



ラドンセラピーの健康センター

自然で苦痛なく生きる



www.gasteiner-heilstollen.com

ガスタイナー・ハイルシュトレンは あなたの健康に大きな力を与えてくれます

中心となるのは治療力

私たちの目標は、身体が持っている自然治療力の活性化です。全体のコンセプトは、痛みの緩和、運動、健康、自己管理、ライフスタイルを5つの柱としています。そして、その中心にハイルシュトレン療法があります。疾患の範囲と程度によって、2~3週間で合計8~12回の治療が行われます。軽い症状の場合には、ほんの数回で効果が現れることがあります。ハイルシュトレン療法を定期的に行うことにより、鎮痛作用、投薬量の減少、免疫機能の安定化などの効果を持続させることができます。

学術的に証明されている効能

数多くのベヒテレフ病患者を対象とした調査研究によって、ハイルシュトレン療法を他の治療プログラムと組み合わせて行った場合、9ヶ月間までの継続した鎮痛作用と1年間までの投薬量の減少が望めるということが証明されました。また、ハイルシュトレン療法を定期的に受けることにより、鎮痛剤の服用量を長期的に減少させることができ、それによって生活の質を高めることができます。

ガスタイナー・ハイルシュトレンで治療を受けるための第一歩：
かかりつけの医者に相談又は下記の電話番号にご連絡ください
電話番号：+43(6434)3753-0

最も重要な適応症（大学医学部教授マルクス・リッター博士、2008年）

1. 運動器官系疾患

- ・ベヒテレフ病又は強直性脊椎炎・慢性多発性関節炎（間接リウマチ）
- ・関節炎（指の多発性関節炎を含む）・慢性痛風・乾癬性関節炎
- ・脊椎症候群・腱付着部炎（腱及び筋肉に炎症性の痛みがない）
- ・線維筋痛症・骨粗鬆症・神経痛・末梢神経障害
- ・スポーツによる怪我・サルコイドーシス

2. 呼吸器系疾患

- ・慢性気管支炎・気管支喘息・慢性副鼻腔炎・アレルギー性鼻炎
- ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)

3. 皮膚疾患

- ・尋常性乾癬・神経性皮膚炎・治りの遅い怪我・硬化症
- 更年期障害や一般的な疾病予防、免疫機能の安定化にも効果があります

禁忌とされる場合：

妊娠中、治療を受けていない甲状腺機能亢進症、強度の閉所恐怖症、治療後一年以内のガン性疾患。重い心臓疾患、循環器疾患、腎臓疾患の場合は、医師との相談をお勧めします。

学術的証明：ガスタイナー・ハイルシュトレン療法は このように効果を発揮します



ガスタイナー・ハイルシュトレン療法は、体の細胞修復メカニズムを活性化し、サイトカイン代謝に干渉します。ラドンが肺と皮膚から摂取された後、急速に体中に広がります。結果として、免疫システムは安定し、自然治療力が高められます。適度なα線が、いわゆるアポトーシスの過程により、治療促進と炎症抑制の神経伝達物質のトランスフォーミング増殖因子ベータ（サイトカインのトランスフォーミング増殖因子アルファの敵対因子）の放出を促します。自然な治療薬であるラドンは、20分後には半分が、3時間後にはほぼすべてが体外に排出されます。

ガスタイナー・ハイルシュトレン

ラドンと温熱、高い湿度

ラートハウス山の奥に存在する、これら3つの効果要素の組み合わせが、世界で唯一の治療環境を生み出しています。この治療によって運動器系疾患、呼吸器系疾患、皮膚疾患に対する効果を長期間に渡って持続することができます。さらに、免疫システムが安定化されます。鎮痛作用の持続と投薬量の明らかな減少が学術的に証明されています。

