

Heilklima Wandern

von Professor Dr. Gerd Jendritzky
Meteorologisches Institut, Universität Freiburg



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

Dass 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:



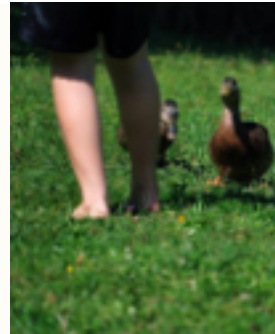
Risiko-Check:

	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.

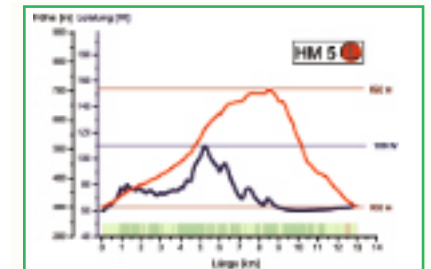
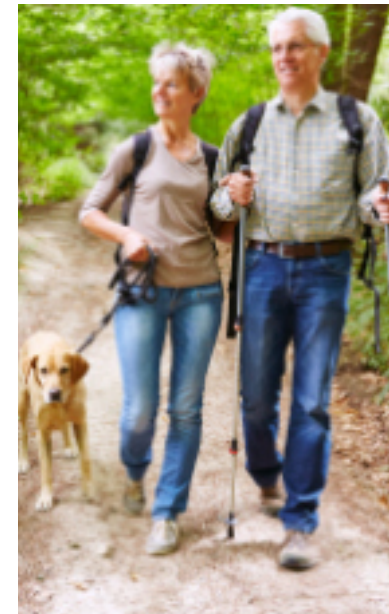
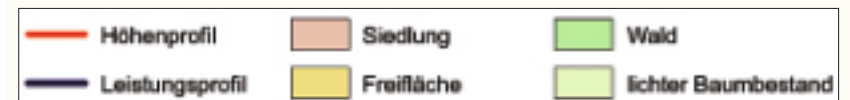


Das Klimawanderwege-Symbol zeigt die Zuordnung zur Anforderungsklasse an:

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

Heilklima Wandern

Tips

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 est. 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, feuchtigkeitsthroughlässige 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-Kreislauferkrankungen, Schlaganfall, Diabetes, Fettleibigkeit, Depression und Gedächtnisschwund.



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 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. Wärme-
produktion (Stoffwechsel des Organismus in Form von Grund- und Aktivitätsumsatz) 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

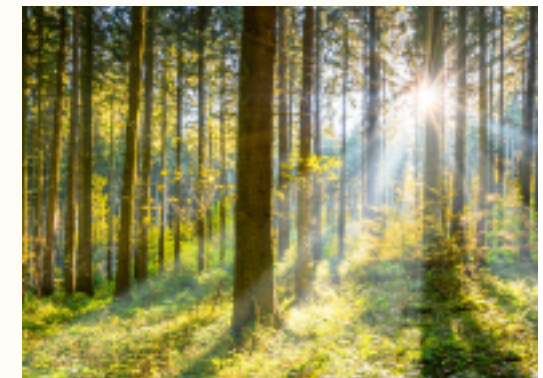
Lufthygiene



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 austauscharme 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 kurzweiligen 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. Klimatelemente, 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 Kältereize 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.



Premium-Kurorte

Insgesamt tragen 15 Orte der Heilklimatischen Kurorte in Deutschland das Prädikat „Premium Class“. Das Engagement für ein gesundes Klima und den Erhalt der Natur ist hier besonders groß. Dank regelmäßiger Feinstaubmessungen, gezielter Ortsplanung und vorrangigem Einsatz von heimischen Produkten bleiben Natur und Mensch im Einklang. Für die staatliche Anerkennung und Prädikatisierung sind in Deutschland die Kurortgesetze der Länder sowie weitere landesrechtliche Vorschriften maßgebend.



Bad Dürrheim

Kur und Wellness im höchstgelegenen Sole-Heilbad Europas

Der Kurort (700 - 941 m)

Die über 1100 Jahre alte Kurstadt Bad Dürrheim (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.

Behandlungsfelder

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

Wanderwege

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



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

Bad Hindelang

Allergie Kompetenz Zentrum „Allgäu“ an der Alpenklinik „Santa Maria“

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“. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Bad Hindelang „einer der Orte, mit der besten Luft weltweit“.

