: der Quell der ewigen Jugend – er entspringt bei uns in Gastein.

Wir wünschen Ihnen eine schöne und spannende Zeit bei uns,
Ihr Team des Alpentherme Gastein Gesundheitszentrums

Ihr Gastgeber: Das GXUND Bad Hofgastein

Kurgartenstraße 17-21 | A-5630 Bad Hofgastein | T +43 (0)6432/6301
auszeit@das-gxund.at | www.das-gxund.at



Zu uns kommen Menschen mit vielen Hintergründen und Bedürfnissen. Doch was ist die eine Sache, die sie alle gemeinsam haben: Es ist der Wunsch nach mehr Lebensqualität. Nutzen Sie diese 3 Wochen, um Ihren Zielen - mindestens - einen großen Schritt näher zu kommen. Bei uns im Aktiv- & Gesundheitsresort das GXUND finden Sie Ihr gemütliches Urlaubszuhause. Die erstklassigen medizinisch-therapeutischen Leistungen im Alpentherme Gastein Gesundheitszentrum leisten einen weiteren wesentlichen Beitrag dazu. Im Mittelpunkt stehen Sie!

Nahe, genau genommen direkt vor dem Haus, liegt auch die Gasteiner Vielfalt, die Ihre Kur noch erfolgreicher macht: Mit der Therme und dem Gesundheitszentrum sind wir unterirdisch verbunden und so ist der Weg zu 36.000 m² Wellness und Entspannung nur ein kurzer. Die Fußgängerzone mit Einkaufsmöglichkeiten bildet den Kern unserer traditionsreichen Marktgemeinde Bad Hofgastein. Sie beginnt ebenso direkt vor dem Hotel. Spazier- und Wanderwege in allen Varianten warten darauf von Ihnen erkundet zu werden. Ausflugstipps und Rahmenprogramm im Haus gibt's natürlich auch.

Ein kulinarisches Erlebnis ist Ihnen bei uns auch garantiert! Wir verwöhnen Sie mit einer „gxunden und guten“ Küche von morgens bis abends – als Buffets oder 3-Gang-Wahl-Menüs. Der Speisesaal und „das GXUND“ als gesamtes ist aber auch ein Ort der Begegnung. Hier wurden schon Freundschaften fürs Leben geknüpft.

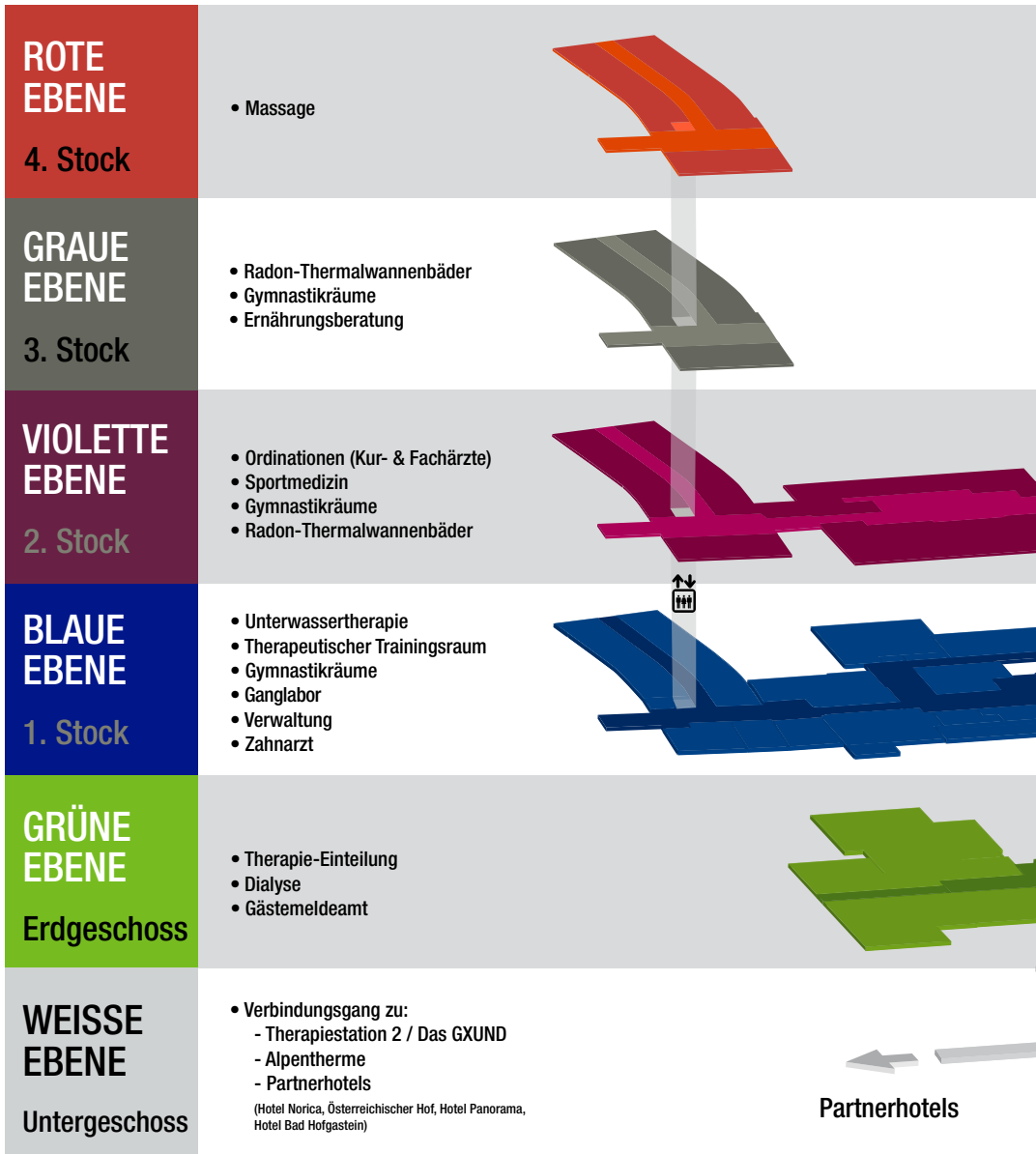
Wer zwischendurch lieber seine Ruhe genießen will, hat selbstverständlich genügend Raum in seinem eigenen Zimmer mit Bad, TV, Telefon und W-Lan.

Wir freuen uns schon auf Sie!
Perfekt sind wir zwar auch nicht, aber einzigartig und mit Herz bei der Arbeit.