患者様向け講習会

自分の体の状態をよく知っておきましょう。講習会では、小さなグループで専門家の指導の下、病気の発生、経過、治療、合併症の予防、痛みとの付き合い方と日常生活の制限など、自身の疾患についての重要な知識を深めます。自立を助けるという意味で、より多くの自己責任を負いより多くの専門知識を身につけ、より良い自己管理を行うことができるようになります。



医学的知識

専門の医師チームと療法士チームが、現代医療の原則や専門知識、包括的な視点を基に、一人一人に適した治療方針を患者様と共に作成します。学術的な医学知識と自然療法が、身体的なセラピーや伝統的な中国医療のメソッドによる私たちの多彩なプログラムを理想的に補っています。

ライフスタイル

長生きをし、そして日々を豊かに過ごしましょう。私たちのプログラムは最適なライフスタイルの確立 — 医師による栄養管理相談から禁煙、ストレスマネージメント、中国医療に基づく呼吸法・リラックス法まで — をお手伝いします。心と体の無理を予防し、内面的な強さを見出すことで、新たなバランスを見つけましょう。

運動

新しい生命エネルギーを呼び起こしましょう。効果的な痛みの緩和は、より健康な生活への第一歩です。さらに、目的を持って運動することにより長期的な体力増強を図ります。療法士チームは、手技や整体の技法、ストレッチ、呼吸法を含む特殊な治療も行います。ノルディックウォーキング、治療の一環としてのロッククライミング、クロスカントリースキー、器械を使用した筋力強化などの個人に合わせたスポーツセラピーは、太極拳や気功などと同様にプログラムの一部となっています。

痛みを克服するための高い湿度、温熱、ラドンの比類のないコンビネーション

世界で唯一の
自然治療法

患者様の90%は、ラドン温熱療法によって良い効果を得ています。治癒と炎症抑制の自浄作用のある神経伝達物質が活性化されます。また、運動器官の疾患（ペヒテレフ病など）の長期間に渡る鎮痛作用（9か月）、投薬量の減少（1年）が裏付けられており、呼吸器系疾患及び皮膚疾患に関しても、免疫機能の安定化の効果があります。この治療法は、より健康で質の高い生活を得るための道です。

鎮痛作用
炎症の抑制
免疫機能の安定化

最善の環境
医学と治療の専門知識

空気中のラドン濃度：44 kBq/m3
気温：37~41.5 °C
湿度：70~100%

ガスタイナー・ハイルシュトレンへのアクセス方法



車又はバス

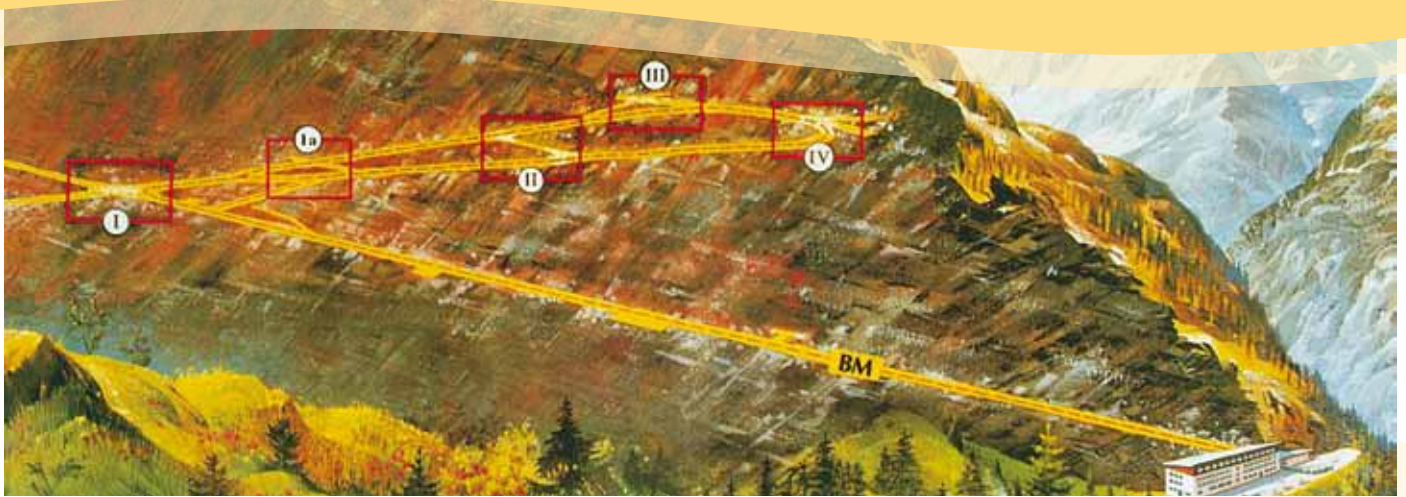
ミュンヘンからお越しの場合、所要時間はおよそ2時間半。
ザルツブルクからお越しの場合、走行時間はおよそ1時間。
タウエルン高速道路を南方にビショッフスホーフェンまで（出口はガスタイナー渓谷）、国道167号線をガスタイン渓谷・ベックシュタインまで。
インスブルックからお越しの場合、所要時間はおよそ2時間。高速道路でヴェルグルを通り、国道312号線でローファーまで、国道311号線でレントまで、国道167号線でガスタインまで。
南方（ケルンテン）からお越しの場合、フィラツハ、オーバーフィラツハを通りマルニッツへ。そこからカートレインをご利用の上、ガスタイナー渓谷へ。

