

Heilklima - Wandern

von Professor Dr. Gerd Jendritzky
Meteorologisches Institut, Universität Freiburg



Heilklimatischer
Kurort

Inhaltsverzeichnis

Begrüßung im Thema		S. 3
Heilklima Wandern	Für wen?	S. 4
	Risiko-Check	S. 5
	Wo?	S. 6
	Wie?	S. 8
Tipps für Ihr Heilklima-Wandern		S. 10
Der Mensch im Spannungsfeld seiner Umwelteinflüsse	Training und Gesundheit	S. 14
	Wetter und Klima	S. 17
	Biometeorologische Wirkungen	S. 19
	Thermischer Wirkungskomplex	S. 20
	„Unsere Sonne“ - Sonneneinstrahlung	S. 21
	Lufthygiene	S. 24
	Schon-, Reiz-, und Belastungsstufen im Klima	S. 26
	Klimaexposition	S. 29
	Klassifizierung der Klima-Wanderwege	S. 34
Mitgliederverzeichnis		S. 36

Heilklima Wandern

Das Bewegung gesund ist, ist allgemein bekannt. Weniger bekannt ist jedoch, dass die gleichzeitige Anwendung von Klimareizen den Erfolg eines Ausdauertrainings deutlich steigert, denn über seine körpereigenen Reaktionsmechanismen trainiert der Mensch dabei seine Anpassungsfähigkeit an diese natürlichen Umweltreize (Akklimation). Dies führt zu einer Normalisierung der Reaktionsfähigkeit des Organismus, zur Erhöhung der Abwehrkräfte und zu einer verringerten Empfindlichkeit gegenüber Umweltreizen.

Das Heilklima-Wandern stellt eine hervorragende und trotzdem einfache Möglichkeit dar, Bewegung und Klimawirkung zu kombinieren.

In dieser kleinen Broschüre finden Sie im ersten Teil ohne theoretischen Ballast Anregungen, wie Sie direkt mit dem Heilklima-Wandern beginnen können. Im zweiten Teil erfahren Sie dann mehr über die wissenschaftlichen Hintergründe, die den Wert des Heilklima-Wanderns für Ihre Gesundheit deutlich machen.



Heilklima Wandern

Für wen?

Heilklima-Wandern eignet sich für jeden, also gesunde Untrainierte, Übergewichtige und Senioren, aber auch für Personen mit Herzerkrankungen, Arteriosklerose, nichtallergischen Atemwegserkrankungen, rheumatischen Beschwerden, Diabetes oder Bluthochdruck. Dabei wird der Bewegungsapparat (Gelenke, Sehnen, Bänder und Wirbelsäule) geringer belastet als zum Beispiel beim Jogging. Zu Beginn ist nur ein minimales Fitness- und Koordinationsniveau nötig; zusätzlich sollte eine gewisse Reaktionsfähigkeit gegenüber dem Reizklima gegeben sein.

Ideal ist es, das persönliche Leistungsvermögen bei einem Herz-Kreislauf-Check auf dem Ergometer von Ihrem Arzt feststellen zu lassen. Der Wert kann sowohl in „maximaler Pulsfrequenz“ als auch in „Watt“, der physikalischen Einheit für Leistung, angegeben werden. Beide Größen steigen an, wenn der Mensch körperlich gefordert wird, und sinken ab, wenn er zur Ruhe kommt. Der Arzt wird dann auch den für das individuelle Leistungsvermögen optimalen Trainingspuls nennen, der dann eventuell etwas von der generellen Angabe der Tabelle auf Seite 9 (Heilklima-Wandern - wie?) abweichen kann.

Es sollte selbstverständlich sein, seine eigene Leistungsfähigkeit nicht zu überschätzen. Darüber hinaus ist es wichtig, das Heilklima-Wandern auf die persönlichen Voraussetzungen abzustimmen, damit sich die gewünschten positiven Effekte des Ausdauertrainings auch einstellen und kein Risiko durch Überlastung entsteht. Vor Beginn eines gezielten Heilklima-Wanderns sollte deshalb folgender Risiko-Check durchgeführt werden:



Risiko-Check:

	Ja	Nein
Sind Sie herzkrank oder haben Sie hohen Blutdruck?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie Arthrose?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Waren Sie in letzter Zeit krank oder verletzt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sind Sie zurzeit krank oder fühlen Sie sich unwohl?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nehmen Sie herzfrequenzsenkende Medikamente, zum Beispiel Beta-Blocker?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wird mindestens eine Frage mit „ja“ beantwortet, sollte vor Beginn des Heilklima-Wanderns ein Arzt konsultiert werden.

Heilklima Wandern - wo?

Für das gezielte Ausdauertraining durch Heilklima-Wandern werden in den Heilklimatischen Kurorten Wege speziell ausgemessen und nach wissenschaftlichen Erkenntnissen sowohl leistungsphysiologisch wie auch bioklimatologisch nach den Anforderungen an den Klima-Wanderer klassifiziert.



Hierzu ein Beispiel aus dem Heilklima-Park Hochtaunus. In den einzelnen Heilklimatischen Kurorten können die benutzten Begriffe, Symbole und Farbkennungen durchaus vom Beispiel abweichen, ohne dass das etwas an dem grundsätzlichen Bewertungsverfahren ändert:

HM 5

Die Bezeichnung des Weges setzt sich hier aus zwei Buchstaben für den Beginn des Weges (Portalname) und einer Zahl zusammen. Der Weg mit den geringsten Anforderungen erhält die „1“, die weiteren Wege werden dann entsprechend ihrer Anforderungen aufsteigend durchnummeriert.

Auf Informationstafeln sowie in Faltblättern finden Sie Diagramme, denen Sie detaillierte Angaben zum Wegeverlauf und der zu erbringenden Leistung entnehmen können.

In zahlreichen Heilklimatischen Kurorten bieten inzwischen speziell ausgebildete Klimatherapeuten geführtes Klima-Wandern an, bei dem Sie die richtige Dosierung leicht erlernen können.

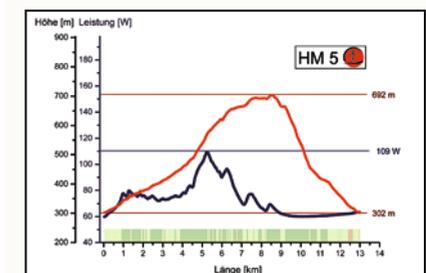
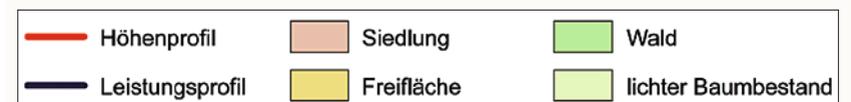


Das Klimawanderwege-Symbol zeigt die Zuordnung zur Anforderungsklasse an:

Grün = geringe Anforderungen
Gelb = mittlere Anforderungen
Rot = hohe Anforderungen

Dieses Symbol leitet Sie auch als Wegweiser bei Ihrer Wanderung.

Die Landnutzung gibt die Kategorien Stadt, Freifläche, Wald und lichten Wald an. Durch sie werden die Klimafaktoren kleinräumig verändert.



Das Leistungsprofil (blau) setzt sich aus physiologischer und bioklimatischer Leistung zusammen. Das Höhenprofil wird in rot angezeigt.

Heilklima Wandern - wie?

Um den optimalen Effekt eines körperlichen Ausdauertrainings zu erreichen, muss die Belastung entsprechend der eigenen Leistungsfähigkeit richtig gewählt werden. Eine zu geringe Belastung erzeugt ebenso keinen Trainingserfolg wie eine zu hohe Belastung ohne ausreichende Regeneration. Überlastung stellt darüber hinaus für das Herz-Kreislaufsystem ein Risiko dar, das unbedingt vermieden werden muss.

Für die Dosierung gilt die maximale Sauerstoffaufnahme als geeignetes Belastungsmaß, das hinreichend genau über die Herzfrequenz (Puls) kontrolliert werden kann. Der so genannte Maximalpuls ist abhängig von Lebensalter und individueller Fitness. Der optimale Trainingspuls liegt bei 60-75% des Maximalpulses. Sie können den Puls manuell 15 Sekunden lang an der Halsschlagader oder am Handgelenk messen und erhalten dann den Wert für eine Minute durch Multiplizieren mit 4. Einfach geht es auch mit einem Herzfrequenz-Messgerät am Handgelenk, bei dem sich der Bereich des optimalen Trainingspulses einstellen lässt und

Abweichungen davon beim Klima-Wandern akustisch angezeigt werden.

Es ist besser, öfter und regelmäßig bei optimaler Belastung zu trainieren, als selten mit großer Anstrengung. 20 bis 40 Minuten Trainingszeit in zwei, maximal drei Einheiten



pro Woche reichen zu Beginn aus. Jüngere und Sportliche können die Trainingszeit auch etwas länger wählen und sich dabei eher an dem höheren Wert des optimalen Trainingspulses orientieren, während Senioren, Menschen mit geringer Fitness und Einsteiger das genau umgekehrt machen. Für alle gilt jedoch, dass nach wenigen Wochen Trainingszeit die Belastung gesteigert werden kann, und jeder sich der Obergrenze seines optimalen Trainingspulses nähern darf.

Neben dem Ausdauertraining soll beim Klima-Wandern der Organismus wieder lernen, sich mit Klimareizen auseinander zu setzen, um eine gleichzeitige Kälteadaptation (Abhärtung) zu erreichen. Passen Sie Ihre Bekleidung den aktuellen thermischen Bedingungen so an, dass sich das Gefühl leicht kühler Bedingungen einstellt, die Körperschale also etwas kühler ist als es den Behaglichkeitsempfindungen entspräche. Dazu versuchen Sie, die Veränderungen der thermischen Reize im Streckenverlauf bewusst wahrzunehmen und entsprechend zu reagieren.

Optimaler Trainingspuls

Lebensalter	von	bis	Maximalpuls
20	120	150	200
25	117	146	195
30	114	143	190
35	111	139	185
40	108	135	180
45	105	131	175
50	102	128	170
55	99	124	165
60	96	120	160
65	93	116	155
70	90	113	150
75	87	109	145
80	84	105	140
85	81	101	135

Tipps für Ihr Heilklima-Wandern

Die richtige Dosierung bestimmt beim Klima-Wandern den optimalen Trainingserfolg. Dabei sind drei Einflüsse zu berücksichtigen:

- Der Weg stellt in Abhängigkeit von seiner Länge, seinen Steigungen und seinem Untergrund (geeignetes Schuhwerk mit Dämpfungssystem) unterschiedliche Anforderungen.
- Das Wetter legt die Bedingungen zur Wärmeabgabe fest. Je nach Temperatur-, Feuchte-, Strahlungs- und Windverhältnissen werden bestimmte Ansprüche an das Thermoregulations- und damit auch an das Herz-Kreislauf-System gestellt.
- Nicht zuletzt liegt es an Ihnen, wie sehr Sie gefordert werden. Alter, Gesundheitszustand und Fitness spielen dabei eine Rolle.

Wandern Sie möglichst in leicht kühler Umgebung

- Regulieren Sie das über Ihre Bekleidung (windundurchlässige, feuchtigkeitsdurchlässige Stoffe).
- Weichen Sie an heißen Tagen auf höher gelegene, schattige Wege aus.



Üben Sie mit unterschiedlichen Gehgeschwindigkeiten!

- Beginnen Sie mit kurzen Dehnübungen (Waden, Oberschenkel und Hüfte), um die Muskulatur auf die kommende höhere Belastung einzustellen.
- Variieren Sie Ihre Gehgeschwindigkeit - auch auf ebenen Strecken.
- Laufen Sie im richtigen Bewegungsmuster, bewegen Sie also die Arme richtig (mitnehmen!).
- Gehen Sie unter warmen Bedingungen eher langsam, bei kalter Umgebung eher zügig.
- Entspannen Sie am Ende wieder mit leichten Dehnübungen.

Überfordern Sie sich nicht!

- Beachten Sie, dass bei Wärmebelastung Ihr Herz-Kreislauf-System stärker beansprucht wird.
- Bevorzugen Sie bei geringer Fitness die einfacheren Wege.
- Steigern Sie die Anforderungen des Weges und der Klimareize nur schrittweise.
- Trinken Sie, um Ihren Flüssigkeits- und Mineralhaushalt auszugleichen.
- Kontrollieren Sie Ihren Puls.

Nutzen Sie die Auskunftsmöglichkeiten!

- Informieren Sie sich über die aktuellen Wetterbedingungen.
- Lassen Sie sich eine persönliche Empfehlung für Ihre Heilklima-Wanderung ausgeben.

Nutzen Sie die anregende Wirkung des Klimas!

- Setzen Sie sich bewusst Sonne und Wind aus, suchen Sie dann aber auch wieder geschützte Bereiche auf.
- Erzeugen Sie über Ihre Bekleidung eine leicht kühle, trockene Körperschale. Hüten Sie sich vor kalten und / oder nassen Füßen.
- Denken Sie an einen Sonnenschutz für Ihre Haut.

Viel Spaß beim Wandern im gesunden Heilklima!

Wenn Sie noch mehr über die Hintergründe erfahren wollen, warum Heilklima-Wandern so erfolgreich ist, dann finden Sie eine verständliche Darstellung der wichtigsten wissenschaftlichen Grundlagen in den folgenden Kapiteln.

Lassen Sie sich vom Klimatherapeuten beraten!



