

Schönwald im Ferienland Schwarzwald



BEWEGUNG IM GÜNSTIGEN
BIOKLIMA: HEILKLIMATISCHE WANDERWEGE

DOSIERT BEWEGT & GEZIELT GEREIZT

Vorfahrt für bewegte Menschen. Für das wichtiger werdende „Körperfeeling“ des modernen Menschen. Die steigende Sensibilität gegenüber der Qualität der Luft und das wachsende Bewusstsein für die diffizilen, nachhaltigkeitsrelevanten Wechselwirkungen von Licht, Strahlungsintensität, Luftreinheit und Temperaturgefälle einerseits sowie Bewegung und ausgewogener Ernährung andererseits, lassen einen wichtigen Schluss zu: Gesund bleiben ist in! Und das Klima gehört gewiss dazu.

Heilklima, soviel sei vorneweg erläutert, schließt Belastungsfaktoren wie extreme Hitze und Schwüle, Feinstaub, Abgasbelastungen oder Smog weitgehend aus. Reinheit und Salzgehalt der Luft, Höhensonne, ätherische Aromen des Waldes, Wind- und Kältereize, Pollenarmut und der Mineraliengehalt der Luft hingegen sind klimatische Faktoren, die stimulierend bzw. schonend wirken.

NICHT IMMER IST KLIMA PRIMA

Nebliges Wetter mit Inversionslagen oder drückend schwüle Hitze hinterlassen Spuren. Und die Auswirkungen sind keinesfalls nur mentaler Natur. Körper und Geist reagieren gleichermaßen mit sinkender Leistungsbereitschaft und verminderter Lebensfreude. Manchen belastet feinstaubreiche Luft so sehr, dass sich Atembeschwerden, auf Dauer verminderte Lebensqualität und depressi-

Foto: Bilderarchiv Hinterzarten Breitnau Tourismus



Foto: Bilderarchiv Hinterzarten Breitnau Tourismus



Foto: Markt Garmisch-Partenkirchen



ve Zustände einstellen. Wie anders hingegen die Wirkung reiner Luft: die intensive Sonnenstrahlung; das Gefühl des gelegentlich böig auflebenden Windes auf der Haut; der Zyklus frischer Frühtemperaturen, eines warmen Mittags und der allmählich am Abend zurückgehenden Temperaturen bis zum ersten Fröstelstadium. Wir brauchen Klima wie das Brot die Butter. Ohne Sonne gäbe es kein Licht, keine Strahlen, keine Wärme, nur Kälte. Aufsteigende Luft produziert Wolken. Der Luftdruckaustausch ist Ursache des Windes. Klima haben wir immer, aber es ist nicht immer prima.

ES GIBT KLIMATISCH BEVORZUGTE ORTE

Heilklimatische Orte liegen in Regionen, in denen belastende Klimafaktoren dauerhaft bzw. weitgehend fehlen oder besonders schwach ausgeprägt sind. Hingegen kommen hier Schon- und Reizfaktoren in einer für den Menschen günstigen Intensität bzw. Kombination von Natur aus vor. Man könnte sagen Geschenke der Natur. Die Höhenlage, die Lage am Meer, in wald- und wiesenreicher Umgebung, die Einflüsse der Standardwetterlagen (atlantische oder kontinentale Einflüsse) beeinflussen zum Beispiel, ob auch ein heißer Sommertag mit einem lauen Abend endet und einem frischen Morgen startet. Die Lage beeinflusst, wie intensiv die Lichtstrahlen sind, wie allergenfrei die Luft ist, wie salz- und jodhaltig sie ist. Über die Schadstoffreinheit, die ungehinderte Luftzirkulation und den Anteil durch Wälder und Wiesen indizierten ätherischen und aromatischen Stoffe in der Luft entscheiden letztlich auch die Verantwortlichen der Orte selbst: Industrieansiedlungen, ungebremste Bauwut, Emissio-