Ihre Gastgeber vom GXUND



Therapiestation 1:





Anmeldung Einzelgymnastik



Haupteingang



**Alpentherme
Das GXUND
Therapiestation 2**

- Unterwassertherapie
- Elektrotherapie
- Psychologischer Dienst
- Massage & Hydrojet-Massagen
- Moor
- Kältekammer

Die Abteilungen im Alpentherme Gastein Gesundheitszentrum im Überblick.

Alle Therapien während Ihres Kur- bzw. Gesundheitsaufenthalts finden im Alpentherme Gastein Gesundheitszentrum statt.

Das Gesundheitszentrum ist aufgeteilt in die Therapiestationen 1 und 2, die durch einen unterirdischen Gang miteinander verbunden sind.

Die Seminarräume finden Sie im Aktiv- & Gesundheitsresort das GXUND. Vom GXUND aus gelangen Sie direkt über den Verbindungsgang ins Gesundheitszentrum.

Die Heilkraft des Gasteiner Thermalwassers.



Fünf Millionen Liter an kostbarem Gasteiner Thermalwasser treten täglich am Fuße des Graukogels zutage. Das Thermalwasser verdankt seine besondere Heilkraft dem Edelgas Radon, das tief unter der Erdoberfläche im Gestein ständig neu entsteht.

Das Radon kommt aus dem Heilwasser hauptsächlich über die Haut in den Körper. Dort entfaltet es seine heilende Wirkung, ehe es nach ungefähr 3 Stunden wieder vollständig abgebaut ist.

Die milde, natürliche Radioaktivität ist für den Körper, kurmäßig genossen, ausschließlich positiv.

Im Zellkern ist die gesamte Information für den Körper gespeichert. Die Funktion der Zellen und somit der einzelnen Organe wird über den Zellkern gesteuert. Da hier von Natur aus immer wieder kleine Defekte entstehen, hat Mutter Natur ein Reparatursystem eingebaut. Dieses wird durch die Einwirkung von Radon stimuliert. Das Reparatursystem wird leistungsfähiger und erfüllt seine Aufgabe, Schäden zu reparieren, wesentlich besser. Weiters erzeugt Radon über die Haut eine Freisetzung schmerzlindernder Stoffe. Am Zellleib selbst entsteht durch Radon eine Aktivierung von Enzymen, die entzündungshemmende Stoffe abbauen. Dies hilft gegen Entzündungen selbst, aber auch gegen eine vorzeitige Alterung der Zellen. Auch Wärme ist ein entscheidender Bestandteil des Gasteiner Heilverfahrens. Das warme Radon-Thermalwasser erweitert die Blutgefäße und führt so zu einer verbesserten Regenerierung und zu einem Abtransport von Schlackenstoffen. Die Leistung von Herz und Kreislauf wird positiv beeinflusst.

Wissenswertes über das Thermalwasser:

Quelltemperatur: 45,8 °C

Schüttung: 2.400 m³/24h

Gehalt an Radon: 55 nCi/Liter

Das Heilwasser steht unter regelmäßiger hygienischer sowie chemisch-analytischer Kontrolle und entspricht den gesetzlichen Vorgaben. Dies sichert auch die hohe und gleichbleibende Qualität unseres Thermalwassers.

Welche Beschwerden können erfolgreich behandelt werden?

- ▶ Entzündliche oder degenerative Gelenkserkrankungen (Morbus Bechterew, Arthritis usw.)
- ▶ Abnützungen an Wirbelsäule und Gelenken
- ▶ Bandscheibenprobleme
- ▶ Osteoporosebedingte Beschwerden
- ▶ Muskulär- oder bindegewebsbedingte Schmerzzustände
- ▶ Folgezustände von Sport- und Unfallverletzungen
- ▶ Chronische Schmerzzustände
- ▶ Allgemeine Regeneration und Stärkung des Immunsystems
- ▶ Infektanfälligkeit
- ▶ Atemwegsprobleme (Asthma, chronische Bronchitis usw.)
- ▶ Hautprobleme (Psoriasis, Neurodermitis usw.)

Das Leistungsspektrum im Alpentherme Gastein Gesundheitszentrum.



Das Therapieangebot im Alpentherme Gastein Gesundheitszentrum ist ganzheitlich und umfassend. Im Mittelpunkt stehen Therapien mit dem Gasteiner Thermalwasser, das seine Heilkraft dem Edelgas Radon verdankt.

Die positiven Effekte für die Gesundheit werden durch weitere Anwendungen wie Heilgymnastik, Elektrotherapien, Massagen und vieles mehr ergänzt.

Radontherapien

- ▶ Radon-Thermal-Wannenbad
- ▶ Radon-Thermal-Unterwasser-therapie

Physiotherapien

- ▶ Einzelbehandlung (Heil- bzw. Krankengymnastik)
- ▶ Atemgymnastik
- ▶ Bobath, PNF
- ▶ Therapeutisches Klettern
- ▶ Schlingentischbehandlung
- ▶ Kinesiotape

Elektrotherapien

- ▶ Galvanisation
- ▶ Impulsgalvanisation
- ▶ Iontophorese
- ▶ Exponentialstrom
- ▶ Diadynamische Ströme
- ▶ TENS
- ▶ Ultra Reizstrom
- ▶ Hochvolt
- ▶ Schwellstrom
- ▶ Ultraschall & Interferenzstrom
- ▶ Hochfrequenz

Moortherapien

- ▶ Teil-, Halb- und Ganzpackung



Massagen

- ▶ Heilmassage
- ▶ Lymphgefäß-Teilmassage
- ▶ Bindegewebsmassage
- ▶ Reflexzonenmassage
- ▶ Segmentmassage
- ▶ Tuina
- ▶ Dorn Breuss Massage
- ▶ Breuss Massage
- ▶ Hydrojet-Massagen

Psychologische Leistungen

- ▶ Psychologische Beratung & Behandlung
- ▶ Arbeitspsychologische Beratung
- ▶ Biofeedback Training
- ▶ Gedächtnistraining
- ▶ Entspannungstraining
- ▶ Raucherentwöhnung
- ▶ Fragestunde für pflegende Angehörige
- ▶ Klinisch-psychologische Diagnostik

Diätologische Leistungen

- ▶ Ernährungsberatung
- ▶ Ernährungstherapie

Sportmedizin

- ▶ Leistungsanalyse + Seitigkeitstest
- ▶ Personal Coaching
- ▶ Körperanalyse BIA

Ganganalyse

- ▶ Stand- und Ganganalyse mit modernster Kamera-Technik

Kältekammer

- ▶ Ganzkörper-Kältetherapie bei bis zu minus 110 Grad

Dialysestation

- ▶ mit Urlaubs- und Feriendialyse

Kur oder GVA - wer bekommt was?