Der Mensch im Spannungsfeld seiner Umwelteinflüsse

Training und Gesundheit

Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit sind wohl für die meisten Menschen wichtige Lebensziele. Dabei ist neben gesunder Ernährung sowie An- und Entspannung auch körperliche Aktivität notwendig, wie die Entwicklungsgeschichte des Menschen beweist. Er wurde genetisch als Jäger und Sammler programmiert und damit gerade nicht auf einen passiven Lebensstil mit seinen daraus folgenden Zivilisationskrankheiten. Bewegung ist der Motor für alle Funktionen des menschlichen Organismus, aber auch für den Geist und die Seele. Damit bedeutet körperliche Aktivität nicht nur eine nützliche Zugabe zur Verbesserung der Gesundheit, sondern ist geradezu Voraussetzung für ein normales Funktionieren aller Organe.

Selbst leichte sportliche Aktivitäten erzeugen bereits vielfältige positive Wirkungen. Für die Gesundheit besonders förderlich hat sich das körperliche Ausdauertraining herausgestellt, das unter anderem das Herz-Kreislaufsystem stärkt, Herz-Erkrankungen vorbeugt und den Bewegungsapparat trainiert. Daneben werden der Stoffwechsel, d.h. die biochemischen Kreisläufe im Organismus normalisiert. So lassen sich Funktionsstörungen vermeiden oder vermindern, aus denen sich mit zunehmenden Lebensjahren organische Erkrankungen entwickeln. Bewegung hält also den biologischen Alterungsprozess auf, getreu dem Motto: „Wer rastet, der rostet“.

Der gesunde Mensch besitzt eine außerordentlich große Anpassungsfähigkeit (Adaptation) an unterschiedliche Reize und Belastungen. Beim kranken und älteren Menschen, aber auch bei mangelnder Fitness, ist diese Fähigkeit zumindest eingeschränkt. Sie kann jedoch durch Ausdauertraining wieder verbessert bis normalisiert werden. Selbst ein später Trainingsbeginn nach passivem Lebensstil in höherem Alter bringt nachweislich Vorteile hinsichtlich Lebensqualität und Lebenserwartung. Das gilt auch dann, wenn man bereits erkrankt ist, da ein dosiertes Training bewährte Therapien ergänzt.



Grundsätzlich vergrößert körperliches Training die Muskelmasse und die Kraft. Dies trägt unter anderem zur Linderung der Symptome bei Arthritis bei und schützt über die verbesserte Bewegungskoordination sogar vor Knochenbrüchen. Der erhöhte Stoffwechsel reduziert den Fettanteil, normalisiert den Blutdruck und die Zusammensetzung der Blutfette, erhöht die Blutzuckertoleranz, die aerobe Kapazität (Sauerstoffaufnahme-fähigkeit), die Knochendichte (Osteoporose Vorbeugung) und das Vermögen, die Körpertemperatur zu regulieren.



Daneben wird die Leistung von Nervenzellen im Gehirn verbessert. Entsprechend zeigen wissenschaftliche Untersuchungen bei Menschen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, ein verringertes Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen, Schlaganfall, Diabetes,

Fettleibigkeit, Depression und Gedächtnis-schwund.

Anpassungsreaktionen des Menschen auf natürliche Klimareize wie Kälte, Wind und Licht verstärken die positiven Auswirkungen eines Ausdauertrainings deutlich. Die Anpassungsfähigkeit hat der Organismus des Menschen während der Evolution entwickelt und von Generation zu Generation zu optimieren versucht. Anpassung (Akklimation) führt zu einer Normalisierung der Reaktionsfähigkeit und des funktionellen Zustandes des Organismus, zum Training der Abwehrkräfte und zu einer Verringerung der Empfindlichkeit. Doch nicht nur zur Steigerung von Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit beim Gesunden und bei der Vorbeugung von Krankheiten zeigen sich Erfolge durch das dosierte Training unseres Körpers bei den Reiz-Reaktions-Therapien mit dem natürlichen Heilmittel „Klima“. Auch bei der Rehabilitation und der Behandlung chronischer Erkrankungen sind positive Ergebnisse zu erwarten. Die Kombination von Klimareizen mit dosiertem Training ergänzt dabei bewährte Therapien.

Wetter und Klima

Wetter und Klima sind Umweltfaktoren, mit denen sich der Organismus dauernd auseinandersetzen muss. Die ständigen Wetterwechsel sind typisch für das Klima Mitteleuropas. Mit „Klima“ werden dabei die durchschnittlichen Verhältnisse bezeichnet, die man aufgrund langjähriger Beobachtungen und Messungen an einem Ort in einer gewissen Zeitspanne erwarten kann. Häufig weicht das aktuelle „Wetter“ davon erheblich ab. Wissenschaftlich werden diejenigen Eigenschaften der Atmosphäre, die für Gesundheit und Wohlbefinden des Menschen bedeutsam sind, in der „Biometeorologie“ betrachtet.

Die auch in einem gemäßigten Klima notwendigen Anpassungsleistungen an unterschiedliche atmosphärische Bedingungen werden vom gesunden Organismus meist unbemerkt erbracht.

Empfindliche Personen, ältere und kranke Menschen haben damit mehr Mühe. Ihr Anpassungsvermögen wird eher überfordert und zumindest das Wohlbefinden gestört. Es treten Beschwerden auf wie Kopfschmerzen, Mattigkeit, Übererregbarkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen oder ähnliches. Auch das Herz-Kreislaufsystem und die Atemwege können betroffen sein. Solche Beschwerden müssen als Gradmesser für den allgemeinen Gesundheitszustand und die körperliche Fitness angesehen werden.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen sehr deutlich den Einfluss von extremen Bedingungen wie Hitze- und Kältewellen sowie Luftbelastung





auf die Gesundheit. Man denke nur an die große Zahl von hitzebedingten Todesfällen in Europa. Dabei haben sich mangelnde Fitness und unangepasstes Verhalten als wesentliche Risikofaktoren herausgestellt. Solche Extremereignisse werden zukünftig im Zusammenhang mit der bereits zu beobachtenden Klimaänderung häufiger erwartet. Allerdings sind die Heilklimatischen Kurorte immer durch deutlich günstigere Klimabedingungen charakterisiert als die Ballungsräume in den Niederungen und Flusstälern.

Andererseits, und das ist wesentlich im Zusammenhang mit Klima-Wandern, besitzt der Organismus die Fähigkeit, über die natürlichen Umweltreize seine Anpassungsfähigkeit zu trainieren und damit seine Abwehrkräfte zu stärken. Das geschieht durch häufigen Aufenthalt im Freien, bei dem man sich bewusst den Klimareizen (leichte Kälte, moderate UV-Strahlung) aussetzt.

Biometeorologische Wirkungen

Sonne, Wind und Wolken, Luftdruck, Lufttemperatur, Luftfeuchte und viele andere atmosphärische Komponenten beeinflussen den Menschen. Gesundheitseffekte der atmosphärischen Umweltbedingungen gehen aber in der Regel nicht von einer einzelnen meteorologischen Einheit aus; die Atmosphäre wirkt vielmehr insgesamt auf den Organismus. So werden zum Beispiel bei Smog während austauscharmer Wetterlagen im Winter in städtisch-industriellen Ballungsgebieten meist gleichzeitig Kältestress und Luftbelastung beobachtet. Bei sommerlichen Hochdruckwetterlagen können Wärmebelastung, hohe UV-Strahlungsintensitäten und höhere Immissionskonzentrationen beispielsweise von Ozon auftreten. Im typischen Aprilwetter ist schadstoffarme Luft an einen böigen Wind und rasch wechselnde Strahlungsbedingungen geknüpft - eine eher anregende Wettersituation.



Thermischer Wirkungskomplex

Eine zentrale Rolle in der Biometeorologie spielen die thermischen Umweltbedingungen, mit denen sich der menschliche Organismus in einer dauernden Auseinandersetzung befindet. Die wichtigsten meteorologischen Größen sind dabei Lufttemperatur, Luftfeuchte,



Windgeschwindigkeit, die kurzwellige Strahlung der Sonne und die langwellige Strahlung der Umgebung. Wärmeproduktion (Stoffwechsel des Organismus in Form von Grund- und Aktivitätumsatz) und Wärmeabgabe des Menschen an die Atmosphäre müssen ins

Gleichgewicht gebracht werden, um eine konstante Körperkerntemperatur zu gewährleisten. Das leistet ein ausgeklügeltes körpereigenes Thermoregulationssystem. Über die Steuerung der Hautdurchblutung durch Verengung bzw. Weiterstellung der peripheren Blutgefäße, Erhöhung der Muskelspannung bis zum Kältezittern oder Schwitzen wird die Auskühlung oder Überwärmung des Organismus auch bei wechselnden thermischen Bedingungen verhindert und die Körperkerntemperatur kontrolliert. Unter behaglichen Bedingungen wird das Thermoregulationssystem nur wenig gefordert. Mit zunehmendem thermischen Stress (Kälte, Hitze) nehmen jedoch die Anforderungen an die Thermoregulation zu, womit sich auch die Belastung des Herz-Kreislaufsystems und der Atmung erhöhen muss. Ein den Außenbedingungen entwöhnter Organismus hat naturgemäß Schwierigkeiten, sich den Anforderungen optimal anzupassen, weil er

gewissermaßen seine ursprüngliche Fähigkeit verlernt hat. Die Thermoregulation des Organismus lässt sich durch geeignete Verhaltensweisen häufig gut unterstützen. Mittel dazu sind Bekleidung, Wohnraum (Kühlen, Heizen), Ernährung, Zeitwahl für Aktivität und Ruhe, Aufsuchen von Schatten oder Sonne. Durch geeignete Anpassung können demnach die negativen Auswirkungen von mancher Belastungssituation vermindert, aber auch die für ein Ausdauertraining günstigen leicht kühlen Bedingungen geschaffen werden. Auch wenn bei thermischen Extrembedingungen (Wärmebelastung, Kältestress) auf die Risiken hingewiesen werden muss, so lassen sich bestimmte Elemente des thermischen Wirkungskomplexes gesundheitsfördernd einsetzen. Insbesondere leichte Kaltreize können für ein Training des Thermoregulationssystems (Gefäßmotorik) im Sinne einer Abhärtung genutzt werden. Der Organismus lernt wieder, wie er sich mit den ständig wechselnden atmosphärischen Bedingungen der Wärmeabgabe auseinandersetzen kann. Die positiven Wirkungen umfassen die Zunahme der physischen Ausdauerleistungsfähigkeit und der Funktionsreserve des Herz-Kreislaufsystems. Daher ist die Exposition gegenüber leichten Kaltreizen nutzbar für die Prävention von Herz-Kreislauf- und Erkältungskrankheiten.

„Unsere Sonne“ - Sonneneinstrahlung



Die Strahlung der Sonne besitzt eine außerordentliche biologische Wirksamkeit. So kann UV-Licht die allgemeine Widerstandsfähigkeit unseres Körpers verbessern und günstig auf Leistungsfähigkeit

und Stimmungslage wirken. Die UV-Bestrahlungsstärke, besonders im biologisch hochwirksamen UV-B wird neben Sonnenstand und Bewölkung vom Gesamtzongehalt der Atmosphäre bestimmt.

In den letzten Jahrzehnten geht jedoch das stratosphärische Ozon immer weiter zurück, so dass die Gefahr einer erhöhten UV-Bestrahlungsstärke zunimmt. Die Bestrahlungsstärke nimmt darüber hinaus mit der Höhe zu (ca. 10% pro 1000 Meter). Informationen über die UV-Bestrahlungsstärke an die Bevölkerung werden mit einem UV-Index angegeben und verbreitet. In Süddeutschland nimmt er im Frühsommer auf einer Skala von 0 bis 15 Werte bis 8 an, in den Alpen bis 9. Das UV-B übt starke Reize auf den Organismus aus; Reaktionen sind Pigmentierung (Hautbräunung), verstärkte



„Lichtschwiele“ (Verdickung der Hornschicht der Haut als Schutz) und bei zu langer Exposition in Abhängigkeit vom individuellen Hauttyp Sonnenbrand. UV-B ist wie ein Medikament zu betrachten, bei dem Überdosierungen

(auch langfristig) schädlich wirken. Neben Sonnenbrand sollte deshalb auch zu häufige Exposition gegenüber der Sonnenstrahlung vermieden werden.

Die Gleichsetzung von intensiver Hautbräunung mit Gesundheit ist falsch. Angepasstes Verhalten ist erforderlich, um den therapeutisch wirksamen Aufenthalt im Freien durch Sonnenschutzmittel (wirksam in UV-B und UV-A), Sonnenbrille, Bekleidung und Aufsuchen von Schatten in der Mittagszeit sicher zu gestalten. Bei wiederholter Exposition im Jahresverlauf oder Urlaub gewöhnt sich die Haut an die UV-Strahlung und die Sonnenbrandempfindlichkeit nimmt ab. Bei erhöhten Werten des UV-Index gibt der Deutsche Wetterdienst Warnungen heraus.



