



Gesundheitsangebote in Gastein

Radon-Therapien, Thermalwasser und Yoga für Körper, Geist und Seele

Ein Aufenthalt im Gasteinertal ist ideal, um Energien für Körper, Geist und Seele zu tanken. Das Gasteiner Thermalwasser und der Einsatz von Radon lindern chronische Erkrankungen. Radonhaltige Therapien in Form von Wannenbädern, Dunstbädern und dem Gasteiner Heilstollen behandeln unter anderem Beschwerden der Atemwege, Sport- und Unfallverletzungen. Der Gasteiner Wasserfall beeindruckt nicht nur durch sein imposantes Erscheinungsbild, sondern ist auch ein außergewöhnlicher Kraftort. Die ganzjährig stattfindenden Yoga-Angebote stehen im Zeichen der inneren Balance und bieten Gelegenheit, Sport mit Natur zu vereinen. Und für Familien und Genießer sind auch die Wellnessangebote in der Alpen- und Felsentherme eine vielversprechende Abwechslung.

Entspannung, Wellness und Panoramaaussichten in der Felsentherme in Bad Gastein

Auf 1.100 Metern Seehöhe ist die Felsentherme in Bad Gastein der ideale Zufluchtsort für Ruhesuchende. „Die Mutter aller Thermen“ wurde 1968 als erste öffentliche Therme Österreich nach den Plänen des Architekten Gerhard Garstenauer erbaut. Ihr architektonisches Erscheinungsbild ist einzigartig: umgeben von Felswänden ist vor allem die Ruhetherme – mit einer Länge von 22 Metern und einer Wassertiefe von 1,70 Metern – das Herzstück der Thermenanlage. Hier findet man ausreichend Zeit für Regeneration und entflieht dem Stress des Alltags. Gleichzeitig genießt man einen imposanten Ausblick durch ein großes Panoramafenster in die Bergwelt der Hohen Tauern. Erlebnishungrige kommen in der 600 Quadratmeter großen Erlebnistherme mit einem Strömungskanal und einer 70 Meter langen Erlebnistrutsche voll auf ihre Kosten. Im Bereich der Außenthermen findet man das Sportbecken mit 24 Grad, den 34 Grad warmen Relax-Pool sowie ein Kinder-Außenbecken. Besonders beliebt ist der Panorama-Wellness-Bereich mit verschiedenen Saunaarten, Dampfkammern, FKK-Terrasse und zwei Außensaunen – mit Blick auf den Stubnerkogel. Zudem bietet die Graukogelsauna einen fabelhaften Panoramablick auf das Gasteinertal. Die 150 Quadratmeter große Fitnesszone rundet das umfangreiche Wellness-Angebot ab. Die Felsentherme lohnt sich auch für Yoga-Begeisterte: Aqua Yoga-Einheiten finden im Rahmen des Yogafrühlings (20. bis 30. Mai 2021) und des Yogaherbsts (15. bis 26. Oktober 2021) vor Ort statt.

Alpentherme in Bad Hofgastein – Bade- und Saunavergnügen für die ganze Familie

Im Herzen von Bad Hofgastein, vor dem beeindruckenden Alpenpanorama, eröffnen sich die modernen Erlebniswelten der Alpentherme Gastein. Die Thermenanlage bietet auf 32.000 Quadratmetern Bade- und Saunavergnügen für die ganze Familie. Ein Strömungskanal, ein Multimedia Erlebnis-Dom, zwei Wasserrutschen und ein Kleinkinderbereich umfassen die Family World. Die Sauna World punktet mit ihren 12 Saunakammern, täglichen Spezialaufgüssen, kaltem und warmen Bergsee, Ruheräumen und Wasserbettenraum. Show-Aufgüsse finden jeden Sonntag und Donnerstag in der Sauna World statt. In der Ladies World sind Damen beim Saunieren ganz unter sich.