Bei Problemen mit dem Stütz- und Bewegungsapparat wird seit 2019 die klassische Kur als Heilverfahren bei PVA-Versicherten flächendeckend durch die Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA) ersetzt. Ziel sind die Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens sowie der Erhalt und die Förderung der Gesundheit.

Bei Versicherten aller anderen Sozialversicherungsträger bleibt es bei der „klassischen Kur“.

Egal ob Sie als Kur- oder als GVA-Patient zu uns ins Gesundheitszentrum kommen, folgender Ablauf ist in beiden Fällen ident:

- ▶ Ärztliche Erstuntersuchung
- ▶ Erstellung des individuellen Therapieplans
- ▶ Absolvierung der Therapien laut Plan
- ▶ Ärztliche Zwischenuntersuchung
- ▶ Ärztliche Abschlussuntersuchung

Ärztliche Betreuung und ein maßgeschneiderter Therapieplan als Erfolgsfaktoren für Ihren Aufenthalt

Ihr Wohlergehen ist uns besonders wichtig. Darum stehen Sie während Ihres Gesundheitsaufenthaltes unter ärztlicher Aufsicht. Im Rahmen von Anfangs-, Zwischen- und Abschlussuntersuchungen werden Sie bestens medizinisch betreut.

Zudem stehen Ihnen die Sprechstunden zur Verfügung.

Sprechstunden Ordination:

Montag – Freitag	07.30 bis 08.30 Uhr	sowie nach Vereinbarung
	16.00 bis 16.30 Uhr	T +43 (0)6432/8293-204
Samstag	08.00 bis 09.00 Uhr	ordination@alpentherme.com

In Notfällen ist die Ordination jederzeit für Sie da!

Erreichbarkeiten & weitere Kontakte:

Therapie-Einteilung: Einteilung für Kuranwendungen und Therapien	T +43 (0)6432/8293-200 therapie@alpentherme.com
Montag – Freitag	08.00 bis 17.00 Uhr

Sprechstunde Psychologischer Dienst:

Dienstag	14.00 bis 15.00 Uhr	Keine Anmeldung erforderlich!
Donnerstag	08.00 bis 09.00 Uhr	

Wichtig: Jede vorzeitige Beendigung oder Unterbrechung Ihres Aufenthalts ist unzulässig – lediglich medizinische Gründe stellen Ausnahmen dar und müssen von ärztlicher Seite eingeleitet werden. Private oder berufliche Gründe müssen vom Kostenträger genehmigt werden.

Die Therapien im Überblick.



Radon-Thermal-Wannenbad

Das radonhaltige Thermalwasser ist unser zentrales Kurmittel. Die Spezialwannen werden mit etwa 480 Liter Thermalwasser gefüllt. Der Radongehalt beträgt 55 nCi/l. Im Thermalwasser erfolgt eine Überwärmung des Körpers und damit die Anregung der Stoffwechselprozesse. Das im Thermalwasser gelöste Radon wird vorwiegend über die Haut in den Körper aufgenommen und bewirkt eine Ausschüttung körpereigener schmerzstillender Stoffe. Durch regelmäßige Bäder wird das vegetative Nervensystem rhythmisiert.

Die Wassertemperatur beträgt 36 bis 39 Grad Celsius, die Badedauer liegt bei ca. 15 bis 20 Minuten.

Radon-Thermal-Unterwassertherapie

Eine der wichtigsten Anwendungen bei Wirbelsäulen- und Gelenksproblemen ist die Unterwassertherapie. Durch den Auftrieb im warmen Wasser wird der Körper leichter, fast schwerelos. Zum besseren Training der Muskeln und Gelenke kommt die schmerzlindernde Wirkung von Wärme und Radon hinzu. Unter Aufsicht von Physiotherapeuten finden die Bewegungsübungen statt. Bei Bedarf wird zusätzlich eine Druckstrahl-Schlauchmassage oder eine Behandlung mit Glissonschlinge vorgenommen.

Die Wassertemperatur beträgt 34 bis 36 Grad Celsius, die Therapiedauer liegt bei ca. 30 Minuten.

Bitte beachten Sie: im Becken der Unterwassertherapie sind die Fliesen aus Sicherheitsgründen rau. Es kann dadurch zu Beschädigungen an Ihrer Badekleidung kommen. Nach dem Bad und der Unterwassertherapie nicht duschen und nicht abtrocknen, sondern ins Badetuch einhüllen und ca. ½ Stunde nachruhen.

Moorpackungen

Die Packungen werden an bestimmten Körperstellen aufgelegt und führen dort zu einer Überwärmung. Dadurch werden Durchblutung und der Abtransport von Stoffwechselschlacken gefördert. Es kommt zu einer Schmerzreduktion, Funktionsverbesserung und Regenerierung. Unsere Produkte sind durch die schonende Wärmeanflutung besonders gut verträglich. Nach der Therapie bitte nicht duschen. **Achtung:** Moor lagert sich in der Haut ein und kann so Ihre Kleidung färben.

Heilgymnastik

Die Gruppengymnastik im Trockenen steht für eine intensive und sehr exakte Behandlung des Patienten bei Beschwerden oder Verletzungen am Bewegungsapparat sowie neurologischen Erkrankungen (z. B. Schlaganfall, Multiple Sklerose). Die Behandlung erfolgt als Gruppentherapie mit einem diplomierten Physiotherapeuten und findet fallweise im Freien statt.

Elektrotherapie

Strom in seinen verschiedenen Anwendungen führt allgemein zu einer Stoffwechselanregung, Durchblutungssteigerung, Schmerzlinderung, Muskellockerung und zum Muskelaufbau.

Massagen

Bei therapeutischen Massagen werden Massagegriffe wie Streichung, Reibung, Knetung und Erschütterung punktuell oder flächenförmig angewendet. Dadurch wird eine anregende und entspannende Wirkung auf Haut, Unterhaut, Muskulatur, Bindegewebe, Nerven, Blut- und Lymphgefäße hervorgerufen. Massagen befreien von Schmerz, verbessern die Durchblutung und führen zum Abtransport von Schadstoffen.

Durch die Steigerung des Wohlbefindens verbessert sich die Atmung und es wird eine allgemeine Regeneration hervorgerufen. Unterstützend wird die Massage bei Wärmebehandlung, Bewegungstherapie und Extensionsbehandlung eingesetzt.

So wird Ihr Gesundheitsaufenthalt garantiert zum Erfolg.