Für den in Mitteleuropa am weitesten verbreiteten Hauttyp II gilt bei ungebräunter Haut:

UV-Index	Belastung	Sonnenbrand	Schutzmaßnahmen
8	sehr hoch	in weniger als 20 Min.	unbedingt erforderlich
7-5	hoch	ab 20 Min.	erforderlich
4-2	mittel	ab 30 Min.	empfehlenswert
1	niedrig	unwahrscheinlich	nicht erforderlich



Lufthygiene

Lufthygienische Belastungen sind nicht nur ein Problem der Ballungsräume. Es kommt vielmehr darauf an, was und wie viel in die Atmosphäre emittiert wird und wie die Ausbreitungsbedingungen beschaffen sind. In den Graben- und Beckenlandschaften in Deutschland treten austauschbare Bedingungen wesentlich häufiger auf als etwa an den gut belüfteten Meeresküsten. Wirkliche Reinluftgebiete findet man in Deutschland wie überhaupt in Mitteleuropa kaum mehr. Das liegt an der großräumigen, grenzüberschreitenden Ausbreitung der Luftverunreinigungen, deren Auswirkungen besonders im Lee, das heißt der Wind abgewandten Seite, großer Industrie- und Ballungsräume sichtbar werden. Während in den letzten Jahren ein starker Rückgang der herbst- und winterlichen Luftbelastung zu verzeichnen war, trat dagegen der Sommersmog in Verbindung mit bodennahem Ozon, Stickoxiden und der Sonnenstrahlung sowie der aus unterschiedlichsten (auch natürlichen Quellen) stammende Feinstaub stärker in den Vordergrund. Die Vorläuferstoffe für

Ozon (Stickstoffmonoxid und Kohlenwasserstoffe) stammen im wesentlichen aus dem Autoverkehr, wobei der LKW-Verkehr etwa die Hälfte beiträgt. Dabei liegen die mittleren Ozonkonzentrationen in den ländlichen Gebieten generell höher als in den Städten und nehmen mit der Höhe zu. Das Auftreten von Spitzenbelastungen hängt allerdings stärker von meteorologischen Verhältnissen (Temperatur, Sonnenstrahlung) als von den Vorläuferstoffen ab. Über dies sind sie auf die Übergangsbereiche zwischen stark verkehrsbelasteter Innenstadt und dem schwach belasteten Umland konzentriert. In den in ihrer Luftgüte überwachten Heilklimatischen Kurorten fehlen auch bei höheren Ozonkonzentrationen die anderen Schadstoffe oder sind zumindest stark reduziert, so dass die Gesamtbelastung für die Atemwege und das Herz-Kreislaufsystem deutlich geringer ist als in den Städten. Diese geringe Menge an Schadgasen verzögert sogar den nächtlichen Ozon-Rückgang, so dass in den Kurorten das Ozon eher als Indikator für relativ saubere Luft zu werten ist. Darüber hinaus findet man in Wäldern im Allgemeinen deutlich verringerte Konzentrationen von Luftschadstoffen.

Pollenallergiker müssen beachten, dass je nach Vegetation, Jahreszeit und Wetterlage regional unterschiedlich zum Teil starke Belastungen mit allergenen Pollen als natürlicher Luftbeimengung auftreten können. Eine hohe allergene Potenz besitzen besonders die Pollen von Haselnuss, Erle, Birke, Roggen, Beifuss und Süßgräsern. Der Deutsche Wetterdienst verbreitet in der Pollensaison täglich entsprechende Vorhersagen.



Schon-, Reiz-, und Belastungsstufen im Klima

Zusammen gefasst lassen sich die für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit des Menschen wichtigen Eigenschaften eines Klimas anhand der Schon-, Reiz- und Belastungsfaktoren betrachten. Dabei muss von vornherein klar sein, dass es das Schon- oder das Reizklima nicht geben kann, weil witterungsbedingte und jahreszeitliche Unterschiede auftreten und meist nicht sämtliche bestimmende Faktoren der gleichen Klasse angehören. Schließlich wird die individuelle Ausgangslage des Organismus darüber entscheiden, ob die aktuellen meteorologischen Bedingungen schonend oder als Reiz wirksam werden.

Zu den Belastungsfaktoren zählen:

- Behinderung der Wärmeabgabe des Menschen (Wärmebelastung) durch geringe Windbewegung bei hohem Strahlungsgenuss, hoher Lufttemperatur und hohem Wasserdampfdruck;
- Behinderung der kurzwelligen Sonnen-Belastung besonders im UV-Bereich infolge häufig niedriger Wolken oder Nebel, starker Horizonteinschränkung und starker Trübung;
- mit Schadstoffen angereicherte Luft;
- eher unspezifische Verhältnisse wie häufig stagnierende Luft (austauscharme Wetterlagen), Nasskälte und Boden- oder Hochnebel.



Belastungsfaktoren treten vor allem in den Ebenen und großen Flusstälern auf, in denen sich überwiegend die städtisch-industriellen Ballungsgebiete befinden. Heilklimatische Kurorte sind in solchen Lagen nicht zu finden.



Als Schonfaktoren gelten:

- thermisch ausgeglichene Bedingungen, die durch eine einfache Verhaltensanpassung über Variation der Bekleidung das Aufrechterhalten von Behaglichkeit gestatten;
- leicht erhöhtes Strahlungsangebot mit Schattenmöglichkeiten durch Wald;
- reine Luft
- Allergenarmut

Lufttemperatur und Feuchte dürfen dabei keine starken Tageschwankungen zeigen:

Die Windbewegung ist schwach, aber ständig vorhanden. Im Winter werden relativ hohe Strahlungsintensitäten erreicht, die im Sommer durch den Wald gedämpft werden. Solche Bedingungen treten vorwiegend in den mittleren bis hohen Lagen der waldreichen Mittelgebirge oder der Alpen auf, wobei im Allgemeinen Kuppen- und Muldenlagen zu meiden sind. Aber selbst in den im Sommer und Winter mit Belastungsklima gekennzeichneten Landschaftsräumen kann in den Übergangsjahreszeiten der Einfluss der Schonfaktoren überwiegen.

Als Reizfaktoren werden angesehen:

- verstärkte Abkühlung des Organismus durch niedrige Temperaturen und höhere Windgeschwindigkeit mit starker Tagesschwankung;
- häufig frische, böige Winde;
- erhöhte Intensität der Sonnenstrahlung einschließlich der UV-Anteile;
- geringer Sauerstoffgehalt in der Höhe über dem Meeresspiegel;
- geringer Wasserdampfgehalt

Für die Klimatherapie, aber auch für einen gesundheitsförderlichen Urlaub, der einen Trainingseffekt bei den körperlichen Anpassungsmechanismen zum Ziel hat, sind die Reizfaktoren hervorragend geeignet, da sie meist gut dosierbar sind. Zudem kann man sie – mit Ausnahme des spezifischen Reizfaktors „geringer Sauerstoffgehalt“ – auch meiden. Nur bei falscher Dosierung, etwa bei zu großer Intensität des Reizes und / oder zu langer Expositionszeit – bezogen auf die Konstitution des Menschen – wirken Reizfaktoren belastend.

Während das Bioklima die Gesamtheit aller atmosphärischen Einflussgrößen auf den menschlichen Organismus beschreibt, schließt das Heilklima (das „therapeutisch anwendbare Klima“) im Idealfall alle belastenden Faktoren aus. In Deutschland



sind vor allem in den Küstenregionen sowie in den Mittelgebirgen heilklimatische Bedingungen anzutreffen. Das Mittelgebirgsklima zeichnet sich allgemein durch niedrige Wärmebelastung, verstärkte Kältereize, eine vermehrte UV-Strahlung und weitgehende Luftreinheit aus. Zusätzlich bedingen Höhenlage, Geländeform und Hangneigung räumliche Unterschiede in der Ausprägung der Klimaelemente.

Klimaexposition

Der Begriff Klimatherapie beinhaltet eine für Prävention, Therapie und Rehabilitation nutzbare Veränderung der Exposition des Menschen gegenüber den äußeren atmosphärischen Umweltbedingungen, dem Wetter und dem Klima. Während jede Form der Kurorttherapie, zum Beispiel physikalisch- oder balneotherapeutische Maßnahmen, in dem lokal herrschenden Klima stattfindet, und damit an dessen positiven Effekten unbewusst teilhat, ist die dosierte Anwendung der durch die Klimaelemente vermittelten Reize besonders wirksam. Dies ist der Inhalt einer „Therapie mit dem Klima“ oder einer Klimatherapie im eigentlichen Sinne.



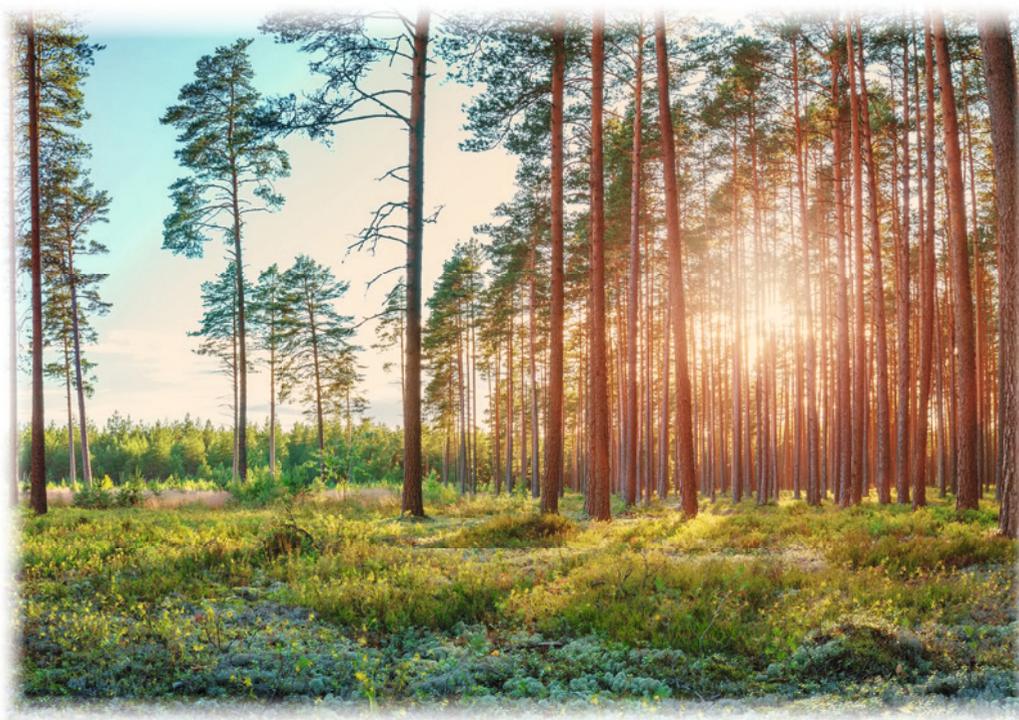
Klimatherapie beinhaltet also die dosierte Anwendung von Wetter- und Klimareizen. Über die Adaptation an die atmosphärischen Reize und die Ausschaltung von belastenden Bedingungen (Schonung) wird eine konstitutionelle Umstellung des Organismus angestrebt. In Deutschland sind vor allem das Mittelgebirgsklima (700 bis 1.000 Meter), das Voralpenland und das Meeresküstenklima therapeutisch nutzbar, wobei das Klima-Wandern auf

Klimawanderwegen (der wissenschaftliche Begriff heißt „Terrainkur“) und die Heliotherapie (Anwendung der UV-Strahlung) die wichtigsten Klimaexpositionsverfahren darstellen.

Das wichtigste Element der Klimatherapie ist die Adaptation an die atmosphärischen Umweltbedingungen, vermittelt über ein Training der körpereigenen Reaktionsmechanismen infolge der vermehrten und wechselnden Aufnahme natürlicher Reize.

Die angestrebte konstitutionelle Umstellung des Organismus soll sich in einer Erhöhung der Stabilität des Gesamtorganismus und einer Verbesserung des funktionellen Zustandes seiner Systeme widerspiegeln (normalisierte Reaktionsfähigkeit, trainierte Abwehrkräfte, verringerte Empfindlichkeit auf Umweltreize). Ein weiteres wesentliches Element der Klimatherapie ist die Ausschaltung von belastenden oder schädigenden

atmosphärischen Bedingungen, die durch einen Ortswechsel in eine Region mit geeignetem Klima erreicht werden kann. Da die klimatischen Verhältnisse jahreszeitenabhängig sind, kann es häufig vorteilhaft sein, ungünstigen Bedingungen, wie winterlichen Inversionswetterlagen (Kältestress,



Luftverschmutzung) und sommerlicher Wärmebelastung in den Grabenlandschaften oder dem an die Blütezeit gebundenen Auftreten von Pollenallergien durch einen Klimawechsel (ins Gebirge oder an die See) auszuweichen.

Maßgebendes Dosierungskriterium ist der Faktor mit der biologisch stärksten Reizwirkung. In Abhängigkeit vom reaktiven Ausgangszustand des Organismus kann die gleiche klimatologische Größe in unterschiedlicher

Dosierung das gesamte Wirkungsspektrum von Schonung bis zu starkem Reiz überdecken. Klimaelemente, deren Einfluss im Prinzip überall vorhanden ist, können aufgrund veränderter Intensität oder Einwirkdauer therapeutisch wirksam sein. Es ist zu beachten, dass die in der Klimatherapie gewünschten Trainingseffekte unter Schonbedingungen nicht realisierbar sind. Andauernde Schonung führt sogar zu einer erhöhten Empfindlichkeit des Organismus. Bereits mäßig intensive klimatische Reize wirken

sich bei wiederholter Einwirkung positiv aus. Die Symptome mangelnder Fitness werden rasch und anhaltend reduziert. Die klimatherapeutischen Möglichkeiten werden durch die Tatsache erweitert, dass der häufige Wetterwechsel in Mitteleuropa zu einer erheblichen Variabilität der

meteorologischen Bedingungen führt und daher sowohl zeitliche als auch räumliche Abweichungen von den mittleren, durchschnittlichen Bedingungen („Klima“)



möglich sind. Prinzipiell sollte deshalb in den Dosierungsverfahren für Zwecke der Klimatherapie die aktuelle Wetterlage Berücksichtigung finden.