Seit 2017 hat die Therme sogar zwei Thermalwasser Badeseen: Einen kleinen Badesee mit 370 Quadratmetern und einen größeren mit 1.300 Quadratmetern Wasseroberfläche. Über eine

biologische Filteranlage wird das Thermalwasser gereinigt – jedoch ohne Zusatzstoffe wie etwa Chlor. Der große Badensee bietet im Sommer die Gelegenheit, unzählige Aktivitäten wie zum Beispiel Stand-Up-Paddling oder Yoga-Stunden auszuüben. Der kleine Badensee ist für Entspannung nach einem Saunabesuch bestens geeignet. Ein Besuch der Beauty Residenz macht den Thermentag perfekt. Aktive Erholung erwartet die Gäste im Fitness-Center und beim täglichen Relax- und Aktivprogramm.

Solarbad Gastein – ein Familienbad im sonnigsten Teil des Gasteinertals

Das Alpen-Solarbad liegt in unmittelbarer Nähe der Talstation der Gipfelbahn Fulseck und bietet vor allem Familien genussvollen Badespaß. Ein Mehrzweckbecken mit zwei Riesenwasserrutschen, ein Kinderbecken und zwei Rundbecken stehen hier zur Auswahl. Der Wellnessbereich enthält zudem unter anderem ein Dampfbad, eine Biosauna, eine Infrarotsauna und eine finnische Außensauna.

Ein Freibecken mit 28 bis 30 Grad warmen Wasser und große Spiel- und Liegewiesen runden im Sommer das Programm eines Familien-Badetages ab.

Radon als Heilmittel zur Behandlung chronischer Erkrankungen

Als man den Paselstollen grub, war man ursprünglich auf der Suche nach Gold. Gefunden hat man jedoch das effektivste natürliche Heilmittel zur Behandlung chronischer Erkrankungen des Bewegungsapparates sowie der Atemwege und der Haut: radonhaltige Luft. Radon ist ein Edelgas, das in der Erdrinde und in der Luft enthalten ist und schon bei geringen Mengen schmerzlindernde und entzündungshemmende Effekte mit sich bringt.

Die Radon-Therapie fördert die Zellenregeneration im Körper und kommt in Wannen- und Dunstbädern, sowie im Gasteiner Heilstollen therapeutisch zum Einsatz. Das radonhaltige warme Quellwasser wird aus insgesamt 17 Thermalquellen gewonnen. In den Radon Thermalwannenbädern in Bad Hofgastein entspannt man sich für 20 Minuten lang in einem mit 480 Liter gefüllten Becken. Durch die Atemwege und durch die Haut wird das Radon aufgenommen. Eine Radon-Therapie im Thermal-Dunstbad in Gastein dauert in etwa 30 Minuten und behandelt unter anderem rheumatische Erkrankungen sowie Sport- und Unfallverletzungen des Bewegungsapparates. Dabei sitzt man in einer bis zum Hals geschlossenen Kabine und kann die Temperatur des Dunstes je nach Befinden selbst einstellen. Die dritte Möglichkeit, die Kraft des Edelgases für seinen Körper zu nutzen, ist die Heilstollen-Therapie, die seit 65 Jahren genutzt wird. Das Klima im Gasteiner Heilstollen ist weltweit einzigartig, denn die Luft im Stollen besitzt einen erhöhten natürlichen Radongehalt. Bei einer Einfahrt in den Stollen, zwei Kilometer vom Tageslicht entfernt, herrscht eine wohltuende Wärme von 37 bis 41,5 Grad vor. Die Luftfeuchtigkeit beträgt zwischen 70 und 100 Prozent. Der Gasteiner Heilstollen aktiviert die Reparatursysteme der Zellen und fördert zudem entzündungshemmende Botenstoffe für eine Genesung. Ein immunologisches Gleichgewicht stellt sich ein. Die Therapie eignet sich neben der Beschwerdelinderung auch ausgezeichnet zur Gesunderhaltung und Immunprophylaxe. Auch gesunde Menschen können eine Schnuppereinfahrt ausprobieren, um die Wirkung des Heilstollens zu erfahren. Zwei Mal pro Woche, Dienstag- und Donnerstagnachmittag, werden Kennenlern-Einfahrten, angeboten. Diese gelten als besonders entspannendes und erholsames Gesundheits-Erlebnis für die Gäste Gasteins.

