

In den Radonstollen zur Schmerzlinderung

Österreich hat eine lange Tradition mit natürlichen Heilressourcen. Daher floriert der Gesundheitstourismus. Auf diese Weise steuert die Fremdenverkehrsbranche auch der schneeärmeren Zukunft entgegen.
Von Michaela Seiser, Wien

Wenige Wochen muss Sabine Schmidt noch ausharren, dann fährt sie wieder nach Bad Gastein auf Kur. Die 52 Jahre alte Bürokauffrau aus Baden-Württemberg zehrt noch von ihrer letzten Behandlung im Gasteiner Heilstollen im vergangenen Herbst. Sie leidet an Schmerzen seit ihrer Kindheit wegen einer Skoliose und mehreren Bandscheibenvorfällen. Vor 13 Jahren begannen bei der zweifachen Mutter die Symptome an der rechten Seite ihrer Brust- und Lendenwirbelsäule. Die Schmerzattacken nahmen stetig zu. Ihr Orthopäde hatte mehrere Behandlungen unternommen. „Leider schlug nichts an“, schildert sie der F.A.Z. den Leidensweg.

Durch weitere Tests und Untersuchungen hatte die Orthopädin den Verdacht auf Morbus Bechterew oder Fibromyalgie. Im Sommer 2011 diagnostizierte ein Rheumatologe nach verschiedenen Untersuchungen die chronische Schmerzkrankheit Fibromyalgie. Davon hatte die zweifache Mutter noch nie gehört. Zufällig lernte sie bald darauf eine Leidensgefährtin kennen. Diese empfahl den Heilstollen im rund sechshundert Kilometer entfernten Bad Gastein. Nach einem Aufenthalt dort merkte sie eine leichte Linderung und war positiv überrascht. Erstmals seit Jahren benötigte sie weniger Schmerztabletten.

Seit 2011 fährt Sabine Schmidt regelmäßig im Frühjahr und Herbst dorthin. „Die ersten drei Kuren hatte ich selbst aus eigener Tasche finanziert, danach hatte ich ein persönliches Gespräch mit meiner Krankenkasse in der Heilmittelabteilung.“ Bis zu dem Zeitpunkt gab es alle sechs Wochen ein Rezept für Massage und Krankengymnastik. „Im Gespräch mit der AOK hatte ich ihnen vorgerechnet, dass die Heilmittel viel mehr an Kosten verursachen wie die zwei Heilstollenkuren. Somit einigte man sich, dass die Krankenkasse zukünftig die Kosten übernimmt.“

Luftfeuchtigkeit, Wärme und Radon

Schmidt berichtet von einem durchschlagenden Erfolg: „Durch die regelmäßigen Einfahrten in den Heilstollen hat sich mein Schmerz nach vier Jahren bis zu 50 Prozent beruhigt, und ich nahm viel weniger Schmerzmittel ein. Heute nach fast 13 Jahren habe ich eine Schmerzlinderung bis zu 80 Prozent und bin überglücklich,

da der Heilstollen das einzige natürliche Heilmittel für mich ist.“ Der Heilstollen in Gastein hat eine lange Tradition. Die Kombination von hoher Luftfeuchtigkeit, Wärme und Radon im Inneren des Radhausberges macht ihn zu einer einzigartigen Therapieform.

Vor Corona führen 85.000 Patienten jährlich in den Stollen, berichtet Sigrid Bader, für die Vermarktung der Gasteiner Kur-, Reha- und Heilstollen Betriebsgesellschaft zuständig. Davon stammt fast jeder zweite aus Deutschland wie Sabine Schmidt. An dieses Niveau wollen die Kurbetreiber bald wieder anschließen – derzeit sind es 65.000. Der Gasteiner Heilstollen, etwas oberhalb des steil ansteigenden Kurortes in 1290 Metern Höhe am Fuße des Radhausbergmassivs gelegen, ist der wärmste Radonstollen auf der Welt. Die Therapie Gäste sind meist Schmerzpatienten mit chronisch entzündlichen Erkrankungen. Im feucht-warmen Inneren des Berges suchen sie Linderung von ihren Schmerzen und Beschwerden.