„Klima-Wandern“ beinhaltet die Kombination von dosiertem Gehen im Gelände mit einer Exposition gegenüber leichten Kältereizen bei guter Luftreinheit. Jedes

Dauerleistungstraining mit begünstigter oder vermehrter Wärmeabgabe entspricht den Bedingungen des Klima-Wanderns. Traditionell wird es auf ansteigenden Wegen durchgeführt. Beim Klima-Wandern werden durch das körperliche Training physiologische Adaptationsprozesse im vegetativen Nervensystem ausgelöst, das die Vitalfunktionen wie Atmung, Verdauung, Stoffwechsel, Sekretion und Wasserhaushalt des Organismus steuert. Angestrebt wird eine Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Verbesserung im Herz-Kreislaufsystem, bei der Atmung, im Bewegungsapparat, beim Muskelstoffwechsel und bei den hormonalen Reaktionen. Die Terrainkur kann zur Behandlung von Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen eingesetzt werden. Neben einer Ökonomisierung der Regelsysteme des Organismus und einer verbesserten Koordination des Bewegungsapparates werden auch positive psychische Effekte im Sinne einer allgemeinen Stabilisierung

(Stresstoleranz, Selbstbewusstsein, Lebensfreude) erreicht.

Die wesentlichen Wirkmechanismen des Klima-Wanderns werden sowohl durch die körperliche Aktivität als auch durch die leichten Kaltreize vermittelt. Das Kühlregime („regimen refrigerans“) verstärkt direkt die Wirkung des körperlichen Trainings auf Kreislauf und Muskelstoffwechsel unter geringerer körperlicher Belastung als unter thermisch ausgeglichenen Bedingungen.

Charakteristisch für die Terrainkur ist, dass die aerobe (ohne Sauerstoffdefizit) Energiebereitstellung für Dauerleistungen über längere Zeit trainiert wird (Ausdauertraining). Dadurch werden Anpassungsvorgänge des Herz-Kreislaufsystems ausgelöst, die sich durch höhere maximale Sauerstoffaufnahme, durch eine höhere aerobe Schwelle durch verbesserte Ausdauer sowie eine Senkung der Herz- und Atemfrequenz bei gleichzeitig gesteigerten Herzschlags- und Atemvolumina in Ruhe und unter Belastung äußern. Kälteadaptation hat einen verstärkenden Einfluss auf diese Effekte. Außerdem bewirkt das Ausdauertraining eine Leistungssteigerung des Muskelstoffwechsels.

Das körperliche Training hat zudem auch Einfluss auf das respiratorische System (Atmungssystem). Arbeit senkt den Strömungswiderstand im Nasen-Rachenraum und hemmt den Reflexmechanismus bei der Einatmung von Reizstoffen. Die günstigeren Luftreinheitsbedingungen in den Heilklimatischen Kurorten sind deshalb von Vorteil.



Beim Klima-Wandern sollen sich die Auswirkungen des körperlichen Trainings und die günstigen Einflüsse des Klimas (leichte Kältereize, die eine Abhärtung bewirken) gegenseitig ergänzen. Dies bedeutet, dass die Belastung des Herz-Kreislaufsystems infolge der Leistungsanforderungen beim Gehen und der Beanspruchung des Thermoregulationssystems dosiert werden müssen. Am Kurort muss daher ein Netz von klassifizierten Übungswegen mit unterschiedlichen Längen und unterschiedlichem Höhenprofilen vorhanden sein, das es erlaubt, für die unterschiedlichen Wetterlagen und Tageszeiten Klima-Wanderwege nach Besonnung oder Schatten, Windschutz oder -exposition auszuwählen.

Klassifizierung der Klima-Wanderwege

Kurklimamodelle (wie zum Beispiels das Modell KURKLIM des Deutschen Wetterdienstes) liefern auf wissenschaftlicher Grundlage eine Klassifizierung der Wege nach den leistungsphysiologischen und bioklimatologischen Anforderungen im Ausdauerbereich. Die Länge, das Höhenprofil und der Untergrund eines Weges bestimmen die zu erbringende physiologische Leistung. Der Anstrengung entsprechend muss das Herz genügend sauerstoffreiches Blut

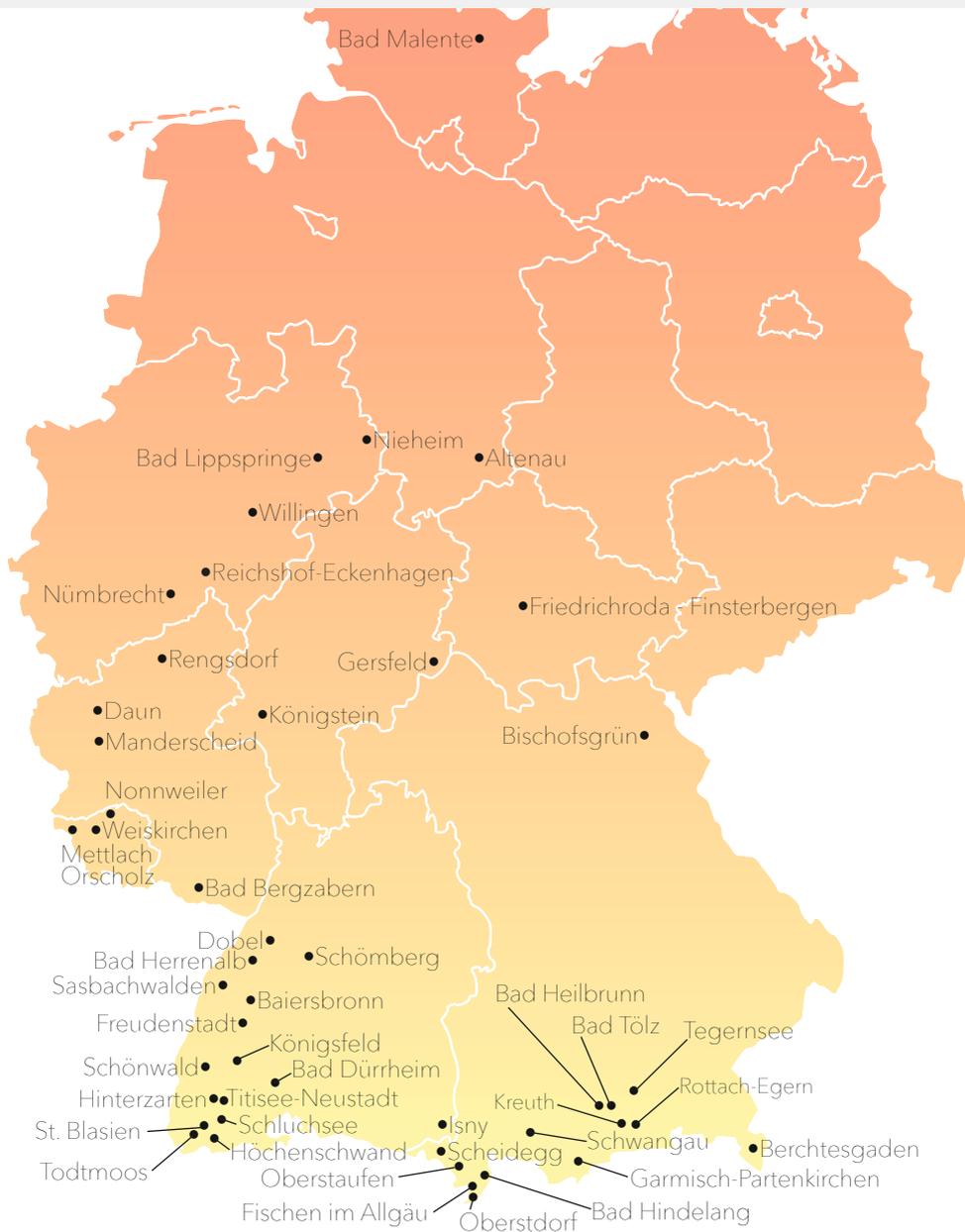
zu den Muskeln pumpen. Die bioklimatologische Leistung berücksichtigt die grundsätzlichen Anforderungen an die Thermoregulation, die wiederum mit dem Herz-Kreislaufsystem vernetzt ist. Beide Leistungen addieren sich zur Gesamtleistung, die als Leistungsprofil dargestellt wird. Danach werden die Wege übersichtlich nach den Anforderungen an den Klima-Wanderer klassifiziert (Seite 7).

Beratungsterminals oder das Informations-Angebot vor Ort ermöglichen darüber hinaus die Berücksichtigung und individuelle Dosierung der durch das aktuelle Wetter bestimmten Bedingungen der Wärmeabgabe, die ein wesentliches Element des Klima-Wanderns („Therapie mit dem Klima“) darstellt. Nach Eingabe von persönlichen Daten wie Alter, Geschlecht, Leistungsfähigkeit werden auf die aktuelle Wettersituation bezogene Empfehlungen für das Klima-Wandern sowie zu jedem Weg ein individuelles und aktuelles Leistungsdiagramm zur Verfügung gestellt.

Mit Klima-Wanderwegen kann auch die Trendsportart Outdoor-Walking (forciertes Gehen mit Armeinsatz) als „sanfte“, aber dennoch effektive und gesundheitswirksame Sportart für neue Nutzergruppen erschlossen werden. Für Leistungsstarke empfiehlt sich Walking mit Stöcken – Nordic Walking.



Heilklimatische Kurorte



Altenau

Gesunder Urlaub in der höchsten Region im Harz

■ Der Kurort (420 - 828 m)

Der Heilklimatische Kurort Altenau liegt im Zentrum von fünf Tälern am Fuße des Bruchbergs. Altenau ist ein zentraler Einstiegsort für Wanderungen, wie beispielsweise dem „Harzer Hexenstieg“. Vom über 800 m üNN, im Nationalpark Harz gelegenen Ortsteil Torfhaus, sind es nur rund 8 km auf dem Goetheweg, hinauf durch urwüchsige Natur, zum Brockengipfel. Mountainbike-Freunde steigen in Altenau, mitten in die über 2300 Kilometer langen

ausgeschilderten Routen der „Volksbank-Arena-Harz“ ein.

■ Indikationen

- Psychovegetative Erkrankungen
- Bewegungsapparat
- Atmungsorgane
- Psychosomatische und psychische Erkrankungen
- Mutter-Kind-Interaktionsstörungen
- Verhaltensauffälligkeiten und Entwicklungsverzögerung bei Kindern

■ Wanderwege

- 274 km Wanderwege
- 20 km Winterwanderwege
- 12 km Heilklima-Wanderwege



© Gaby Lader

Kurbetriebsgesellschaft „Die Oberharzer“ mbH · Hüttenstraße 9
38707 Altenau · Telefon (0 53 28) 80 20 · www.oberharz.de

Bad Bergzabern

Mediterranes Klima zwischen Weinbergen und Pfälzerwald

■ Der Kurort (200 - 300 m)

Bad Bergzabern (Heilklimatischer Kurort, Kneipp-Heilbad, 8.000 Einwohner) liegt im äußersten Süden der Pfalz, direkt an der Grenze zum Elsass in Frankreich. Hier scheint die Sonne durchschnittlich rund 1800 Stunden im Jahr. Das romantische Kurstädtchen zwischen Weinland und Pfälzerwald lockt mit seinem mediterranen Klima und einer nahezu südländischen Vegetation. Wahrzeichen

der Stadt ist das Schloss der Pfalzgrafen von Zweibrücken. Die 450 Meter tiefe „Petronella Heilquelle“ erfüllt alle Anforderungen, um den Status eines Heilwassers zu erreichen.

■ Indikationen

- Bewegungsapparat
- Herz, Gefäße und Kreislauf
- Nervenleiden • Rheuma

■ Wanderwege

- 27 Themenwanderwege auf 470 km Länge im Bad Bergzaberner Land



Tourist-Information in der Südpfalz-Therme · Kurtalstraße 27 · 76887 Bad Bergzabern
Telefon: 06343 989660 · www.bad-bergzabern.de

Bad Dürrhein

Kur und Wellness im höchstgelegenen Sole-Heilbad Europas

■ Der Kurort (700 - 941 m)

Die über 1100 Jahre alte Kurstadt Bad Dürrhein (Heilklimatischer Kurort „Premium Class“, 13.200 Einwohner) in der Ferienregion zwischen Schwarzwald und Schwäbischer Alb ist das höchstgelegene Sole-Heilbad Europas. Salzgewinnung und Soleförderung gibt es hier seit 1822, der Badebetrieb wurde 1851 eröffnet.

■ Indikationen

- Allergien • chronische Atemwegserkrankungen
- Bewegungsapparat, Hautkrankheiten • Herz, Gefäße und Kreislauf
 - Nervenleiden • Rheuma
 - Erkrankungen im Kindesalter

■ Wanderwege

- 37,75 km Heilklimawanderwege
- 110,5 km Wanderwege
- 32,5 km Winterwanderwege und Loipen
- geführte Wanderungen mit Klimatherapeut



Kur- und Bäder GmbH · Luisenstraße 4 · 78073 Bad Dürrhein
Telefon (0 77 26) 6 66-2 66 · www.badduerheim.de · info@badduerheim.de

Bad Heilbrunn

Kräutererlebnis und Wandern im bayerischen Bilderbuchland

■ **Der Kurort (680 - 1300 m)**
Bad Heilbrunn (Heilklimatischer Kurort und Kräutergemeinde, 4.000 Einwohner) auf einer Anhöhe am Alpenrand ist mit seinen Ortschaften ein Kur- und Urlaubsort für all jene, die es etwas persönlicher und ruhiger schätzen. Bekannt wurde Bad Heilbrunn mit seinem reizmilden, subalpinen Klima bereits im 17. Jahrhundert: Es wurde bayerisches Hofbad.

Bad Heilbrunn liegt an der Deutschen Alpenstraße sowie am Bodensee-Königssee-Radweg.