Der Gasteiner Wasserfall und der Thermalquellenpark als Kraftorte menschlicher Gesundheit

Mit einer Fallhöhe von 341 Metern ist der Wasserfall in Bad Gastein nicht nur ein besonderes Motiv berühmter Dichter und Maler und das Wahrzeichen des Kurortes. Er ist auch ein bedeutsamer Kraftort für die menschliche Gesundheit und eröffnet eine natürliche Therapieform. Eine Wanderung über den historischen Wasserfallweg zur oberen Wasserfallbrücke lässt die imposante Kraft des Wassers erkennen. Der Sprühnebel des Wasserfalls kann sehr gesundheitsfördernd sein, besonders bei asthmatischen Beschwerden. Feinste elektrische geladene Wasserteilchen gelangen als mikrofeiner Sprühnebel über die Atemwege in die Lunge und sorgen somit für eine immunologische Verbesserung. Am Fuße des Wasserfalls befindet sich das Jugendstil-Kraftwerk, eines der ältesten Wasserkraftwerke des

Bundeslandes Salzburg. Nach Plänen von Leopold Führer, einem Schüler Otto Wagners, wurde es 1914 errichtet und beherbergt in den Sommermonaten junge Künstler und ihre Ateliers. Besonders sehenswert ist auch der Thermalquellpark am Fuße des Graukogels, an dem die heilsamen Quellen des Gasteiner Thermalwassers entspringen. Besucher erhalten hier Einblicke in die Geschichte Gasteins und Hintergrundinformationen über das Thermalwasser. Eine Schauquelle bietet zudem die Möglichkeit, eine Kostprobe des einzigartigen Quellwassers zu entnehmen, um die heilende Wirkung des Quellwassers auf die Atemwege zu erleben. Auf rund 300.000 Quadratmetern befindet sich der Ursprung der Thermalquellen, beiderseits des Bad Gasteiner Wasserfalls. Insgesamt 17 Quellen, zwischen 937 und 1.034 Metern, entspringen dort und spenden zusammen fast fünf Millionen Liter Thermalwasser täglich.

Gasteiner Yoga-Tage im Frühling und im Herbst, Yoga on Snow im Winter

Gastein präsentiert sich seit jeher als alpine Gesundheitsregion. Neben den ortsgebundenen Heilmitteln, dem Thermalwasser, dem Radon-Heilstollen ist auch Yoga ein wesentlicher Teil des umfangreichen Gesundheitsangebotes in Gastein. Yoga wird ganzjährig angeboten, an spektakulären Naturplätzen und in vielen Hotels. Unter dem Motto „Yogafrühling Gastein – Atme die Berge“ (20. bis 30. Mai 2021) und unter dem Motto „Yogaherbst Gastein – Quelle der Inspiration“ (15. bis 26. Oktober 2021) bieten über 30 Yoga-Lehrende aus Deutschland und Österreich verschiedenste Kurse an. Im Rahmen der Ski-Erlebnistage findet auch in dieser Saison Yoga on Snow statt – vom 11. Dezember 2020 bis 9. April 2021. Zwischen den Abfahrten auf der Piste genießt man die Meditationen an diversen Kraftplätzen. Die Übungen sollen Körper und Geist wieder in Einklang bringen und sind speziell auf das Skifahren abgestimmt. Unterschiedliche Atem- und Bewegungsübungen bieten überdies die Gelegenheit, mit der Natur und der Gasteiner Bergwelt zu verschmelzen. Ob alleine oder mit Freunden in der Gruppe, die Yoga-Kurse sind eine ganz besondere Erfahrung für alle, die einmal etwas Außergewöhnliches ausprobieren möchten.

Mehr Informationen und alle Angebote unter: www.gastein.com/therme, www.gastein.com/kur und www.yoga-gastein.com.

Informationen für Medien:

Theresa Sommerbichler
Gasteinertal Tourismus GmbH
Tel. +43/6432/3393-113
presse@gastein.com, www.presse.gastein.com

Nina Genböck, genböck pr + consult
Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin
Tel. +49/30/224877-01
nina.genboeck@genboeckpr.de, www.genboeckpr.de