- ▶ Kommen Sie 10 bis 15 Minuten vor Therapiebeginn, um keine wertvolle Behandlungszeit zu verlieren.
- ▶ Bringen Sie zu jeder Therapie Ihren Therapieplan mit.
- ▶ Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie, sich vor jeder Therapie zu baden bzw. zu duschen.
- ▶ Geben Sie Ihren unterschriebenen Therapieplan und den Brustgurt für das Ausdauertraining nach der letzten Therapie an der Rezeption vom Aktiv- & Gesundheitsresort das GXUND ab.

Bitte denken Sie daran, dass Straßenschuhe im Therapiebereich nicht getragen werden dürfen. Für die im Freien stattfindenden Programmpunkte benötigen Sie Sportschuhe.

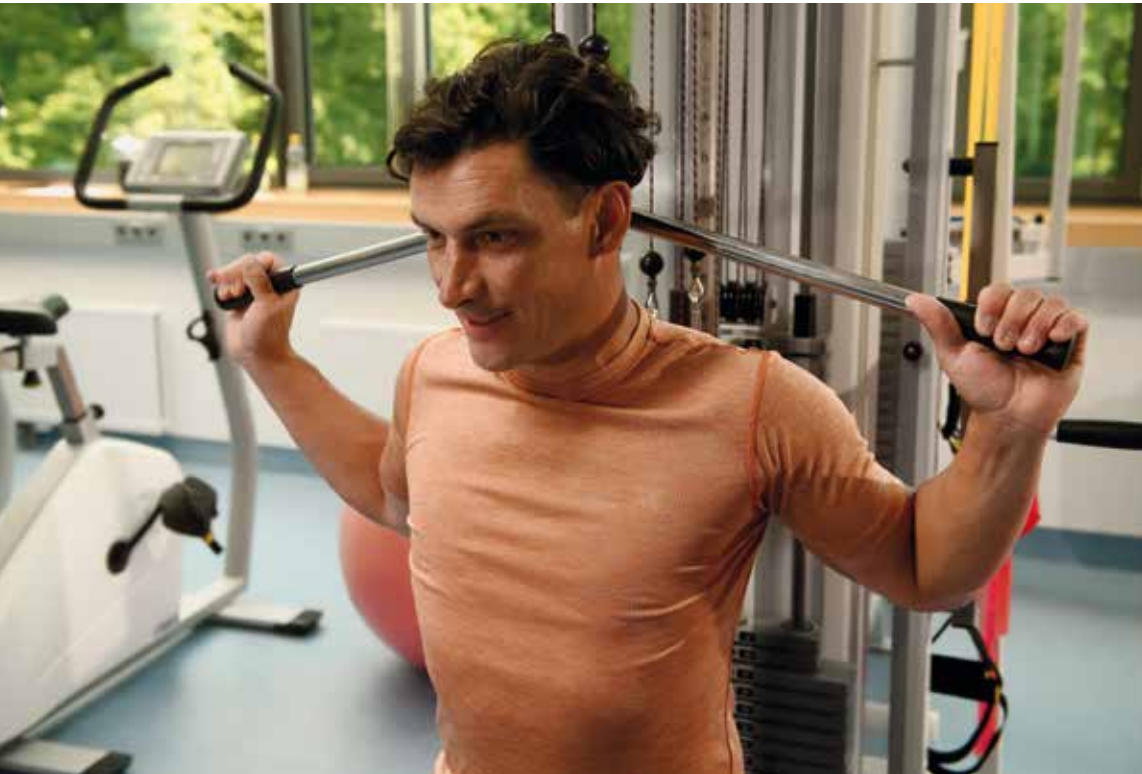
Handtücher für die Unterwassertherapie werden vom GXUND gestellt. Handtücher für Wannenbäder erhalten Sie beim ersten Bad (Austausch Therapiestation 2).

Die Handtücher dienen zur Verwendung bei den Therapien und dürfen nicht in der Alpentherme verwendet werden!

Tipps für den größtmöglichen Erfolg

- ▶ Um die Behandlung von Beschwerden sinnvoll zu ergänzen, ist eine psychische Erholung von großer Bedeutung. Versuchen Sie Abstand vom Alltag und möglichen Problemen zu bekommen.
- ▶ Lassen Sie sich vor und nach den Anwendungen Zeit! Halten Sie die Ruhezeiten nach den Anwendungen ein und finden Sie Ihren Rhythmus. Nutzen Sie die Pausen zwischen den einzelnen Therapieanwendungen um abzuschalten.
- ▶ Nutzen Sie die Möglichkeiten der traumhaften Landschaft sowie der frischen Luft zu ausgedehnten Spaziergängen und tanken Sie dabei Energie und eine positive Lebenseinstellung!
- ▶ Vermeiden Sie Überbelastung und Freizeitstress. Gönnen Sie Ihrem Körper ausreichend Regenerationszeit.

Der Aufbau Ihrer Kur bzw. GVA.



Über die Kur

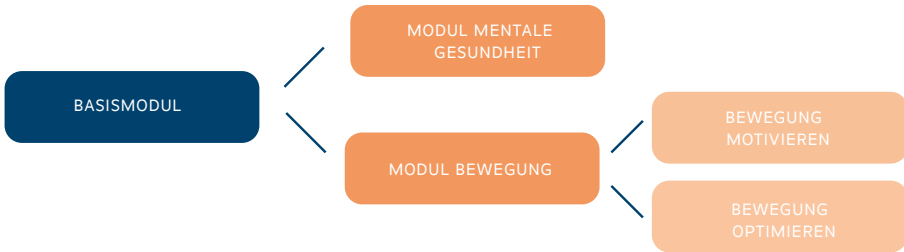
Die Kur ist eine medizinische Maßnahme zur Erhaltung und Stärkung der Gesundheit, aber auch zur Linderung von chronischen Krankheiten. Sie umfasst eine Kombination aus physikalischer Medizin, Bewegungstherapien sowie der Anwendung natürlicher Heilmittel, wie dem Gasteiner Thermalwasser.

Sie erhalten pro Tag verschiedene Therapien, die nach ärztlicher Verordnung durch unseren Kurarzt durchzuführen sind.

Zusätzlich wird im Rahmen der Kur ein umfangreiches Gesundheitswissen vermittelt, um ein neues Gesundheitsbewusstsein zu fördern.

Über die GVA

Die Gesundheitsvorsorge Aktiv ist ein Heilverfahren unter Berücksichtigung der Gesundheitsvorsorge. Sie beinhaltet neben dem Basismodul, das für alle gleich ist, zwei Aufbaumodule. Das Modul Mentale Gesundheit sowie das Modul Bewegung welches unterteilt wird in „Bewegung motivieren“ und „Bewegung optimieren“.