■ Indikationen

- Bewegungsapparat
- Herz, Gefäße und Kreislauf
- Nervenleiden

■ Wanderwege

- 70 km Heilklimawanderwege
- 90 km Wanderwege
- 10 km Winterwanderwege



Bad Heilbrunn Gästeinfo · Wörnerweg 4 · 83670 Bad Heilbrunn
Telefon (0 80 46) 3 23 · www.bad-heilbrunn.de

Bad Herrenalb

Aufatmen und Auffranken in Schwarzwälder Kulisse

■ **Der Kurort (400 - 700 m)**
Umgeben von 34 Anhöhen liegt die Siebentälerstadt Bad Herrenalb im Nördlichen Schwarzwald. Unberührte Natur, märchenhafte Wälder, saftige Wiesen und sprudelnde Bäche prägen die Landschaft. Am besten lässt sich die malerische Schönheit des Schwarzwaldstädtchens bei einer Wanderung auf dem ausgedehnten Wegenetz erkunden. Zur Abkühlung und Seele baumeln lassen nach einer Wanderung

durch das Naturparadies eignen sich die Siebentäler Therme und das beheizte Wald Freibad. Das Bad Herrenalber Heilwasser ist reich an Natrium, Calcium, Chlorid und Sulfaten.

■ Indikationen

- Atemwege
- Bewegungsapparat
- Herz, Gefäße und Kreislauf
- Innere Organe
- Nervenleiden • Rheuma

■ Wanderwege

- 150 km Wanderwege



Tourist-Info Bad Herrenalb · Rathausplatz 11 · 76332 Bad Herrenalb
Telefon (0 70 83) 5005 -55 · info@badherrenalb.de · www.badherrenalb.de

Bad Hindelang

Alpen-Allergie-Station im südlichsten Kneipp-Heilbad Deutschlands

■ **Der Kurort (820 – 1136 m)**

Bad Hindelang (Heilklimatischer Kurort „Premium Class“, Kneipp-Heilbad) besteht aus den Bergdörfern Hindelang, Hinterstein, Bad Oberdorf, Oberjoch, Unterjoch und Vorderhindelang. Die Gemeinde (5.000 Einwohner) liegt im „Naturschutzgebiet Allgäuer Hochalpen“. Bad Oberdorf ist der einzige Ort in den deutschen Alpen, der eine Mineralschwefelquelle mit Mooranwendungen kombiniert.

■ **Indikationen**

- Allergien • Atemwege
- Bewegungsapparat
- Frauenleiden • Hautkrankheiten • Herz, Gefäße und Kreislauf • innere Organe • Erkrankungen im Kindesalter • Nervenleiden
- Rheuma

■ **Wanderwege**

- 50 km Heilklimawanderwege
- 300 km Wanderwege - davon 100 km alpin / hochalpin
- 50 km Winterwanderwege



Bad Hindelang Tourismus · Unterer Buigenweg 2 · 87541 Bad Hindelang
Telefon (0 83 24) 89 20 · www.badhindelang.de

Bad Lippspringe

Familienfreundliches Naturerlebnis in Heilwald und Gartenschau

■ **Der Kurort (120 – 429 m)**

Der Heilklimatische Kurort der Premium Class (17.000 Einwohner) bietet ideale Voraussetzungen für einen belebenden Kurzurlaub und eine wirkungsvolle Therapie. Im deutschlandweit einzigartigen Heilwald profitieren Besucher vom beruhigenden, reizarmen Mittelgebirgsklima, das sich durch eine außergewöhnlich reine Luft auszeichnet. Dort befindet sich auch die Gartenschau, die mit ihrer üppigen Blumenpracht und

barrierefreien Waldwegen begeistert. Die frei zugänglichen Heilquellen und die malerische Burgruine an der Lippequelle machen das Erlebnis perfekt.

■ **Indikationen**

- Abhängigkeitserkrankungen
- Kardiologie • Onkologie
- Orthopädie • Pneumologie
- Psychosomatik

■ **Wanderwege**

- 150 km Wanderwege
- 25 km Winterwanderwege



Tourist-Information · Lindenstraße 1a · 33175 Bad Lippspringe
Telefon (0 52 52) 26260 · www.bad-lippspringe.de

Bad Malente-Gremsmühlen

Das bunte Herz der Holsteinischen Schweiz entdecken

■ Der Kurort (32 m)

Deutschlands nördlichster Heilklimatischer Kurort und Kneipp Heilbad liegt in Schleswig-Holstein in mitten der Wald- und Seenlandschaft der Holsteinischen Schweiz, wenige Minuten von der Ostsee entfernt. Mehr als 200 Seen liegen zwischen ausgedehnten Wäldern und laden Naturliebhaber, sportlich Aktive und Familien dazu ein, den Urlaub draußen zu genießen. Vielfältige Angebote für

Wassersportler und ein ausgedehntes Netz an Wanderrouten laden zu einem Traumurlaub im „echten Norden“ ein.

■ Indikationen

- Bewegungsapparat
- Herz, Gefäße und Kreislauf
- Nervenleiden • Rheuma

■ Wanderwege

- 27 beschilderte Rundwander- und Spazierwege sowie ein mehrtägiger Wanderweg auf mehr als 200 km



Malente Tourismus- & Service GmbH
Bahnhofstraße 3 · 23714 Bad Malente-Gremsmühlen
Telefon (0 45 23) 98 42 73 0 · www.bad-malente.de

Bad Tölz

Aufatmen bei „Champagnerluft“ in der Voralpenlandschaft

■ Der Kurort (670 m)

Zwischen München und den Alpen liegt Bad Tölz (19.000 Einwohner). Die Isar verbindet die historische Altstadt (Fußgängerzone) und den grünen Badeteil (weitläufige Kurparks, historisches Kurhaus und KneippGarten). Mit seinen verwinkelten Gassen und romantischen Plätzen hat der Kurort eine über 100-jährige Tradition. Die „Tölzer Champagnerluft“ ist Gesundheit zum Einatmen. Man spürt sie beim Wandern über sanfte Hügel und beim

Bergwandern auf die Gipfel von Brauneck, Blomberg oder Herzogstand.

■ Indikationen

- Nichtallergische Atemwegserkrankungen
- Rekonvaleszenz • Stressbelastung/Burnout • Herz, Gefäß und Kreislauf
- Bewegungsapparat

■ Wanderwege

- 300 km Heilklimawanderwege
- 500 km Wanderwege
- 100 km Winterwanderwege
- Geführte Wanderungen mit Heilklimawanderführer



Tourist-Information · Max-Höfler-Platz 1 · 83646 Bad Tölz
Telefon (0 80 41) 78 67 0 · www.bad-toelz.de

Baiersbronn-Obertal

Die Naturwunder des Nordschwarzwalds unterstützen jede Kur

■ Der Kurort (594 - 1054 m)

Baiersbronn mit dem heilklimatischen Ortsteil Obertal (Heilklimatischer Kurort „Premium Class, 1.500 Einwohner), ist die waldreichste Feriengemeinde in Baden-Württemberg. Sie wird von sanften Hügeln und flachen Tälern des Nordschwarzwalds eingerahmt.

Schwarzwaldküche wird hier in gemütlichen Wanderhütten serviert. Kulinarische Sternstunden erlebt der Gast

in drei Gourmet-Restaurants, die die zusammen insgesamt sieben Michelin-Sterne verliehen bekamen.

■ Indikationen

- Allergien • Atemwege
- Hautkrankheiten • Herz, Gefäße und Kreislauf
- innere Organe • Rheuma

■ Wanderwege

- 55 km Heilklimawanderwege
- 550 km Wanderwege
- Winterwanderwege



© Baiersbronn Touristik

Baiersbronn Touristik · Rosenplatz 3 · 72270 Baiersbronn
Telefon (0 74 42) 84 14 60 · www.baiersbronn.de

Berchtesgaden-Königssee

Geprägt von den Naturschönheiten Watzmann und Königssee

■ Der Kurort (530 - 2713 m)

Die Gemeinden Berchtesgaden, Bischofswiesen, Marktschellenberg, Ramsau und Schönau am Königssee (25.000 Einwohner) im Südosten Bayerns sind unter dem einzigartigen Begriff „Heilklimatisches Kurgebiet“ zusammengefasst. Das Wahrzeichen der Region ist der sagenumwobene Watzmann (2713 m). Die Schönheit des Königssees ist berühmt.

■ Indikationen

- Allergien • Atemwege
- Bewegungsapparat
- Hautkrankheiten • Herz, Gefäße und Kreislauf
- Erkrankungen im Kindesalter • Nervenleiden
- Stoffwechselstörungen
- Erschöpfungszustände
- Bluterkrankungen

■ Wanderwege

- 500 km Wanderwege
- 120 km Winterwanderwege



Zweckverband Bergerlebnis Berchtesgaden
Maximilianstraße 9 · 83471 Berchtesgaden
Telefon (08652) 65650-0 · www.berchtesgaden.de

Bischofsgrün

Heilklimapark im Fichtelgebirge zwischen Schneeberg und Ochsenkopf

■ Der Kurort (600 - 1024 m)

Bischofsgrün (Heilklimatischer Kurort, 1.980 Einwohner) wird von den beiden höchsten Bergen Nordbayerns, dem Schneeberg (1053 m) und dem Ochsenkopf (1024 m), und von ausgedehnten Waldgebieten gerahmt. Es ist der einzige Heilklimatische Kurort Nordbayerns und Frankens und besitzt in dieser Region den einzigen Heilklima-Park. Das weite Hochtal, in dem Bischofsgrün liegt, zählt zu den frühest

besiedelten Gebieten des Fichtelgebirges. Aktive und gesunde Bewegung in kühler, frischer Luft, Sonne und Wind sind Teil des therapeutischen Konzepts.

■ Indikationen

- Atemwege • Nervenleiden
- Bewegungsapparat
- Herz, Gefäße und Kreislauf
- innere Organe

■ Wanderwege

- 26,3 km Heilklimawanderwege
- 350 km Wanderwege
- 30 km Winterwanderwege



© Wilhelm Zapf

Kur- und Tourist-Information · Jägerstraße 9 · 95493 Bischofsgrün
Telefon (0 92 76) 12 92 · www.bischofgruen.de

Daun

Gesundheitsstandort an den Maaren im Herzen der Vulkaneifel

■ Der Kurort (530 - 2713 m)

Daun (Kneipp-Kurort, 8.600 Einwohner) ist mit seinen Stadtteilen das Herz der Vulkaneifel. Rund um den Ort führen Wander- und Radwanderwege durch Wälder, vorbei an stillen tiefblauen Maaren, natürlichen Mineralquellen (Dreese) und raren Pflanzen bis in die Ardennen. Die Entstehung der Vulkane erklärt das Eifel-Vulkanmuseum.

■ Indikationen

- Atemwege • Bewegungsapparat • Herz, Gefäße und Kreislauf • innere Organe
- Erkrankung der Nieren- und ableitenden Harnwege
- psycho-somatische Erschöpfungszustände
- allgemeine Schwächestände • Rekonvaleszenz

■ Wanderwege

Rundwanderwege „HeimatSpuren“
(www.heimat-spuren.de)



© GesundLand Vulkaneifel/D. Ketz

GesundLand Tourist Information Daun
Leopoldstraße 5 · 54550 Daun
Telefon (0 65 92) 95 13 70 · www.gesundland-vulkaneifel.de

Dobel

Die Waldinsel-Plateau-Lage lädt zum stressfreien Wandern auf ebenen Wegen ein

■ Der Kurort (500 - 720 m)

Wer gerne auf ebenen Wegen spazieren geht oder wandert, ist in Dobel (Heilklimatischer Kurort, 2.300 Einwohner) gut aufgehoben. Der Höhenunterschied zwischen dem Kernort und dem Ortsteil Eyachmühle im romantischen Eyachtal beträgt 220 Meter. Wo ehemals Waldwirtschaft betrieben wurde, war 1799 der alemannische Dichter Johann Peter Hebel der erste prominente „Tourist“, der

das Mittelgebirgsreizklima im Kurort Dobel zu schätzen wusste.

■ Indikationen

- Allergien • Atemwege
- Bewegungsapparat
- Frauenleiden • Hautkrankheiten • Herz, Gefäße und Kreislauf • innere Organe
- Rheuma

■ Wanderwege

- 160 km Wanderwege
- 50 km Winterwanderwege



© L.Talbot

Kurverwaltung · Neue Herrenalber Straße 11 · 75335 Dobel
Telefon (0 70 83) 7 45 13 · www.dobel.info

Fischen im Allgäu

Natur und Erholung zu jeder Jahreszeit im alpinen Reizklima

■ Der Kurort (761 - 1200 m)

Bunte Wiesen, Täler, Berge, Wälder, ein weißblauer Himmel – mittendrin liegt Fischen im Allgäu (Heilklimatischer Kurort „Premium Class“, 3.200 Einwohner) mit seinen Ortsteilen Au, Berg, Langenwang, Madehalm, Ober- und Unterthalhofen und Weiler. Im Kurort im Illertal genießt man den Panoramablick auf die Allgäuer Berge. Fischen wurde 906 erstmals urkundlich als „Fiskina“ erwähnt. Diesen Namen trägt heute das Kurhaus inmitten des Ortes.

■ Indikationen

- Allergien • Atemwege
- Bewegungsapparat
- Frauenleiden • Hautkrankheiten • Herz, Gefäße und Kreislauf • innere Organe
- Erkrankungen im Kindesalter
- Nervenleiden • Rheuma

■ Wanderwege

- 50 km Heilklimawanderwege
- 300 km Wanderwege
- 75 km Winterwanderwege
- geführte Wanderungen mit Wanderführer und Klimatherapeut



© Tourismus Hörnerdörfer, W. Monschau

Tourismus Hörnerdörfer GmbH, Gästeinformation Fischen
Am Anger 15 · 87538 Fischen im Allgäu
Telefon (0 83 26) 36 46 0 · www.fischen.de

Freudenstadt

Zu Bergseen, Wasserfällen und wildromantischen Schluchten

■ Der Kurort (600 - 1000 m)

Durch die Lage im Schwarzwald und sein großes Freizeit- und Sportangebot ist Freudenstadt (Kneipp-Kurort, 23.500 Einwohner) für Sportbegeisterte und Aktivurlauber ebenso geeignet wie für Erholungssuchende oder Familien mit Kindern. Zu Freudenstadt gehören die acht Teilorte Zwieselberg, Igelsberg, Musbach, Grüntal-Frutenhof, Wittlensweiler, Dietersweiler, Lauterbad und Kniebis. Sie liegen umgeben von einem 9000 Hektar großen

Waldgebiet mit stillen Bergseen, wildromantischen Schluchten und Wasserfällen.