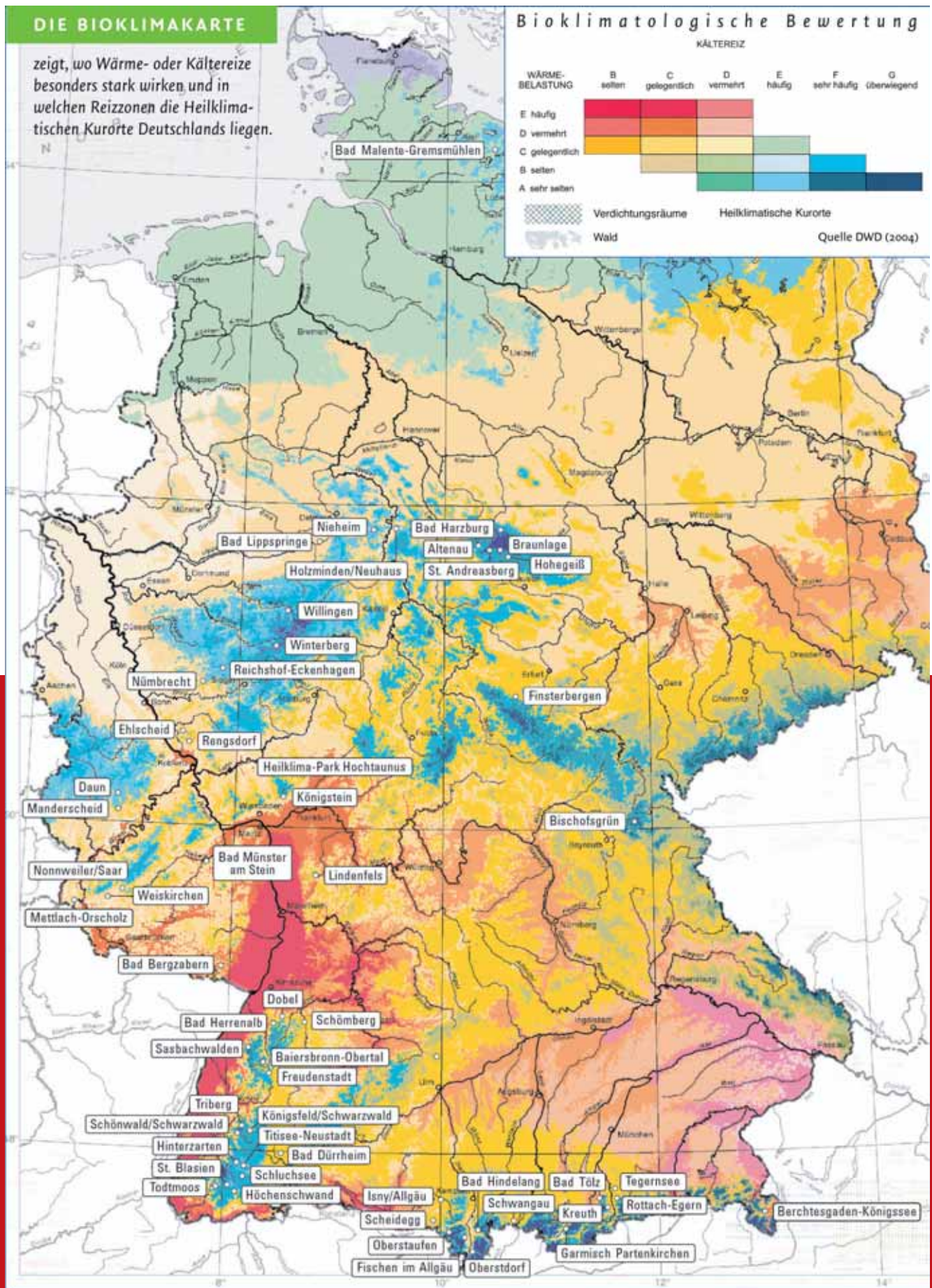


Schönwald im Ferienland Schwarzwald

nen des Straßenverkehrs oder der Heizungsanlagen sind schließlich beeinflussbar. Heilklimatische Kurorte versuchen solche Belastungsfaktoren auszuschließen oder wenigstens stark zu begrenzen.