Die Entscheidung, ob Sie dem Modul „Mentale Gesundheit“ oder dem Modul „Bewegung“ zugeteilt werden, hängt von Ihren Angaben im Fragebogen und dem Ergebnis der Erstuntersuchung ab. Zusätzlich werden vom Arzt im Ergänzungsmodul verschiedene Therapien individuell verordnet.

Basismodul

- ▶ **Heil- bzw. Krankengymnastik einzeln und in der Gruppe**
- ▶ **Unterwasserheilgymnastik in der Gruppe**
- ▶ **Medizinische Trainingstherapie**
 - Ausdauertraining (Fahrrad-Ergometer)
Das Ausdauertraining wird mit Pulsuhr zur Kontrolle der richtigen Trainingsherzfrequenz durchgeführt. Bei der ersten und letzten Trainingseinheit wird Ihre persönliche Leistungsfähigkeit über einen standardisierten Test festgestellt.
 - Krafttraining mit/ohne Geräte
 - Nordic Walking
 - Sensomotoriktraining
Ein Sensomotorisches Training optimiert das Zusammenspiel zwischen Muskeln und Nervensystem. Das koordinative Training dient zur Verbesserung von Bewegungsabläufen.
- ▶ **Raucherberatung**

Ergänzungsmodule

- ▶ Radon-Thermal-Wannenbad
- ▶ Moorpackungen
- ▶ Elektrotherapie & Ultraschalltherapie
- ▶ Massagen

Modul Bewegung

Der Schwerpunkt im Modul Bewegung umfasst Heilgymnastik, Medizinische Trainingstherapie mit Nordic Walking, Ausdauer- und Krafttraining.

Im Rahmen von Workshops und Schulungen werden Kenntnisse über richtige Bewegung, Prinzipien der Trainingsgestaltung und vieles mehr vermittelt.

Modul Bewegung + Basismodul

- ▶ **Einzelberatung Bewegung**
 - Bewegungsanamnese
 - Gelenks- und Muskelfunktionsprüfung
 - Individuelle Zielerarbeitung

- ▶ **Workshops über Ausdauer- und Krafttraining**
 - Optimaler Trainingsbereich
 - Trainingsmöglichkeiten
 - Bewegung im Alltag
 - Bewegung versus Sport
 - Bewegung in der Praxis
 - Bewegung ist Leben
 - Bewegungsempfehlung
 - Der Weg zur richtigen Bewegung
 - Prinzipien der Trainingsgestaltung

- ▶ **Schulung aus Diätologie & Mentaler Gesundheit**
 - Empfehlungen zur Ernährung
 - Lebensstil psychologisch betrachtet

- ▶ **Entspannung**
 - Kennenlernen und praktisches Erproben von Entspannungsmethoden

Ziel: Zur Bewegung motivieren und die Bewegung optimieren.

Im Sinne des „bio-psycho-sozialen“ Gesundheitsmodells bemühen wir uns um die Verbesserung Ihrer ganzheitlichen Gesundheit. Im Modul Mentale Gesundheit werden gesundheitspsychologische Aspekte und die Notwendigkeit der eigenverantwortlichen Umsetzung gesundheitsfördernder und krankheitsvermeidender Verhaltensweisen inklusive Entspannungsverfahren vermittelt.

Modul Mentale Gesundheit + Basismodul

- ▶ **Klinisch-psychologische Eingangsuntersuchung**
- ▶ **Psychologische Einzelberatung/Behandlung**
 - Bearbeitung individueller Problemstellungen
 - Empfehlungen für weiterführende Angebote und persönlicher Ausblick
- ▶ **Gruppenworkshops**
 - Stressverarbeitung
 - Information zur Entstehung und Behandlung von Burnout und Depression
 - Erarbeitung gesundheitsförderlicher Stresskompetenzen, Ressourcenarbeit, Umgang mit Belastungserleben
 - Kennenlernen und praktisches Erproben von entspannungstherapeutischen Methoden
 - Schlafhygiene
 - Förderung der Genussfähigkeit
- ▶ **Schulung aus Diätologie & Bewegung**
 - Empfehlungen zur Ernährung
 - Bewegung ist Leben
- ▶ **Entspannung**
 - Kennenlernen und praktisches Erproben von Entspannungsmethoden

Ziel: Erarbeitung gesundheitsfördernder und krankheitsvermeidender Verhaltensweisen zum Erhalt bzw. der Verbesserung des psychischen Wohlbefindens.

Gesund Genießen & rauchfrei durch den Alltag im Rahmen der GVA



Ernährung ist ein wichtiger Faktor in der Gesundheitsprävention und in der Therapie vieler Krankheitsbilder. Darum ist das Thema fixer Bestandteil der Gesundheitsvorsorge Aktiv!

Ernährungsworkshop: Gesund Genießen im Alltag

Die Grundlagen der gesunden Ernährung werden in Kleingruppen erarbeitet. Von der Lebensmittelauswahl über die Zubereitung bis hin zu den Essgewohnheiten – all das wird im Workshop besprochen. Ziel ist es, dass Sie gesundes Essen und Trinken leicht in Ihren Alltag integrieren können.

Abnehmen Workshop

Wenn Sie überschüssige Kilos verlieren möchten, besprechen Sie dies mit dem Arzt, er kann Ihnen diesen Abnehm-Workshop verordnen. Dabei werden in kleinen Gruppen die wichtigsten Punkte für eine erfolgreiche, nachhaltige Gewichtsabnahme mit Hilfe einer ausgewogenen Ernährung diskutiert. Außerdem bekommen Sie viele Tipps & Tricks für die nachhaltige Umsetzung in Ihrem Alltag.