■ Indikationen

- Allergien • Atemwege
- Bewegungsapparat
- Frauenleiden • Hautkrankheiten • Herz, Gefäße und Kreislauf • innere Organe
- Rheuma

■ Wanderwege

- 81 km Heilklimawanderwege
- 350 km Wanderwege
- 50 km Winterwanderwege
- geführte Wanderungen mit Klimatherapeut



Freudenstadt Tourismus · Marktplatz 64 · 72250 Freudenstadt
Telefon (0 74 41) 86 4 - 730 · www.freudenstadt.de

Friedrichroda - Finsterbergen

Auf dem Rennsteig im Thüringer Wald belastungsarm wandern

■ Die Kurorte (419 - 749 m)

Die Heilklimatischen Kurorte Premium Class Friedrichroda und Finsterbergen liegen am Nordrand des Thüringer Waldes. Durch das „grüne Herz Deutschlands“ mit ausgedehnten Fichten- und Buchenwäldern zieht sich der Höhenwanderweg Rennsteig, der älteste und einer der längsten Höhenwanderwege Deutschlands. Therapeutisch bedeutsam sind Schonfaktoren des Waldklimas und die reizmilden, besonders

windgeschützten Lagen. Das vorherrschende Mittelgebirgsklima eignet sich auch für Personen mit verminderter Belastbarkeit.

■ Indikationen

- Atemwege • Bewegungsapparat • Herz, Gefäße und Kreislauf • Nervenleiden

■ Wanderwege

- 45 km Heilklimawanderwege
- 72 km Wanderwege
- 11 km Winterwanderwege
- geführte Wanderungen mit Klimatherapeut



Kur- und Tourismusamt Friedrichroda · Hauptstraße 55 · 99894 Friedrichroda
Telefon (0 36 23) 33200 · www.friedrichroda.de

Garmisch-Partenkirchen

Der weltberühmte Olympia-Ort im Werdenfelser Land

■ Der Kurort (700 - 2962 m)

Umgeben vom Wettersteingebirge mit Alpsee und Zugspitzmassiv liegt Garmisch-Partenkirchen (Heilklimatischer Kurort „Premium Class“, 27.000 Einwohner) eingebettet in idyllische Loosachtal. Seit den Olympischen Winterspielen von 1936 genießt der Ort als Wintersportmetropole internationale Bekanntheit. Urlauber und Kurgäste finden hier zu jeder Jahreszeit ein Outdoor-Paradies.

■ Indikationen

- Atemwege (auch bei Kindern)
- Bewegungsapparat
- Herz, Gefäße und Kreislauf
- innere Organe
- Nervenleiden
- Rheuma
- Rekonvaleszenz/ Erschöpfungszustand
- Infektanfälligkeit und Wetterfühligkeit

■ Wanderwege

- 50 km Heilklimawanderwege
- 300 km Wanderwege
- 75 km Winterwanderwege
- geführte Wanderungen mit Wanderführer und Klimatherapeut



© GaPa Tourismus GmbH Christian Stadler

GaPa Tourismus GmbH · Richard-Strauss-Platz 1a · 82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon (0 88 21) 180 77 36 · www.gapa.de

Gersfeld (Rhön)

Heilklimatischer Kurort im Sternpark Rhön

Der Kurort (450 - 950 m)

Im Biosphärenreservat Rhön und am Fuße der 950 m hohen Wasserkuppe, Hessens höchstem Berg gelegen, bietet Gersfeld seinen Gästen ein Wohlfühlklima. Gersfeld ist idealer Ausgangspunkt für Wanderungen und Radtouren. Hochmoore, die Kaskadenschlucht, die Fuldaquelle, Basaltblockmeer Schafstein: dies sind nur einige der Ziele nahe Gersfeld. Auch im Winter kann man sich im gesunden Klima bewegen, sei es auf den zahlreichen Loipen, auf den Skipisten oder

beim Schneewandern.

■ Indikationen

- Erkrankungen der Atemwege
- Erkrankungen von Herz, Gefäßen und Kreislauf
- Hautkrankheiten
- entzündliche, rheumatische Erkrankungen
- Bewegungsapparat
- Nerven
- psychosomatische Leiden

■ Wanderwege

- 5 Heilklimawanderwege
- 200 km markierte Wanderwege
- 60 km Loipen
- ausgeschilderte Winterwanderwege
- Geführte Gästewanderungen



Tourist-Information Gersfeld · Brückenstr. 1 · 36129 Gersfeld (Rhön)
Telefon (06654) 17 80 · www.gersfeld.de

Hinterzarten

Goethe und Marie Antoinette schätzten die Perle im Hochschwarzwald

■ Der Kurort (850 - 1400 m)

Auf der sonnigen Hochebene zwischen dem Höllental und dem Feldberg liegt Hinterzarten (Heilklimatischer Kurort „Premium Class“, 27.00 Einwohner). Das Heilklima und die Atmosphäre im Herzen des Hochschwarzwalds wussten bereits prominente Gäste wie der Dichterst Johann Wolfgang von Goethe und die französische Kaiserin Marie Antoinette zu schätzen. Heute ist Hinterzarten zu jeder Jahreszeit ein beliebtes

Feriedomizil für Kur und Erholung.

■ Indikationen

- Atemwege • Bewegungsapparat • Hautkrankheiten
- Herz, Gefäße und Kreislauf
- Nervenleiden • Stoffwechselstörungen
- Lymphödeme, Erschöpfungszustände und Aufbraucherkrankungen

■ Wanderwege

- 200 km Wanderwege
- 80 bis 100 km Winterwanderwege
- geführte Wanderungen



© Hochschwarzwald Tourismus GmbH

Hochschwarzwald Tourismus GmbH · Freiburger Straße 1 · 79856 Hinterzarten
Telefon (0 76 52) 12 06 0 · www.hochschwarzwald.de

Höchenschwand

Das „Dorf am Himmel“ ist ein beliebter Kurort mit viel Sonne

■ Der Kurort (1015 m)

Höchenschwand (Heilklimatischer Kurort, 2.600 Einwohner) liegt mit seinen Ortsteilen Amrigschwand, Attlisberg, Ellmenegg, Frohnschwand, Heppenschwand, Oberweschnegg, Segalen, Strittberg, Tiefenhäusern und Unterweschnegg auf einem sonnigen, leicht nach Süden geneigten Hochplateau im Herzen des südlichen Schwarzwalds. Bei klarer Sicht genießt man hier den Alpenblick vom Mont Blanc bis zum Säntis.

Wegen seiner Lage nennt man Höchenschwand – einer der höchstgelegenen Heilklimatischen Kurorte in Deutschland – auch das „Dorf am Himmel“.

■ Indikationen

- Stoffwechselerkrankungen
- Lungen- und Bronchialerkrankungen
- Sarkoidose
- Orthopädie

■ Wanderwege

- 45 km Heilklimawanderwege
- 150 km Wanderwege
- 30 km Winterwanderwege
- geführte Wanderungen



© Tourist-Info Höchenschwand, Foto Klaus Hansen

Tourist-Information · Dr.-Rudolf-Eberle-Straße 3 · 79862 Höchenschwand
Telefon (0 76 72) 48 18 0 · www.hoehenschwand.de

Isny im Allgäu

Bestes Klima im „DSV Nordic Aktiv Zentrum“

■ Der Kurort (704 - 1118 m)

Wandern und die Alpen im Blick haben, das „Beste vom Allgäu“ – den Isnyer Ur-Bergkäs – genießen, im Moor Wachtel und Kreuzotter beobachten, Walken und Langlauf im DSV Nordic Aktiv Zentrum... Das ist Isny (Heilklimatischer Kurort, 14.500 Einwohner). In Isny herrscht nebelfreies Reizklima mit hoher Luftreinheit. Für aktive Erholung eignen sich hier

Wander- und Radwanderwege, sowie „Nordic Walking Trails“ und Loipen.

■ Indikationen

- Atemwege • Bewegungsapparat • Herz, Gefäße und Kreislauf • innere Organe
- Erkrankungen im Kindesalter
- Nervenleiden • Rheuma

■ Wanderwege

- 179 km Wanderwege
- 37,5 km Winterwanderwege



© Isny Marketing GmbH, Foto: Lars Schmucker

Isny Marketing GmbH · Marktplatz 2 · 88316 Isny im Allgäu
Telefon (07562) 99990-50 · www.isny.de

Königsfeld

Die Sonne verwöhnt die erste „Naturwald-Gemeinde“ Baden-Württembergs

■ Der Kurort (750 - 800 m)

Königsfeld (Heilklimatischer Kurort „Premium Class“, KneippKurort, 6.000 Einwohner) und seine fünf Ortsteile im Naturpark Südschwarzwald werden von 1730 Sonnenscheinstunden pro Jahr verwöhnt. Im Sommer überwiegt reizmildes Schonklima, im Winter dominieren reizmilde bis reizmäßige Faktoren. Die Zahl der Nebeltage liegt unter dem strengen Limit für Heilklimatische Kurorte. 1997 hat der Naturschutzbund

Deutschland Königsfeld als erstem Kurort Baden-Württembergs das Prädikat „Naturwald-Gemeinde“ verliehen.

■ Indikationen

- Atemwege
- Herz, Gefäße und Kreislauf

■ Wanderwege

- 12 km Heilklimawanderwege
- 200 km Wanderwege
- 20 km Winterwanderwege
- geführte Wanderungen mit Klimatherapeut



© Ulrike Klumpp

Tourist-Info · Rathausstraße 9 · 78126 Königsfeld
Telefon (0 77 25) 80 09 45 · www.koenigsfeld.de

Königstein im Taunus

Heilklimatischer Kurort der Premium Class im schönsten Mittelgebirge der Welt

■ Der Kurort (190 - 840 m)

In den bewaldeten Ausläufern des Hochtaunus, „der Höhe“, am Fuße des ersten Heilklima-Parks Deutschlands, liegt Königstein im Taunus. Hier ist die Luft rein und frisch, das Klima mild und variantenreich. Neben der bevorzugten Lage, bietet der Kurort eine der größten Burgruinen Deutschlands, eines der außergewöhnlichsten Bäder Mitteleuropas, einen denkmalgeschützten Kurpark, ein innerstädtisches Naturschutzgebiet, zahlreiche Geschäfte und Gasthäuser, ein

vielseitiges Kulturprogramm und tolle Ausflugsziele in der ganzen Region.

■ Indikationen

- Atemwege • Bewegungsapparat • Herz, Gefäße und Kreislauf • Nerven- und Psychosomatische Leiden
- Magen-Darm, Leber, Galle, Stoffwechsel • Migräne
- Hauterkrankungen

■ Wanderwege

- 180 km Heilklima-Wanderwege im Heilklima-Park
- geführte Wanderungen mit Klimatherapeut



Kur- und Stadtinformation · Hauptstraße 13 a · 61462 Königstein im Taunus
Telefon (0 61 74) 20 22 51 · www.koenigstein.de

Manderscheid

Viel Sonne, angenehme Temperaturen und ausgedehnte Mischwälder

■ Der Kurort (300 - 500 m)

Erste Erholungssuchende kamen um 1880 nach Manderscheid (Heilklimatischer Kurort und Kneipp-Kurort, mit Ortsgemeinden 8.000 Einwohner). Damals kamen romantische Reisen und Ausflüge in Mode und man besuchte gerne die Maarlandschaft der Vulkaneifel und genoss dort die „Sommerfrische“. Ausflugsziele sind noch heute die Manderscheider Burgen und die Eifelmaare, das Maarmuseum, der Maare-Mosel-Radweg, der

Kosmosradweg sowie der Eifelsteig und Lieserpfad.

■ Indikationen

- Atemwege • Bewegungsapparat • Herz, Gefäße und Kreislauf • psychosomatische Erkrankungen

■ Wanderwege

- Rundwanderwege „HeimatSpuren“ www.heimat-spuren.de
- Deutschlands Schönster Wanderweg 2020 Platz 3: Manderscheider Burgenstieg mit Rittersteig



GesundLand Tourist-Information · Grafenstraße 23 · 54531 Manderscheid
Telefon (0 65 92) 95 13 70 · www.gesundland-vulkaneifel.de

Mettlach-Orscholz

Wo die Saar ihre schönste Schleife zieht und sich drei Länder treffen

■ Der Kurort (400 m)

Mit den Aussichtspunkten „Cloef“ und „Kleine Cloef“ bietet Orscholz (Heilklimatischer Kurort, 3.600 Einwohner) zweimal einen einzigartigen Blick auf die Saarschleife. Der Kurort, der zur Gemeinde Mettlach gehört, liegt in einer Mittelgebirgslandschaft im Naturpark Saar-Hunsrück. Der Kurpark „Varadeser Park“ mit seinen attraktiven Spazierwegen ist die Verbindung zwischen dem „Cloef-Atrium“, dem

„Gesundheits-Zentrum Saarschleife“ und den Aussichtspunkten. Im Dreiländereck Deutschland-Frankreich-Luxemburg beginnen Radler und Wanderer – geführt, mit Gepäcktransfer oder allein – Touren in die walddreiche Umgebung.