Gut ein Fünftel der jährlichen Übernachtungen entfällt in Gastein auf den Gesundheitstourismus. „Die Kurgäste tarieren Winter- und Sommersaison aus“, sagt Harald Kohler, Tourismusverantwortlicher des bekannten Skiortes im Pongau. Das ist wichtig im Hinblick auf den Klimawandel mit immer schneeärmeren Wintern und dafür heißeren Sommern. Diesen spüren Hoteliers in den Bergen Österreichs seit Jahren. Die Tourismusanbieter machen sich deswegen schon länger Gedanken, wie sie Touristen trotzdem anziehen können. Zupass kommt ihnen dabei das verstärkte Gesundheitsbewusstsein der Menschen.

So will sich das Bundesland Salzburg verstärkt mit alpinen Gesundheitsangeboten positionieren. „Wir wollen alpine Gesundheitsressourcen besser nutzen und vermarkten“, sagt Leo Bauernberger, Geschäftsführer der Salzburger Land Tourismus Gesellschaft (SLT). Damit sei man saisonunabhängig und könne das ganze Jahr anbieten. Fast ein Viertel der Gäste im Land Salzburg kommen wegen der Gesundheit, die Nachfrage nahm in den vergangenen Jahren stetig zu.

Besonders nach der Corona-Pandemie hat das Thema noch einmal merklich an Bedeutung gewonnen. So gaben in einer gemeinsam mit der Österreich Werbung beauftragten Studie im Markt Österreich rund 40 Prozent der Befragten an, dass ein gesunder Lebensstil für sie nun noch wichtiger sei als vor der Pandemie. Diesem Trend trägt auch die neue Tourismusstrategie des Landes Salzburg bis zum Jahr 2035 Rechnung. In dieser Strategie ist Gesundheitstourismus eines der fünf definierten Leitthemen für den Tourismus der Zukunft in der Region.

Die Heilkraft der Alpen sei in vielen Studien belegt, weiß der Mediziner Arnulf Hartl vom Universitätsinstitut für Ecomedicine der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg. Als Beispiel nennt er die positive Wirkung der mittleren Höhenlage auf das metabolische Syndrom. Das Aerosol der Krimmler Wasserfälle

lindere Asthma und Allergie, weiß Hartl. Auch bei Stress und Burnout, Herzkreislauferkrankungen oder chronischen Rückenschmerzen haben wissenschaftliche Studien die positive Wirkung alpiner Regionen gezeigt. Derzeit untersucht Hartl die Krimmler Wasserfälle auf ihre Anwendbarkeit gegen die chronische Lungenerkrankung COPD.

Hartl weist darauf hin, dass Bewegung wichtig ist für Gesundheitseffekte. So konnte in einer Studie gezeigt werden, dass Bewegung in der alpinen Natur als weniger anstrengend empfunden wird und mehr positive Gefühle auslöst, als wenn Sport indoor, etwa im Fitnesscenter, ausgeübt wird. Auch könnten durch Achtsamkeitsübungen in alpinen Wäldern gesundheitliche Effekte auf Stressreduktion erzielt werden, heißt es.

Hartl macht sich auch Gedanken über den Einfluss der Digitalisierung und ihre Nutzbarkeit im Alltag. Der Einfluss von Virtual-Reality-Methoden wird derzeit in klinischen Studien getestet. So wurde ein Computerspiel entwickelt, bei dem COPD-Patienten virtuell am Krimmler Wasserfall stehen und Atemübungen durchführen. Dieses Verfahren wird derzeit getestet, allerdings gibt es dazu noch keine Ergebnisse.

Zusätzlich wird derzeit im Horizon-Europe-Projekt „Resonate“ eine technikassistierte Naturtherapie für bewegungsarme Menschen mit Übergewicht, Bluthochdruck sowie Zucker- und Fettstoffwechselstörungen entwickelt. „Bewegung im Alpenraum wirkt der Freitodgefährdung entgegen.“ Zu diesem Befund kommt der Neurologe Reinhold Fartacek an der Universität Salzburg in einer Analyse von Auswirkungen einer zusätzlichen „Wandertherapie“ auf suizidgefährdete Menschen. Dabei konnte gezeigt werden, dass sich Hoffnungslosigkeit und Depressivität durch Wandern nachhaltig verringerten.

Österreich hat spezifische naturräumliche Gegebenheiten und eine Tradition auf dem Gebiet natürlicher Heilressourcen wie wenige Länder in Europa. Deswegen hat das kleine Land auch Forschungsschwerpunkte für naturbasierte Therapien. Wichtige Arbeit dazu betreiben neben Arnulf Hartl Sabine Pahl, Matthew White und der Pionier der Alpin- und Höhenmedizin Wolfgang Schobersberger. Wissenschaftliche Untersuchungen zu Prävention, Therapie und Rehabilitation mithilfe der Natur werden auch von der EU gefördert. Zusammen mit der LMU München untersucht Hartl derzeit die Möglichkeiten der Naturnutzung für klinische Indikationen wie chronische Rückenschmerzen und unipolare Depression.