飛行機

最寄りの空港：ザルツブルク（約100km）、ミュンヘン（約230km）、クラゲンフルト（約125km）
タクシーによる荷物の集配達をご利用頂けます。

鉄道

バート・ガスタイン駅には、ユーロシティ及びインターシティ、急行及び特急列車が停車します。駅から各地区へはタクシーやバスによってアクセスすることができます。最も近いカートレインの積み込み場所はシュヴァルツアッハ・サンクト・ファイト・イム・ボンガウ、もしくはビショッフスホーフェンにあります。タクシーによる荷物の集配達をご利用頂けます。



セラピーステーション I + IA

区間距離 1,888 m
気温 ~38°C
相対湿度 75%

セラピーステーション II

区間距離 2,088 m
気温 ~40.5°C
相対湿度 85%

セラピーステーション III

区間距離 2,183 m
気温 ~41°C
相対湿度 95%

セラピーステーション IV

区間距離 2,238 m
気温 ~41.5°C
相対湿度 100%

ガスタイナー・ハイルシュトレン — セラピーコース

ガスタイナー・ハイルシュトレンでは1日に数回定期的にセラピーコースを行っています（日祝日を除く）。初回のコース開始前にハイルシュトレンの医師又は指定された保養地医師による問診があります。ハイルシュトレン療法—水着着用—はおよそ90分かかります。そのうちおよそ60分をセラピー区域で過ごします。区域は男女別に分かれています。どのセラピーもステーション1（湿度約70%の場合で気温37度）から始まります。体調がよく、医師が許可した場合は、より温度と湿度が高い次のステーションへ段階的に移ることが可能です。全てのコースには医師及び技術職員が同行します。セラピー区域から出た後、健康センターの休憩室で終了後およそ30分の静養時間が設けられています。更に詳細な情報は、英語の総合パンフレットをご覧ください。

追加セラピー

ガスタイナー・ハイルシュトレンの総合的、複合的治療コンセプトとは、痛みの緩和、運動、講習です。最良の治療結果を得るため、追加セラピーは重要な位置を占めており、ガスタイナー・ハイルシュトレンの健康センターやホテル独自のセラピーステーションで実施されています。全てのプログラムは、経験豊かな理学療法士とマッサージ師の指導の下に行われます。