BEWEGUNG IM HEILKLIMA

Gute äußere Bedingungen, dazu zählt neben unverfälschter Natur, gelebter regionaler Originalität und Identität auch das Klima – vereint mit individueller Bewegung, zum Beispiel beim Wandern oder genüsslichen Radeln, stellen für Mediziner und Bewegungstherapeuten das Optimum präventiver Aktivität dar. Das Bewusstsein, wie heilsam dieses



Breitband-Therapeutikum auch bei vorhandenen Schädigungen wirkt, wächst. Wer bereits unter gesundheitlichen Beeinträchtigungen leidet, kann eine Vielzahl psychischer und physischer Erkrankungen gerade durch Bewegung im Heilklima gezielt und Erfolg versprechend therapieren. Kein Wunder, dass die alten Kur-Terrainwege in den bundesweit 57 Orten mit heilklimatischem Attest in den letzten Jahren durch landschaftspsychologisch optimierte und mit physiologischen Belastungsprofilen individuell austarierte Heilklima-Wanderwege ersetzt wurden und werden. In manchen Heilklima-Urlaubsorten sind sogar Heilklima-Parks entstanden. Sie verfügen über miteinander verknüpfte und einheitlich beschilderte Wegenetze, für die medizinisch überprüfte individuelle Belastungsprofile vorliegen. Das Angebot von Klimatherapien oder Klimakuren gehört ebenso dazu wie ausgewogene Ernährungskonzepte und fein abgestimmte Anleitungen zu individuell dosierten Bewegungsprogrammen. Sechs dieser Heilklimawanderwegenetze, aus dem Hochtaunus, Schwarzwald und Fichtelgebirge, stellen wir im Anschluss detailliert vor.

BIOKLIMA UND KLIMASTUFEN

Das Prädikat „Heilklimatischer Kurort“ unterliegt übrigens strengen Luftmessungen durch den Deutschen Wetterdienst in Offenbach. Statt zufälliger MysteryChecks unterhalten die Orte Klimastationen, die alle relevanten Daten täglich aufzeichnen. Anhand der Bioklimakarte kann man auf Anhieb sehen, wo in Deutschland Wärme- und Kältereize besonders stark wirken und in welchen Reizzonen die Heilklimatischen Kurorte Deutschlands liegen. Grob wird überdies in Tieflandklima, Mittelgebirgsklima und Hochgebirgsklima unterschieden. Ein lesenswertes Heilklimalexikon, eine Listung sämtlicher Heilkli-

matischen Kurorte in Deutschland mit Informationen zur Klimaprävention und Klimatherapie bietet die informative Website www.heilklima.de mit anschaulichen Serviceinformationen und einer Vollverlinkung auf die Orte.

Foto: Tourist-Information Bad Tölz



INFO

Verband der Heilklimatischen Kurorte Deutschlands e.V.
 Schubertstraße 3
 78141 Schönwald im Schwarzwald
 Tel. 07722/86 08 60
 Fax 07722/86 08 34
 info@heilklima.de
 www.heilklima.de