■ Indikationen

- Bewegungsapparat

■ Wanderwege

- 140 km Wanderwege



Saarschleife Touristik · Cloef-Atrium · 66693 Mettlach-Orscholz
Telefon (0 68 65) 91 15 0 · www.tourist-info.mettlach.de

Nieheim

Der Kurort im Teutoburger Wald lockt (auch) mit Käse, Bier und Schnaps

■ Der Kurort (200 - 317 m)

Die Ackerbürgerstadt Nieheim (7.000 Einwohner) in der sanfthügeligen Landschaft des Teutoburger Walds kann auf eine über 750-jährige Geschichte zurückblicken. Zur Stadt gehören die Dörfer Entrup, Eversen, Erwitzen, Himmighausen, Holzhausen, Merlsheim, Oeynhaus, Schönenberg und Sommersell. Bekannt sind der „Deutsche Käsemarkt“, die „Nieheimer Holztage“ und das Deutsche Sackmuseum“.

Urlauber entdecken im „Westfalen Culinarium“ die Geschmacksvielfalt der Region

■ Indikationen

- Atemwege • Bewegungsapparat • Herz, Gefäße und Kreislauf • innere Organe • Nervenleiden • Magen, Darm, Leber, Galle und Stoffwechsel

■ Wanderwege

- 23 km Heilklimawanderwege
- 130 km Wanderwege
- geführte Wanderungen mit Klimatherapeut



© Stadt Nieheim

Tourismusbüro Stadt Nieheim · Lange Straße 12 · 33039 Nieheim
Telefon (0 52 74) 83 04 · www.nieheim.de

Nonnweiler

Ein Planetenlehrweg und die Kelten in den saarländischen Hochwäldern

■ Der Kurort (301 - 695 m)

Nonnweiler liegt im nördlichen Saarland inmitten des Naturparks Saar-Hunsrück. Besondere Anziehungspunkte sind der Zugang zum Nationalpark Hunsrück-Hochwald, der keltische Ringwall, das authentische Keltendorf Otzenhausen und die fjordartige Talsperre Nonnweiler. Auf dem Staudamm beginnt der Planetenlehrweg, der dem Besucher eine Vorstellung der Dimensionen des Universums vermittelt. Das Weltall

lässt sich ebenfalls in der Sternwarte auf dem Peterberg erkunden. Die 1000 Meter lange Sommerrodelbahn am Berg bietet zusätzlich Spaß für Jung und Alt.

■ Indikationen

- Allergien • Atemwege
- Hautkrankheiten • Herz, Gefäße und Kreislauf
- innere Organe • Rheuma

■ Wanderwege

- Saar-Hunsrück-Steig
- vier Traumschleifen
- Archäologischer Wanderweg



© Klaus-Peter Kappest, Wanderbüro Saar-Hunsrück

Tourist-Information · Trierer Straße 5 · 66620 Nonnweiler
Telefon (0 68 73) 66 00 · www.nonnweiler.de

Nümbrecht

Zu den Wäldern, Wiesen und „Dicken Steinen“ im Bergischen Land

■ Der Kurort (346 m)

Die Gemeinde Nümbrecht (17.500 Einwohner) liegt eingebettet in eine hügelige Wald- und Wiesenlandschaft im Naturpark Bergisches Land, nur etwas mehr als eine halbe Autostunde von Köln/Bonn entfernt. Sehenswert sind Schloss Homburg, die 1000 Jahre alte Schlosskirche, die Fachwerkhäuser im denkmalgeschützten Ortskern sowie die alten „Dicken Steine“ (350

Millionen Jahre alte Quarzit-Härtlinge).

■ Indikationen

- Bewegungsapparat • Herz, Gefäße und Kreislauf

■ Wanderwege

- 15 km Heilklimawanderwege
- über 300 km Wanderwege einschließlich Winterwanderwegen
- geführte Wanderungen mit Klimatherapeut



© Martina Subat

Nümbrechter Kur GmbH · Hauptstr. 16 · 51588 Nümbrecht
Telefon (0 22 93) 302 302 · www.nuembrecht.de

Oberstaufen

Das einzige Schroth-Heilbad Deutschlands in den Allgäuer Bergen

■ Der Kurort (654 - 1834 m)

In den Allgäuer Bergen im Dreiländereck Deutschland/Österreich/Schweiz liegt das Schroth-Heilbad Oberstaufen (7.300 Einwohner). Auf drei Höhenlagen rund um das Gemeindegebiet können Gäste je nach Kondition ebene Täler, sanfte Hügel bis hin zu alpinem Gelände erkunden: Spaziergänge, Wanderungen, Rad- und Bergtouren sowie Wintersport aller Art bieten sich an. Oberstaufen ist das Zentrum des ersten deutsch-österreichischen Naturparks Nagelfluhkette.

■ Indikationen

- Stoffwechselstörungen
- Herz- und Gefäßerkrankungen
- chronische Entzündungen und Vergiftungen
- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Magen-Darm-Leiden
- Hauterkrankungen
- Migräne
- Wechseljahr- oder Menstruationsbeschwerden
- Wasseransammlungen im Körper
- Unterfunktion der Schilddrüse

■ Wanderwege

- 300 km Wanderwege, davon 200 km Heilklimawanderwege
- 60 km Winterwanderwege
- geführte Wanderungen mit Klimatherapeut



©Oberstaufen Tourismus

Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH
Hugo-von-Königsegg-Straße 8 · 87534 Oberstaufen
Telefon (0 83 86) 93 00 0 · www.oberstaufen.de

Oberstdorf

Wanderdorf und Winterparadies im Naturschutzgebiet der Allgäuer Alpen

■ Der Kurort (815 - 2224 m)

Der Heilklimatische Kurort „Premium Class“ und Kneipp-Kurort (9.900 Einwohner, verkehrsberuhigter Ortskern) ist die südlichste Gemeinde Deutschlands. Sie liegt in einem Talkessel und besteht aus den Ortsteilen Reichenbach, Schöllang, Tiefenbach, Kornau, Rubi und den Oberstdorfer Tälern. Drei Viertel der Gemeindefläche sind als Landschafts- und Naturschutzgebiete ausgewiesen. Das Nebelhorn ist die höchste Bergstation.

■ Indikationen

- Allergien
- Atemwege
- Bewegungsapparat
- Frauenleiden
- Hautkrankheiten
- Herz, Gefäße und Kreislauf
- innere Organe
- Erkrankungen im Kindesalter
- Nervenleiden
- Rheuma

■ Wanderwege

- über 200 km Wanderwege auf drei Höhenlagen + alpine und hochalpine Wegenlagen
- 140 km geräumte Winterwanderwege
- geführte Wanderungen mit Klimatherapeut



©Tourismus Oberstdorf, Eren Karaman

Tourismus Oberstdorf · Prinzregenten-Platz 1 · 87561 Oberstdorf
Telefon (0 83 22) 70 00 · www.oberstdorf.de

Reichshof-Eckenhagen

Naturerlebnis und Durchatmen in besonders guter Luft

■ Das Kurgebiet (350 - 500 m)

Eine von 106 Ortschaften, die die Feriengemeinde Reichshof im Naturpark Bergisches Land bilden, ist Eckenhagen (2.000 Einwohner). Inmitten von sanften Hügeln, idyllischen Bachläufen, Talsperren, bunten Wäldern und einer guten Luft liegt das Ferienland Reichshof. Im Kurort Eckenhagen befindet sich der Affen- und Vogelpark, ein Freizeitparadies mit 180 Tierarten. Weitere Ausflugsziele sind der neu angelegte Kurpark mit Wassertretbecken, einem Barfußpfad und regelmäßigen

Kurkonzerten in der Musikmuschel. Fußläufig erreichbar sind von dort die Kur- und Touristinfo, unsere Museen sowie die monte mare Saunalandschaft mit Hallenbad.

■ Indikationen

- Neurologische Frühreha und Weaning
- Neurologie
- Pneumologie
- Psychosomatik

■ Wanderwege

- 30 km Heilklimawanderwege
- 360 km Wanderwege mit dem Bergischen Panoramasteig



©www.druckreif-medien.de

Kur- & Touristinfo Reichshof · Reichshofstraße 30 · 51580 Reichshof-Eckenhagen
Telefon (0 22 65) 470 · www.ferienland-reichshof.de

Rengsdorf

Reine Höhenluft, tiefe Wälder und Panoramablicke ins romantische Rheintal

■ Der Kurort (330 m)

Am Rheinsteig, einem der schönsten deutschen Premium-Wanderwege, liegt Rengsdorf (Heilklimatischer Kurort, 2.866 Einwohner). Erholungssuchende finden hier reine Höhenluft, tiefe Wälder und einen weiten Blick über Täler und Höhen. Der Panoramablick reicht von der Festung Ehrenbreitstein am Deutschen Eck im Rheintal bis zur Hohen Acht in der Eifel. Rengsdorf nennt sich auch „Tor zum Westerwald“. Das

umliegende Wanderparadies hat heiltherapeutische Wirkung auf Herz- und Kreislauferkrankungen. In den Sommermonaten lädt das idyllisch am Waldrand gelegene Thermal-Freibad auch zum Sonnentanken ein.

■ Indikationen

- Atemwege
- Herz, Gefäße und Kreislauf

■ Wanderwege

- 10 km Heilklimawanderwege
- 90 km Wanderwege
- 10 km Winterwanderwege



Kurverwaltung · Westerwaldstraße 32 · 56579 Rengsdorf
Telefon (0 26 34) 23 41 · www.kurortrengsdorf.de

Sasbachwalden

gesundes Heilklima auf der Sonnenseite des Schwarzwalds

■ Der Kurort (350 - 500 m)

Am sonnigen Westhang des Schwarzwalds kann Sasbachwalden (Kneipp-Kurort, 2.500 Einwohner) eine abwechslungsreiche Fauna und Flora in Weinbergen sowie Kastanienwäldern, Obstwiesen, Nadelwäldern und einem Hochmoorgebiet vorweisen. Die höchste Erhebung ist mit 1164 Metern die Hornisgrinde. Ein romantisches Wanderziel sind die Gaishöllwasserfälle. Der blumengeschmückte Ortskern von Sasbachwalden

mit seinen Fachwerkhäusern ist denkmalgeschützt.

■ Indikationen

- Atemwege • Bewegungsapparat • Herz, Gefäße und Kreislauf • Rheuma

■ Wanderwege

- 40 km Heilklimawanderwege
- 600 km Wanderwege
- 3 km Winterwanderwege
- Premiumweg Alde Gott Genießerpfad
- Schnapsbrunnenwege
- Augenblickrunde uvm.



Tourist-Info Sasbachwalden · Talstraße 51 · 77887 Sasbachwalden
Telefon (0 78 41) 10 35 · www.sasbachwalden.de

Scheidegg

Der Heilklimatische Kurort ist „die grüne Perle des Westallgäus“

■ Der Kurort (600 - 1000 m)

Der Tourismus begann in Scheidegg (Heilklimatischer Kurort „Premium Class“, Kneipp-Kurort „Premium-Class“ und „WellVital-Ort“, 4.200 Einwohner) Anfang des 20. Jahrhunderts mit „Sommerfrischlern“. Heute schätzen Gäste die Luft auf der „Sonnenterrasse überm Bodensee“ und das malerische Bergpanorama. Scheidegg mit Scheffau und anderen Ortsteilen wird „grüne Perle des Westallgäus“ genannt.

■ Indikationen

- Allergien • Atemwege • Bewegungsapparat
- Frauenleiden • Herz, Gefäße und Kreislauf • innere Organe • Erkrankungen im Kindesalter • Nervenleiden • Rheuma

■ Wanderwege

- 25 km Heilklimawanderwege
- 105 km Wanderwege
- 8 km Winterwanderwege
- geführte Wanderungen mit Klimatherapeut



Scheidegg Tourismus · Rathausplatz 8 · 88175 Scheidegg
Telefon (0 83 81) 89 55 5 · www.scheidegg.de

Schluchsee

Ein Wander- und Wassersport-Paradies am größten See im Schwarzwald

■ Der Kurort (930 - 1300 m)

Die See- und Waldgemeinde Schluchsee (Heilklimatischer Kurort, 2.600 Einwohner) im Naturpark Südschwarzwald hat ihren Namen vom größten See im Schwarzwald. Zu der Hochschwarzwaldgemeinde gehören auch die Ortsteile Aha-Aeule, Blasiwald, Faulenfürst, Fischbach und Schönenbach. Von 7000 Hektar Fläche sind fast 5000 bewaldet. Die erste Badestube in Schluchsee wurde schon 1562 eröffnet. Auf mehr als

1000 Höhenmetern ist die Luft hausstaubmilbenfrei und pollenarm. Verwöhnen steht in den Schönheits- und Wellness-Oasen der Hotelanlagen auf dem Programm.

■ Indikationen

- Atemwege • Bewegungsapparat • Herz, Gefäße und Kreislauf • Nervenleiden

■ Wanderwege

- 30 km Heilklimawanderwege
- 160 km Wanderwege
- 60 km Winterwanderwege



© Hochschwarzwald Tourismus GmbH

Hochschwarzwald Tourismus GmbH · Fischbacher Straße 7 · 79859 Schluchsee
Telefon (0 76 52) 12 06 0 · www.hochschwarzwald.de

Schöenberg

In der ersten „Glücksgemeinde“ Deutschlands der Sonne ein Stück näher

■ Der Kurort (650 - 770 m)

Die „Glücksgemeinde“ Schöenberg (Kneipp-Kurort, 8.500 Einwohner), liegt als Eingangstor in den Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord im windgeschützten Hochtal zwischen Pforzheim und Calw. Zur Gemeinde gehören die Teilorte Bieselsberg, Langenbrand, Oberlengenhardt und Schwarzenberg. Wegen der heilkräftigen Luft wurde 1888 das erste Luftkurhaus eröffnet. Bis zur Entdeckung des Penicillins galt Schöenberg als „Davos

Deutschlands“. In vielfältigen Wäldern verwöhnt abseits großer Verkehrswege schadstoff- und keimarme Luft.