Raucherentwöhnung: Endlich rauchfrei

Rauchende Patienten möchten wir im Zuge ihres Aufenthalts dabei unterstützen, rauchfrei zu werden. Wir bieten sowohl Raucherberatung im Basismodul als auch in weiterer Folge Tabakentwöhnung für entwöhnungswillige Patienten an. (Siehe Seite 24/25)

Zusatzangebote für Kur- und GVA-Patienten

Bei Bedarf steht Kur- und GVA-Patienten unser Experten Team der Diätologie im Alpentherme Gastein Gesundheitszentrum selbstverständlich nach ärztlicher Rücksprache zur Verfügung.
Folgende Zusatzangebote können verordnet werden:

- ▶ **Einzelberatungen mit unseren Ernährungs-Experten**
Einzelgespräche werden bei Bedarf vom Arzt verordnet und können auch bei persönlichem Interesse gebucht werden. Auf Basis der Ernährungsanamnese wird ein Ziel definiert. Gemeinsam mit dem Patienten werden Ansatzpunkte zur Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung erarbeitet.
- ▶ **Speiseplanbesprechung mit unseren Ernährungs-Experten**
Für Patienten, die von Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Krankheiten betroffen sind, die eine spezielle Kost erfordern, werden kurze Besprechungstermine mit dem Team der Diätologie oder den Diätköchen vom „das GXUND“ angeboten. Dabei geht es um die geeignete Kost während des Kuraufenthalts. Bei Bedarf wird ein Plan erstellt, der an die jeweiligen Beschwerden angepasst ist.



Zusatzangebote für Kur- und GVA-Patienten



Der beste Zeitpunkt mit dem Rauchen aufzuhören ist jetzt!
Rauchende Patienten möchten wir im Zuge ihres Aufenthalts dabei unterstützen, rauchfrei zu werden. Wer zukünftig gesünder durchs Leben gehen möchte, kann folgendes Angebot zubuchen:

Tabakentwöhnung: insgesamt 3 Gruppentermine à 60 Minuten

Vor Beginn der Gruppentermine erfolgt ein Vortrag mit Informationen rund um das Thema der Nikotinabhängigkeit.

- ▶ Basisdiagnostik mit Fagerström-Test und Kohlenmonoxidmessung (im Verlauf)
- ▶ Raucheranamnese durch Analyse und Dokumentation des Rauchverhaltens
- ▶ Individuelle Zielsetzungen und Planung des Rauchstopps
- ▶ Spezifische Rauchertherapie (basierend auf verhaltenstherapeutischen Maßnahmen)
- ▶ Erarbeitung einer individuellen „Rauchfrei-Strategie“ und Möglichkeit im Umgang mit Entzugserscheinungen inkl. dem Kennenlernen von Entspannungstechniken
- ▶ Information über Nikotinersatztherapie
- ▶ Information über mögliche Weiterbetreuung am Heimatort

Informationen & Anmeldung: Interessierte informieren sich an der Therapie-Einteilung im Gesundheitszentrum zu Beginn des Aufenthalts. Hier erhalten Sie alle Informationen zu den möglichen Zusatztherapien, wie auch zur raucherspezifischen Ernährungsberatung oder Akupunktur. Unsere Mitarbeiter informieren Sie auch gerne über die Preise der einzelnen Leistungen.

Therapie-Einteilung: Montag – Freitag 08.00 bis 17.00 Uhr
T +43 (0)6432/8293-200, therapie@alpentherme.com

Auf ein gutes Miteinander.



Sehr geehrter Gast!

Das Alpentherme Gastein Gesundheitszentrum ist aufgrund des Bescheides der Salzburger Landesregierung vom 27. Juli 1974 eine private Krankenanstalt in der Betriebsform eines selbständigen Ambulatoriums und stellt eine Kuranstalt im Sinne des § 25, Abs. 1 des Salzburger Heilmittel- und Kurortegesetzes dar.

Gemeinsam mit dem Aktiv- & Gesundheitsresort das GXUND als Gastgeber werden wir während der Dauer Ihres Gesundheitsaufenthaltes Ihre Betreuung übernehmen und freuen uns schon, mit Ihnen diese für Ihre Gesundheit so wichtige Zeit effektiv zu nutzen. Um das Zusammenwirken Aller (Patienten, Verwaltung, Medizin) in geordnete Bahnen zu lenken, bedarf es unter anderem einer Hausordnung.

Das Alpentherme Gastein Gesundheitszentrum ist bestrebt, Ihnen in der Zeit Ihres Aufenthalts im Rahmen der mit Ihrem Sozialversicherungsträger vereinbarten Therapieformen ein Maximum an Qualität zu bieten. Um jedoch einen optimalen Behandlungserfolg erzielen zu können, ist das Gesundheitszentrum auf die aktive Mitarbeit der Patienten, deren Willen zur Genesung und auf das rücksichtsvolle Verhalten der Patienten zueinander angewiesen.

Wir bitten Sie, die Inhalte der Hausordnung zu beachten und damit zum Erfolg Ihres Heilverfahrens beizutragen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen erfolgreichen Aufenthalt und alles Gute für Ihre weitere Genesung!

Mit freundlichen Grüßen,
Ihr Alpentherme Gastein Gesundheitszentrum & GXUND-Team



Leitung

Medizin: Dr. med. Univ. Rudolf Radlmüller
 Verwaltung: Klaus Lemmerer
 Das GXUND: Monika Wallner

Sie treffen in kollegialer Führung alle Verfügungen, die im Interesse des Patienten für den Behandlungserfolg und zur Aufrechterhaltung der Ruhe und Ordnung notwendig sind.

Aufenthaltsbestätigung

Am Ende des Aufenthaltes erhält der Patient eine Aufenthaltsbestätigung an der Rezeption im GXUND.

Disziplinäre Maßnahmen

Der Ärztliche Leiter, die Verwaltungsleitung und die Hotelleitung haben das Recht, disziplinäre Maßnahmen zu setzen, wenn der Patient an den vorgeschriebenen medizinischen, therapeutischen Maßnahmen nicht oder nur mangelhaft teilnimmt bzw. diese missachtet oder durch sein Verhalten den Vorschriften der Hausordnung zuwiderhandelt. Je nach Schwere der Übertretung ist von der Verwaltungsleitung, dem Ärztlichen Leiter und der Hotelleitung im gegenseitigen Einvernehmen eine mündliche oder schriftliche Verwarnung auszusprechen. Wird dieser Verwarnung nicht gefolgt oder die Übertretung neuerlich begangen, kann die Entlassung aus der Therapie ausgesprochen werden.

Im Falle einer schwerwiegenden Verfehlung, auch wenn sie erstmalig ist, kann die sofortige Entlassung verfügt werden. In solchen Fällen behält sich der Rechtsträger die Geltendmachung allfälliger Schadenersatzforderungen vor.

Pünktlichkeit

Die mündlich oder schriftlich bekannt gegebene Tageseinteilung sowie die Untersuchungs-, Therapie-, Übungs-, Essens- und Ruhezeiten sind pünktlich und unbedingt einzuhalten.