Foto: Tourismus Oberstdorf



Foto: Bilderarchiv Hinterzarten Breitenau Tourismus

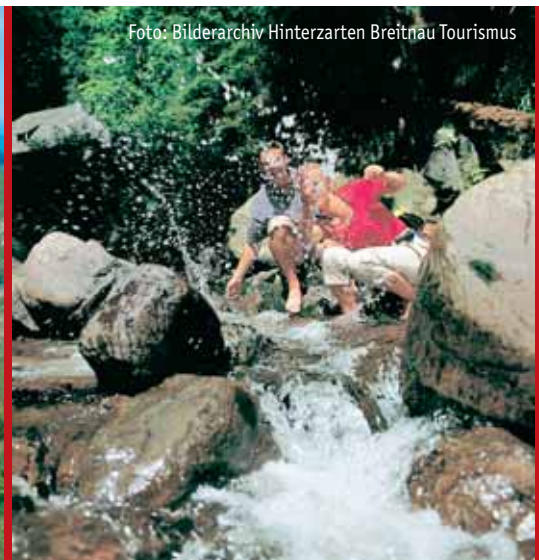


Foto: Tourismus Oberstdorf



Foto: Tourist-Information Bad Tölz



WANDERN IM HUNSRÜCK

Wandern im Hunsrück

Lernen Sie unsere schöne Mittelgebirgsregion per pedes, mit eigenem Schritt und Tempo, kennen und lieben.

Auf über 3000 km Wanderwegen.

Wandern im Hunsrück:

das ist Premiumwandern auf dem Saar-Hunsrück-Steig oder zu spannender römisch-keltischer Geschichte, über idyllische Höhenzüge, durch bizarre Täler und zu eindrucksvollen Naturschauspielen.

Wandern im Hunsrück:

das ist Wandern in einzigartiger Natur- und Kulturlandschaft!

Wandern im Hunsrück



Beispiele buchbarer Wanderangebote mit oder ohne Gepäck:

Saar-Hunsrück-Steig

Wandern, Trekking, Abenteuer auf dem Premiumwanderweg - z. B. von Trier nach Idar-Oberstein - 8 Ü/F; Zimmer mit DU/WC; Kartenmaterial und Pocketguide. **Preis*: ab 403,00 € pro Person im DZ**

Ausoniuswanderweg

von Bingen nach Trier - Streckenwanderung auf z.T. römischer Originaltrasse, römische Erlebnisse garantiert! 6 Ü/F; Zimmer mit DU/WC; Kartenmaterial und Streckenbeschreibung. **Preis*: ab 239,00 € pro Person im DZ**

Hunsrückhöhenweg

von Boppard nach Kirm - Wandern bizarr und ursprünglich - 6 Ü/F; Zimmer mit DU/WC; Kartenmaterial und Streckenbeschreibung. **Preis*: ab 255,00 € pro Person im DZ**

Zusätzlich sind jeweils Gepäcktransfer, Halbpension, Lunchpakete möglich.

Wir übersenden Ihnen gerne weitere Wanderangebote pauschal oder individuell, unseren HUNSRÜCK Urlaubskatalog 2008, unsere Wanderbroschüre mit den schönsten Touren und Tipps und Wanderkarten aus der Region.



Hunsrück-Touristik GmbH
Hunsrückhaus · 54411 Deuselbach
Tel. 06504/ 950 460 · Fax 06504/ 950 431
info@hunsruecktouristik.de · www.hunsruecktouristik.de

* aktuelle Preise 2008

LINDENFELS / ODENWALD



Der Heilklimatische Kurort Lindenfels liegt inmitten des Geo-Naturparks „Bergstraße-Odenwald“, Mitglied im UNSECO-Netzwerk der Geoparke. Lindenfels ist ein lohnenswertes Ziel für herrliche Wanderungen mit eindrucksvollen Aussichten und Naturerlebnissen der besonderen Art. Der Heilklima Sport Park Lindenfels wartet zudem mit Heilklima-Wanderstrecken und Heilklima-Walkingrouten auf.