Aus der höhenmedizinischen und in Folge kurmedizinischen Forschung haben sich moderne Zugänge zu einer evidenzbasierten Naturnutzung entwickelt. Die Forschung zu naturbasierten Therapien steht im Bundesland Salzburg in einem starken Dialog mit Tourismus und Landwirtschaft. So wird derzeit eine den

Angaben zufolge einzigartige Studie zur Wirkung eines Almaufenthaltes auf die Gesundheit und das Mikrobiom von urban sozialisierten Menschen durchgeführt (Projekt „Alm und Gesundheit“). Damit werden über medizinische Forschung Regionalentwicklungsprozesse angestoßen. Angesichts des Klimawandels sieht Hartl im Alpenraum noch viel Potential für den Gesundheitstourismus: „Der Alpenbogen taucht wie eine grüne Insel in einem Meer von Feinstaub auf.“

Zu nutzen weiß das auch das Kurzentrum Bad Hofgastein. Als Sportmedizinisches Institut hatte die damit verbundene Alpentherme schon lange einen Namen. Unter der langjährigen Geschäftsführung von Klaus Lemmerer wurde dort ein Kompetenzzentrum für Ganganalyse und Gangtherapie geschaffen, um die Menschen stärker in Bewegung zu bringen. Der ÖSV nutzt es als Rehasentrum. In der Vergangenheit war Vorsorgegedanken im deutschen Sprachraum schwer zu vermitteln. Das habe sich geändert, sagt Lemmerer. Heute bemerkt er mehr Mündigkeit: „Wer nicht gesund ist und deshalb aus dem Arbeitsprozess herausfällt, dem drohen Einkommensverluste.“ Die Leute hätten mehr Bewusstsein für Eigenverantwortung und Prävention entwickelt.

Gesundheit als Tourismustrend

Das Salzburger Land gehört mit seinen natürlichen Ressourcen und Aktivitäten zu den Vorreitern des alpinen Gesundheitstourismus. Die Zuwachsraten seien zweistellig. Deutsche, traditionell wichtigste Gruppe unter den ausländischen Touristen, nehmen die Angebote gerne an – auch außerhalb Salzburgs. Denn auf das Thema Gesundheit setzen inzwischen immer mehr Anbieter zwischen Bregenz und Eisenstadt. Thermen und andere Wellnesseinrichtungen sind in den zurückliegenden Jahren aus dem Boden geschossen. So ist Sankt Johann in Tirol inzwischen Teil des Projektes „Gesunde Region“ der Standortagentur Tirol.

Unter dem Titel „Gesundheit als Lebensgefühl“ wurden in einer Pilotphase mehrere Angebote für Testpersonen erstellt, um „der Krankheit“ durch einen gesunden Lebensstil vorzubeugen. Dabei werden zahlreiche Gesundheitsdienstleister vor Ort eingebunden, um daraus in weiterer Folge Programme für Einheimische und Gäste anzubieten. Diese Testphase ist nunmehr beendet. Im Frühsommer geht es dann mit einem aufgrund der Testergebnisse optimierten, buchbaren Programm weiter. Schließlich sei Gesundheit ein touristischer Megatrend, findet Gernot Riedel, Geschäftsführer des Tourismusverbandes Kitzbühler Alpen.

Zwar ist der Gesundheitstourismus erst ein kleiner Teil der Fremdenverkehrsbranche. Doch viel spricht dafür, dass er an Bedeutung gewinnt. Sie ist einer der bedeutendsten Wirtschaftszweige in Österreich und trägt rund ein Zehntel zum Bruttoinlandsprodukt bei. Deswegen werden alle Impulse, die den Tourismus befeuern, ernst genommen. Dazu gehört im Rahmen der Tiroler Initiative die Untersuchung der Auswirkungen von professionell geführten

Skitouren auf die Muskulatur und das allgemeine Wohlbefinden von Probanden mit und ohne Knieendoprothesen. Damit sollen Innovationsimpulse für den Gesundheitstourismus kommen, die die Reputation des Alpen Naturraums als Urlaubsziel erhöhen und die wirtschaftliche Stabilität der Regionen stärken. Das tut auch Sabine Schmidt, wenn sie wieder nach Gastein kommt, um in den Heilstollen einzufahren.