Alkohol

Sollten Sie zu den Therapieanwendungen offensichtlich alkoholisiert erscheinen, ist der diensthabende Arzt berechtigt, Ihnen die Teilnahme an der Therapie zu untersagen, da dies Ihre Gesundheit gefährden

könnte: Alkohol kann in Verbindung mit Medikamenteneinnahme zu unvorhersehbaren Nebenwirkungen führen.

Rauchen

Das Rauchen ist auf dem gesamten Hotel-Areal (auch auf Balkonen etc.) und im Gesundheitszentrum verboten. Ausgenommen sind Raucher-Bereiche. Im Übrigen wäre der Gesundheitsaufenthalt eine gegebene Gelegenheit, das Rauchen einzuschränken oder ganz aufzugeben.

Autofahrten

Längere Autofahrten während des Gesundheitsaufenthaltes sollten aus ärztlicher Sicht möglichst vermieden werden, da diese den Therapieerfolg beeinträchtigen könnten!

Offenes Feuer und Licht

Das Hantieren mit offenem Feuer und Licht ist aus feuerpolizeilichen Gründen nicht gestattet.

Mobiltelefone

Im Therapiebereich, im Restaurant und in Seminarräumen dürfen Mobiltelefone aus Rücksicht auf Mitpatienten nicht genutzt werden. Schalten Sie aus praktischen Gründen Ihr Handy am besten aus. Im Übrigen raten wir Ihnen, im eigenen Interesse, nicht lückenlos erreichbar zu sein.

Schäden

Für Schäden, die vom Patienten durch Vorsatz, grobe Fahrlässigkeit oder Nichtbeachtung der Hausordnung verursacht werden, ist von diesem Schadenersatz zu leisten.

Freizeiträume

Die für Freizeitgestaltung vorhandenen Räumlichkeiten im Hotel stehen den Patienten in den dafür vorgesehenen Zeiten zur Verfügung. Beachten Sie bitte die Hotelinfo.

Tagesbesucher

Während der Besuchszeiten besteht für die Patienten die Möglichkeit, in den hierfür vorgesehenen Räumlichkeiten im Hotel Besucher zu empfangen. Die Mitnahme von Besuch auf die Hotelzimmer ist untersagt.

Besuche mit Übernachtung

Fragen Sie nach den attraktiven Angeboten für Besucher und Begleitpersonen an der GXUND-Rezeption.

Mobiliar und Einrichtungen

Die Einrichtungsgegenstände und Anlagen des Gesundheitszentrums und des Hotels sind schonend zu behandeln. Aus den Zimmern dürfen keine Einrichtungsgegenstände entfernt werden. Eigenmächtige Veränderungen am Mobiliar sind nicht gestattet. Das Mitbringen von Kaffeemaschinen, Plattenkochern, Wasserkochern etc. ist aus Sicherheitsgründen verboten.

Geld und Wertsachen

Für private Gegenstände wird keine Haftung übernommen.

Für Geldbeträge und Wertgegenstände wird nur dann eine beschränkte Haftung übernommen, wenn diese im Zimmersafe hinterlegt werden. Bei einem darüber hinausgehenden Depotbedarf nehmen Sie bitte die Dienste eines örtlichen Geldinstitutes in Anspruch.

Es empfiehlt sich, zu den Therapien aus medizinischen und praktischen Gründen keinen Schmuck mitzunehmen.

Therapieunterbrechungen, Heimfahrten

Diese sind im Allgemeinen während des Aufenthalts nicht vorgesehen.

Für Unterbrechungen/Abbruch – aus welchem Grund auch immer – muss seitens des Sozialversicherungsträgers eine Bewilligung eingeholt werden.

Notfallsituationen

Im Zusammenhang mit allenfalls auftretenden Notsituationen wird auf die diesbezüglichen gesonderten Mitteilungen des Hotels (z. B. Verhalten im Brandfall) hingewiesen. Den Anordnungen des Personals ist hierbei unbedingt Folge zu leisten. Dasselbe gilt für etwaige Evakuierungsmaßnahmen im Therapiebereich.



Medizinische Betreuung

Jeder Patient wird während des Aufenthaltes im Alpentherme Gastein Gesundheitszentrum medizinisch eingehend betreut. Die Art der medizinischen Behandlung wird ausschließlich vom behandelnden Arzt des Gesundheitszentrums festgelegt.

Aus diesem Grund darf der Patient nach Antritt des Aufenthaltes keine anderen als die mit dem Arzt des Gesundheitszentrums abgesprochenen Medikamente einnehmen. Um einen bestmöglichen Behandlungserfolg sicherstellen zu können, sind vorhandene aktuelle medizinische Unterlagen, Befunde, sowie von dem bisher behandelnden Arzt (Hausarzt) verschriebene Medikamente bei Antritt des Heilverfahrens mitzubringen und dem betreuenden Arzt vorzulegen.

Die Ärzte des Alpentherme Gastein Gesundheitszentrums sind während der gesamten Therapiezeit erreichbar. Die Sprechstunden der Ordination finden Sie in diesem Heft auf Seite 13. Außerhalb unserer Betriebszeiten kontaktieren Sie bitte das GXUND-Rezeptionsteam.

Therapieplan

Der Therapieplan gibt Auskunft über Art, Zeitpunkt und Ort der Therapien, der medizinischen Vorträge sowie über die ärztlichen Untersuchungstermine. Bitte nehmen Sie den Therapieplan immer zu den Therapien mit und legen Sie ihn beim Therapeuten vor.

Therapieänderungen können nur nach Rücksprache mit dem Arzt erfolgen.

Therapien

Bei den Anwendungen besteht Anwesenheitspflicht. Abmeldungen von den Therapien können nur nach Rücksprache mit dem Arzt im Haus erfolgen.

Sollte eine Unterbrechung des Aufenthaltes aus medizinischen Gründen notwendig geworden sein, muss eine persönliche Meldung beim Arzt erfolgen, sobald die Therapie wieder angetreten wird (z. B. nach Krankenhausaufenthalt). Im Therapiebereich hat, aus Rücksicht auf andere Patienten, Ruhe zu herrschen.



Ruhe- und Essenszeiten

Sind im GXUND ausgehängt. Sie finden diese ebenfalls in der digitalen Gästemappe in der GXUND-App zum Nachlesen.



Die Essenszeiten dienen der Überprüfung der Anwesenheit; sollten Sie nicht essen wollen, tragen Sie sich bitte in die Abmeldelisten ein.

Speisen und Getränke

Dürfen nicht aus dem Speisesaal mitgenommen werden. Aus hygienischen Gründen dürfen Speisen und Getränke (Alkohol) nicht im Zimmer aufbewahrt werden.