■ Indikationen

- Atemwege • Bewegungsapparat • Herz, Gefäße und Kreislauf • Nervenleiden
- Rheuma

■ Wanderwege

- 80 km Heilklimawanderwege
- 360 km Wanderwege
- 10 km Winterwanderwege
- geführte Wanderungen mit Klimatherapeut



Touristik und Kur · Lindenstraße 7 · 75328 Schöenberg (Lkr. Calw)
Telefon (0 70 84) 14 44 4 · www.schoemberg.de

Schönwald

Subalpines Reizklima im Geburtsort der Kuckucksuhr

■ Der Kurort (1000 m)

Die Landschaft war namensgebend, als Schönwald (2.400 Einwohner) vor 750 Jahren besiedelt wurde. Heute ist es einer der höchstgelegenen Heilklimatischen Kurorte Deutschlands. Der Ort liegt auf einem Hochplateau im Zentrum des Schwarzwalds, eingerahmt von Hochmooren und Wäldern, direkt an den höchsten Wasserfällen des Landes und nahe bei einem Donauquellfluss - der kleinen Breg. Und die Strecke der

berühmten Schwarzwaldbahn verläuft ganz in der Nähe.

■ Indikationen

- Allergien • Atemwege
- Hautkrankheiten
- Herz, Gefäße, Kreislauf
- Erkrankungen im Kindesalter • Rheuma

■ Wanderwege

- 15 km Heilklimawanderwege
- 180 km Wanderwege
- 35 km Winterwanderwege
- geführte Wanderungen mit Klimatherapeut



©Hochschwarzwald Tourismus GmbH

Tourist-Information Schönwald · Franz-Schubert-Straße 3 · 78141 Schönwald
Telefon (0 77 22) 8608-31 · www.schoenwald.net

Schwangau

Landschaftliche Reize und mildes Reizklima im Dorf der Königsschlösser

■ Der Kurort (796 - 1730 m)

Schwangau (3.300 Einwohner), ist als Heilklimatischer Kurort und „Allergikerfreundliche Kommune“ ausgezeichnet. Das typische Allgäuer Dorf liegt in einer Hochebene im westlichen Ammergebirge. Wanderungen sind im Winter wie im Sommer entlang der Seen oder im Gebirge attraktiv und barrierefreie Aufenthalte im milden Reizklima sind möglich. Den Gast erwarten Höhepunkte wie die Schlösser Neuschwanstein und Hohenschwangau, die

Fahrt mit der Tegelseebahn und Erholung in der Königlichen Kristall-Therme am Kurpark.

■ Indikationen

- Erkrankungen der Atemwege • Bewegungsapparat • Hautkrankheiten
- Erkrankungen von Herz, Gefäßen, Kreislauf • innere Organe • Rheuma • Nerven

■ Wanderwege

- 120 km Terrainkur- und Wanderwege
- 50 km Winterwanderwege



©Tourist Information Schwangau

Tourist-Information Schwangau · Münchener Straße 2 · 87645 Schwangau
Telefon (0 83 62) 81 98 0 · www.schwangau.de

Der Tegernsee

Kreuth, Rottach-Egern, Tegernsee

Die oberbayerische Region lädt zum Durchatmen und Erholen ein



■ Die Kurorte (747 - 1722m)

Die Gesundheitsregion rings um den Tegernsee liegt eingebettet im oberbayerischen Voralpenland. Erholung und Regeneration haben hier seit jeher Tradition. Mit Entdeckung Deutschlands stärkster Jod-Schwefelquellen in Bad Wiessee siedelten sich schon früh erfahrene Fachärzte und exklusive Kliniken an. Dabei ist die heilsame Kraft der Natur auch heute fester Bestandteil bei Prävention, Erholung und Nachsorge: Bewegung im Heilklima, Waldbaden oder Anwendungen im Jod-Schwefelwasser.

Der Kurort **Kreuth** erstreckt sich vom Tegernsee bis tief hinein in die Berge. Der Deutsche Alpenverein verlieh der Gemeinde 2018 das Siegel „Bergsteigerdorf“. Damit setzt sich Kreuth für nachhaltige Bewegung in den Alpen, für den Erhalt der Kultur und Tradition, den Naturschutz, umweltfreundliche Mobilität sowie Unterstützung der Landwirtschaft ein. Zur Gemeinde **Rottach-Egern** zählen neben dem Ortskern am Südende des Tegernsees auch der höchste Gipfel des Tals, der 1722m hohe Wallberg. Im Heilklimatischen Kurort wird Genuss auf allen Ebenen gelebt: Von der beliebten



Seestraße, über traditionelle Kulturveranstaltungen, exklusiver Kulinarik bis zur natürlichen Ruhe der Naturschutzgebiete.

Die Stadt **Tegernsee** am östlichen Ufer des Sees ist kultureller Mittelpunkt des Tals. Neben dem Schloss, das auf ein frühmittelalterliches Kloster zurück geht, gibt es Museen und historische Stätten bekannter Persönlichkeiten zu entdecken. Dabei geben die Panorama-Wege des Kurorts herrliche Blicke auf den See oder die Wald- und Berglandschaft frei.

■ Indikationen

- Bewegungsapparat
- Immunsystem • Herz, Gefäße und Kreislauf
- innere Organe
- Orthopädie • allgemeine Prävention

■ Wanderwege

- 18 Terrainkurwege/Nordic Walking Strecken
- 300 km Wanderwege
- 100 km Loipen
- Schneeschuhwandern
- Waldbaden



© Bilder: Der Tegernsee, Hansi Heckmair

Tegernseer Tal Tourismus GmbH · Hauptstraße 2 · 83684 Tegernsee
Telefon (0 80 22) 92 73 80 · www.tegernsee.com

St. Blasien

Viele Sonnenstunden und die einzige Radontherapie im Schwarzwald

■ Der Kurort (760 - 1350 m)

Auf der Südterrasse des Schwarzwalds erstreckt sich eine Kulturlandschaft, die durch gesundes Klima, lebendiges Brauchtum und ursprüngliche Natur bezaubert. Mittendrin liegt St. Blasien (Kneipp-Kurort, 4.000 Einwohner) mit seinen Ortsteilen Albtal und Menzenschwand. In St. Blasien überragt die größte Kuppelkirche nördlich der Alpen das Stadtbild. Der Ortsteil Albtal ist eine Oase der Ruhe am Flüsschen Alb. Der

Luftkurort Menzenschwand in einem sonnigen Hochtal am Südhang des Feldberges präsentiert sich wie ein Schwarzwalddorf aus dem Bilderbuch.

■ Indikationen

- Atemwege • Bewegungsapparat • Hautkrankheiten
- Herz, Gefäße und Kreislauf
- Nervenleiden • Rheuma

■ Wanderwege

- 250 km Wanderwege
- 70 km Winterwanderwege



©Hochschwarzwald Tourismus GmbH

Hochschwarzwald Tourismus GmbH · Am Kurgarten 1-3 · 79837 St. Blasien
Telefon (0 76 52) 12 06 0 · www.hochschwarzwald.de

Titisee-Neustadt

Der Familienferienort am größten Natursee des Schwarzwalds

■ Der Kurort (730 m)

Titisee-Neustadt (12.000 Einwohner) liegt am größten Natursee im Schwarzwald. Es bietet in seinem Umfeld vieles, was für Ausdauersport in der Natur nötig ist. Dazu zählen auch ausgedehnte Biker-Revier. Die Landschaft des Hochschwarzwalds bietet sich aber auch für Wanderungen oder erholsame Spaziergänge an. Titisee-Neustadt und die Ortsteile Langenordnach und Schwärzenbach, Rudenberg

und Waldau in den Hoch- und Seitentälern bieten ein Mittelgebirgsklima höherer Stufe und ein gemäßigtes Reizklima.

■ Indikationen

- Allergien • Atemwege
- Bewegungsapparat
- Herz, Gefäße und Kreislauf

■ Wanderwege

- über 20 km Heilklimawanderwege
- außerdem Wanderwege und Winterwanderwege



©Hochschwarzwald Tourismus GmbH

Hochschwarzwald Tourismus GmbH · Strandbadstraße 4 · 79822 Titisee-Neustadt
Telefon (0 76 52) 12 06 0 · www.hochschwarzwald.de

Todtmoos

Wanderungen durch das romantische Wehratal im Südschwarzwald

■ Der Kurort (730 - 1862 m)

Die Geschichte des Schwarzwalddorfs Todtmoos (Heilklimatischer Kurort, 2.100 Einwohner) begann 1255 mit dem Bau einer Kapelle. Der Legende nach wurde sie an dem Ort errichtet, an dem eine Marienerscheinung und wundersame Heilungen beobachtet wurden. Beides machte den Ort im Südschwarzwald weithin bekannt. Noch heute pilgern viele Wallfahrer in die barocke Wallfahrtskirche zur Mutter von Todtmoos. Freizeitsport

Nummer eins in Todtmoos und seinen 13 Ortsteilen ist das Wandern: Zahlreiche Wege - wie der Wehratal-Erlebnispfad - führen durch das Naturparadies Wehratal.

■ Indikationen

- Atemwege • Bewegungsapparat • Frauenleiden
- Herz, Gefäße und Kreislauf
- innere Organ

■ Wanderwege

- rund 100 km Wanderwege
- 40 km Winterwanderwege



Hochschwarzwald Tourismus GmbH • Tourist-Information Todtmoos
Wehratalstr. 19 • 79682 Todtmoos, Telefon (0 76 52) 12 06 8540
www.hochschwarzwald.de

Weiskirchen

Das einzigartige Angebot zertifizierter Premium-Wanderwege

■ Der Kurort (350 - 700 m)

Die Kur- und Tourismusgemeinde Weiskirchen (Kneipp-Kurort, 6.500 Einwohner) mit den Ortschaften Weiskirchen, Thailen, Weierweiler, Konfeld und Rappweiler-Zwalbach liegt in der Ferienregion Hochwald im Naturpark Saar-Hunsrück. Das Mittelgebirgsklima mittlerer Stufe und das milde Reizklima unterstützen die Wirkung von Wanderungen durch die ausgedehnten Wälder - zum Beispiel auf dem Zwei-Täler-

Weg oder dem Hochwald-Pfad.

■ Indikationen

- Atemwege • Bewegungsapparat • Frauenleiden
- Herz, Gefäße und Kreislauf
- innere Organe • Nervenleiden • Rheuma

■ Wanderwege

- 55 km Heilklimawanderwege
- 160 km Wanderwege
- 120 km Winterwanderwege
- geführte Wanderungen mit Klimatherapeut



Hochwald-Touristik • Gemeinde Weiskirchen • Trierer Straße 21 • 66709 Weiskirchen
Telefon (0 68 76) 70 93 7 • www.weiskirchen.de

Willingen

Willingen im Sauerland: modern, lebendig und aktiv

■ Der Kurort (520 - 843 m)

Willingen, Heilklimatischer Kurort und Kneippheilbad, steht für Natur und Erholung, Aktivität und Abwechslung, Genuss und Geselligkeit, Sommer- und Wintervergnügen. Komfortable Unterkünfte, attraktive Veranstaltungen sowie zahlreiche Freizeiteinrichtungen zeichnen Willingen als Ganzjahres-Destination aus. Die herrliche Mittelgebirgslandschaft mit den höchsten Bergen des Sauerlands bildet die Kulisse für traumhafte Wanderungen im Heilklima.

■ Indikationen

- Atemwege • Gelenke
- Wirbelsäule • Herz, Gefäße und Kreislauf • Bewegungsapparat • Hautkrankheiten • Abhärtung

■ Wanderwege

- 77 km Heilklimawanderwege
- 300 km Wanderwege
- 70 km Nordic Walking-Strecken
- 40 km Winterwanderwege
- Kneipp-, Kräuter-, Sinnes- und meditative Wanderungen
- Pilgern
- Waldbaden, Waldyoga



Tourist-Information · Am Hagen 10 · 34508 Willingen (Upland)
Telefon (0 56 32) 969 43 53 · www.willingen.de



Literaturauswahl

Bös, K.: Walking Informationsbroschüre.
Deutscher Leichtathletik-Verband, Darmstadt

Roswitha Mitulla: „Heilklimatische Kurorte in Deutschland - Ein Reiseführer zu Gesundheit zwischen Alpen und Ostsee“

Angela Schuh: „Biowetter. Wie das Wetter unsere Gesundheit beeinflusst“, Verlag C.H. Beck, 8,95 Euro, ISBN: 978-3406536168

Angela Schuh: „Klima- und Thalassotherapie“ Grundlagen und Praxis
Taschenbuch: 180 Seiten, Verlag Hippokrates, ISBN: 3830453000

Peter Göbel: „Wenn das Wetter krank macht“ Broschiert: 160 Seiten,
Verlag humboldt/Schluetersche, ISBN: 3869103043

Impressum:

Herausgeber:

Verband der Heilklimatischen Kurorte Deutschland e.V.

c/o Tourist-Information Bad Lippspringe

Lindenstraße 1a

33175 Bad Lippspringe

Telefon: (0 52 52) 26 265

Telefax: (0 52 51) 13 22 73 32 65

www.heilklima.de

info@heilklima.de

Erstgestaltung:

Almut Boller, Hessischer Heilbäderverband

Werbeagentur Bommersheim

Überarbeitung 2021:



Fotos:

Archiv der Heilklimatischen Kurorte Deutschlands e.V., Adobe Stock

Ausgabe: 2021