体験コース

毎週火曜日と木曜日の14：30にガスタイナー・ハイルシュトレンの健康センターが体験コースの集合場所となっています。体験コースには、メディカルチェック（心臓・循環器・血液検査）、ハイルシュトレン療法の自然な効能に関する短いプレゼンテーション、セラピー区域への移動（滞在時間を含みおよそ30分）が含まれています。出発時間：15：50頃。終了時間：17：00頃
冬季（1月～4月）は木曜日の集合時間（スキー・リラックス・コース）が16：00に変更され、終了時間は18：30頃になります。

コースに必要なもの

コースには水着、バスローブ、浴場用スリッパ、ハンドタオルが必要です。お持ちでない場合は健康センターのクロークにて有料のレンタルをご利用頂けます。

お申し込みとご予約

ご予約（セラピーコース又は体験コース）は、文書、電話、Eメールにてお早めにお申し込みください。健康センターへの到着後、会計窓口にお越しください。会計窓口にて、詳しい流れについての様々な情報をお伝えします。医師による診察後、着替えをし、安全管理上の指示のもとハイルシュトレン列車でセラピー区域に移動します。

水分摂取のきまり

コースの前に正しいタイミングで適切に水分を摂取しましょう（開始30分前までが最適）。出来る限りハイルシュトレンには飲み物を持ち込まないでください。コースの直前にコーヒーやアルコールを絶対に摂取してはなりません！どちらの飲み物も尿意を催し、体の水分が失われます。ガラス瓶及び炭酸飲料の持ち込みも禁止されています。

静寂のきまり

横たわっている間は、話し声や音を立てないでください。ご自身や他の患者様のセラピーの成果に配慮し、安静時は絶対的な静寂のきまりを守ってください。安静時に特別な呼吸法や横たわる方法は必要ありません。リラックスし、世界で唯一の治療環境を心からお楽しみください。

アルコール

ガスタイナー・ハイルシュトレンにお越しになる前にはアルコールを摂取しないでください。アルコールは循環器の安定性に悪影響を与えます。守って頂けない場合は、医学的な理由からコースにご参加頂けない場合があります。

治癒力はあなたの内にあります 長期間持続する自然な形での痛みの軽減への道

セラピー、治療とリハビリテーション

自然のラドン濃度、気温と湿度の組み合わせが、ガスタイナー・ハイルシュトレンをガスタイナー渓谷において最も集中し、効果的な治療場に行っています。長期間継続する鎮痛作用、炎症抑制作用、投薬量の明らかな減少がハイルシュトレン療法の効果として学術的に証明されています。成功率はほぼ90%に達しています。これらの成果から、ガスタイナー・ハイルシュトレンは自然治療法の第一の選択肢となるでしょう。

予防と安定化

ガスタイナー・ハイルシュトレンの世界で唯一の治療環境は、呼吸器と皮膚からのラドン摂取により新陳代謝を促進します。それにより、細胞のDNA修復能力が自然な形で活性化され、体が本来持っている免疫システムの強化と安定化が促進されます。これらによりハイルシュトレン療法は、健康維持と疾病予防のための素晴らしい条件を提供しています。

学問と研究

ハイルシュトレン療法の効能は、既に1946年から学術的研究の対象となっています。パラケルスス・ザルツブルク私立医科大学ガスタイン研究所との密接な共同研究により、ガスタイナー・ハイルシュトレンは様々な将来性のある研究に参加しています。そこではラドンセラピーによる健康プログラ

ムのこれまでに実証された活用方法、そして新たな活用方法に関する信用性と有効性に関する学術的な根拠づけが調査されています。

「ハイルシュトレン療法後のポジティブな生物学的な反応は、はっきりと測定可能である」と、ガスタイン研究所の役員であり、大学教授であるマルクス・リッター博士は述べています。

ハイルシュトレン療法は

- 運動器官
- 呼吸器系
- 皮膚

の慢性的な疾患に効果があり
また、全般的な疾病予防にも
役立ちます。