Bettruhe

Ruhe und Rücksichtnahme gegenüber den anderen Patienten – insbesondere während der Nachtzeiten – ist geboten. Die vorgegebene Zeit für Bettruhe ist einzuhalten. Die Nachtruhe (22.30 bis 06.00 Uhr) ist ausschließlich im Hotel zu verbringen.

Noch mehr Zusatzangebote für Ihren Therapieerfolg.



Zur Unterstützung und Verlängerung Ihres Therapieerfolgs, auch nach Ende Ihres Aufenthalts, geben wir Ihnen die geeigneten Mittel in die Hand.

Ob Leistungssteigerung, Änderung des Lebensstils mit gesunder Bewegung und mehr Fitness, Gewichtsreduktion oder Angeboten für mehr Gelassenheit und Entspannung – unsere Experten unterstützen Sie kompetent auf dem Weg zu Ihrem ganz persönlichen Ziel.

Ein Gesundheitsaufenthalt in Gastein umfasst mehr als „nur“ den Therapieplan. Entdecken Sie die Vielfalt an Möglichkeiten und nutzen Sie die breite Palette an Zusatzangeboten für noch mehr Gesundheit und persönliches Wohlbefinden!

▶ **Die Sports World in der Alpentherme Gastein**

Die Alpentherme verfügt über ein eigenes Fitness-Center, das auch für externe Besucher ohne Thermeneintritt zugänglich ist. Schnuppern Sie doch mal rein und lassen Sie sich von unseren kompetenten Fitness-Trainern in Form bringen! Fragen Sie nach den Sondertarifen für Kurgäste an der GXUND-Rezeption.

▶ **Leistungsstark in der Sportmedizin**

Ergänzend zur Sports World werden in der Sportmedizin im Alpentherme Gastein Gesundheitszentrum sportmedizinische Leistungstests sowohl für Profi- als auch für Hobbysportler angeboten. Auf spezielle Wünsche – wie gezieltes Problemzonen-training oder Gewichtsreduktion – wird von unserem kompetenten Team individuell eingegangen.

▶ **Alles für die Schönheit in der Beauty World**

Die Beauty World in der Alpentherme bietet Männern und Frauen individuell geschnürte Rundum-Schön-Pakete. Mit sorgfältig aufeinander abgestimmten Wohlfühlbehandlungen, Massagen und Kosmetikanwendungen zur kleinen Auszeit mit höchstem Erholungsfaktor!

Tipp: Noch mehr Gesundheitsangebote finden Sie auf unserem Flyer „Zusatzangebote für Ihren Therapieerfolg“, der an der Therapie-Einteilung aufliegt.

**Therapie-Einteilung: Montag – Freitag 08.00 bis 17.00 Uhr
T +43 (0)6432/8293-200, therapie@alpentherme.com**

Eintauchen in belebendes Thermalwasser in der Alpentherme Gastein.



36.000 m² Sauna- und Thermenlandschaft und zwei einzigartige Thermalwasser Badeseen: Die Alpentherme Gastein ist direkt mit dem Gesundheitszentrum und dem Aktiv- & Gesundheitsresort das GXUND verbunden.

In den Gesundheits- und Freizeitwelten Relax World, Family World, Sauna World, Ladies World, Sports World und Beauty World können Sie während Ihres Gesundheitsaufenthalts zusätzlich trainieren, entspannen oder einfach Ihre Freizeit genießen.
An 365 Tagen im Jahr!

Fragen Sie nach den attraktiven Sondertarifen für Tages-, Wochen- bzw. Dauerkarten für Kurgäste an der GXUND-Rezeption!

► **Trainieren im Fitness-Center:**

3 Wochen-Karte für die Sports World

- mehrmaliger Zutritt pro Tag in die Sports World
- Preisinfos erhalten Sie an der GXUND-Rezeption

Öffnungszeiten Alpentherme Gastein

Therme & Sauna	täglich	ab 09.00 Uhr (für GXUND-Gäste ab 08.00 Uhr)
Sports World	Mo – Fr	ab 09.00 Uhr
	Sa & So	ab 10.00 Uhr
Beauty World	Vereinbaren Sie Ihren Termin!	

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Änderungen, Druck- und Satzfehler vorbehalten.



ALPENTHERME

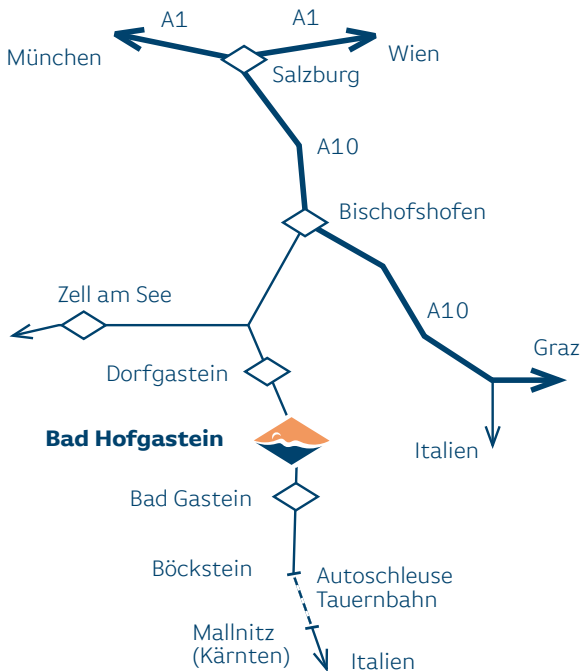
**GASTEIN
GESUNDHEITZENTRUM**

das
GXUND

AKTIV- & GESUNDHEITSRESORT

Sen. W. Wilflingplatz 1 | A-5630 Bad Hofgastein
T + 43 (0)6432/8293-200 | F + 43 (0)6432/8293-13
therapie@alpentherme.com | alpentherme.com

Kurgartenstraße 17-21 | A-5630 Bad Hofgastein
T + 43 (0)6432/6301
auszeit@das-gxund.at | www.das-gxund.at



Gastein



Impressum:

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt: Kurzentrum Bad Hofgastein Ges.m.b.H. & Co.KG
Sen. W. Wilflingplatz 1 | A-5630 Bad Hofgastein | T +43 (0)6432/8293-0 | F +43 (0)6432/8293-14 | info@alpentherme.com
Fotos: Alpentherme Gastein, Gerhard Michel, Atelier Wolkersdorfer, das GXUND, Markt1 Photography,
SalzburgerLand Tourismus, Paul Bauer, freepik

Druck: FLYERALARM | www.flyeralarm.at

Stand: 12 | 2022