Arrangements:

z. B. 3 Tage Wandern ab 90,- €

Infos: Kur- und Touristikservice, 64678 Lindenfels, Tel. 06255/3 06 44
touristik@lindenfels.de, www.lindenfels.de

TOURNATUR – BAD MÜNSTER AM STEIN-EBERBURG

Spannende Wanderungen durch drei Naturschutzgebiete

Herzlich willkommen im Nahetal in einer außergewöhnlich reizvollen Landschaft, die zum Entdecken und Genießen einlädt. Die **TourNatur** führt Sie auf drei Rundwandertouren – **Salinental-, Rotenfels-** und **Würfelnattertour** – durch die eindrucksvollsten Bereiche des engen Felsentals zu phantastischen Ausblicken. Übrigens, die Touren lassen sich auch verbinden zur **Großen Tour**, die als schönste Wanderung im gesamten Nahetal gilt.



Buchen Sie unser Wander-Erlebnis: 3 Ü/F, 2 Lunchpakete, Eintritt Besucherbergwerk Schmittentollen, Fuß-Verwöhnprogramm sowie Wanderkarte schon ab 147,- € p.P. im DZ

Infos: Verkehrsverein Rheingrafenstein, Berliner Str. 60, 55583 Bad Münster am Stein-Ebernburg, Tel. 06708/64178-0, Fax-99, www.bad-muenster-am-stein.de

TODTMOOS

Wandern im Heilklima des Naturparks Südschwarzwald

- bestens ausgeschildertes Wanderwegenetz
- Wallfahrtskirche, Heimatmuseum, Bergwerk
- Schlemmen und Wellness von A - Z
- Specklehrgänge, Kirschtortenkurse und viele weitere Gruppenangebote
- Hochseilgarten
- Kräuterwanderungen, Westwegwanderungen
- Schluchtenpfad, Glasträgerweg, Wehrtal-Erlebnispfad
- 40 km Winterwanderwegenetz
- Internationale Schlittenhunderennen, Musherkurse

Tourist-Information Todtmoos · ☎ 07674/9060-0 Fax 07674/906025
info@todtmoos.net · www.todtmoos.de

WANDERURLAUB IM TÖLZER LAND

Vorbeugen ist besser als heilen – das kann man jetzt besonders gut im oberbayerischen Bad Heilbrunn ausprobieren. In Kooperation mit dem Bayerischen Heilbäderverband und einer großen Krankenkasse hat der heilklimatische Kurort im Tölzer Land eine Schnupper-Präventionswoche entwickelt. Enthalten sind je eine Einheit Aqua Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Yoga und TriloChi sowie zwei Ernährungsvorträge. Für viele gesetzlich Versicherte ist das Paket kostenlos, für andere Teilnehmer kostet es nur 40 Euro.

Ideal kombinieren kann man das Präventivprogramm mit der Heilklimawanderwoche: 7 Ü/F oder Fewo, Kurabgabe, Arztuntersuchung, 6 Kuranwendungen, Willkommenspass, Infopakete und Wanderkarte sowie Wanderungen nach ärztlicher Empfehlung kosten ab 199,- € pro Person.



Gästeinformation,
Wörnerweg 4,
83670 Bad Heilbrunn,
Tel. 08046/323 Fax 8239,
info@bad-heilbrunn.de,
www.bad-heilbrunn.de

HEILKLIMA-WANDERURLAUB IN BISHOFSGRÜN

Bischofsgrün
Heilklimatischer Kurort
www.bischofsgruen.de

Grüß Gott und herzlich willkommen im einzigen Heilklimapark in Franken und Nordbayern. Der Heilklimatische Kurort Bischofsgrün ist die ideale Adresse für Fitness, Erholung und Gesundheit.

3 ÜF in Fewo ** (DTV) für 2 Personen**

2 x Aroma-Massage · 2 x Sauna · tägl. Wassertreten nach Kneipp · Schneelaufen oder Taulaufen unter Anleitung (je nach Jahreszeit) · Wildkräutertour zum "Probieren" · Nordic Walking auf Heilklimawanderwegen unter Anleitung. Preis: ab 199,00 Euro

Weitere Infos: Kur- und Tourist Information, Jägerstraße 9, 95493 Bischofsgrün, Tel. 09276/12 92, touristinfo@bischofsgruen.de