Behandlungsfelder

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

Wanderwege

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



© Bad Hindelang Tourismus / Wolfgang B. Kleiner

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.

Behandlungsfelder

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

Wanderwege

- 150 km Wanderwege
- 25 km Winterwanderwege



© Besim Mazhici

Tourist-Information · Lindenstraße 1a · 33175 Bad Lippspringe
Telefon (0 52 52) 26260 · www.bad-lippspringe.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 walddreichste 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 vier Gourmet-Restaurants,

die die zusammen insgesamt acht Michelin-Sterne verliehen bekamen.

Behandlungsfelder

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

Wanderwege

- ca. 20 km Heilklimawanderwege
- 550 km Wanderwege
- Winterwanderwege



© Baiersbronn Touristik

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

Fischen im Allgäu

Natur und Erholung zu jeder Jahreszeit im alpinen Reizklima

Der Kurort (761 - 1200 m)

Kirche, Kurpark, romantischer Auwaldsee und zauberhafte Bergsicht – Fischen ist die entspannte Seite des Allgäus. Das Heilklima der Premiumclass vereint Schonklima und „reizvolle“ Gipfelluft. Hangwinde, mal sanft, mal kräftig, bringen reine, sauerstoffreiche Luft mit. Tief durchatmen, intuitiv spazieren und die Kraft des Wassers genießen: im Kneipp-Becken, an der Iller, im Tau nach einer kühlen Sommernacht oder auf Wegen im Winterweiß. Wo die Sinne in Kunst, Kultur und ausgezeichneter Küche schwelgen, gesundet auch die Seele.

Behandlungsfelder

- Allergien
- Atemwege
- Bewegungsapparat
- 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



© ProVisionMedia

Tourismus Hörnerdörfer GmbH, Gästeinformation Fischen
Am Anger 15 · 87538 Fischen im Allgäu
Telefon (0 83 26) 36 46 0 · www.fischen.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“ zieht sich der Höhenwanderweg Rennsteig über den Kamm des Thüringer Waldes und des Thüringer Schiefergebirges sowie teilweise durch den nördlichen Frankenwald. Er ist 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.

Behandlungsfelder

- 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)

Umrahmt vom majestätischen Wettersteingebirge mit Zugspitze und Alpspitze liegt der heilklimatische Kurort Garmisch-Partenkirchen. Der Ort bietet ideale Bedingungen für Regeneration und Wohlbefinden. In klassischen und individuellen Schnupperkuren erleben Gäste, wie das gesunde und besondere Alpenklima den Körper stärken und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Ein Outdoor-Paradies für jede Jahreszeit lädt dazu ein, beim Wandern, Radfahren oder Wintersport die Schönheit der Natur zu genießen.

Behandlungsfelder

- 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 Ganzjahreswege
- geführte Wanderungen mit Wanderführer und Klimatherapeut



GaPa Tourismus GmbH
Richard-Strauss-Platz 1a · 82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon (0 88 21) 180 77 36 · www.gapa-tourismus.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“, 2.700 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 Feriendomizil für Kur und Erholung.

Behandlungsfelder

- 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

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 1.730 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.

Behandlungsfelder

- 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 ältesten Heilklima-Parks in 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.

Behandlungsfelder

- 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 Heilklima-Therapeut/-innen



© Florian Trykowski

Kur- und Stadtinformation

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

Behandlungsfelder

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

Wanderwege

- über 200 km Wanderwege auf drei Höhenlagen + alpine und hochalpine Weganlagen
- 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

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, 4.700 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.

Behandlungsfelder

- Allergien
- Atemwege
- Bewegungsapparat
- 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) 894 223 3 · www.scheidegg.de

Schömburg

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

Der Kurort (650 - 770 m)

Die „Glücksgemeinde“ Schömburg (Kneipp-Kurort, 8.080 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 Schömburg als „Davos Deutschlands“. In vielfältigen

Wäldern verwöhnt abseits großer Verkehrswege schadstoff- und keimarme Luft.

Behandlungsfelder

- 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 Schömburg (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.

Behandlungsfelder

- 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

Weiskirchen

Das einzigartige Angebot zertifizierter Premium-Wanderwege

Der Kurort (350 - 700 m)

Ganz unter dem Motto „Ankommen, Aufatmen, Durchatmen“ heißt Sie die Kur- und Tourismusgemeinde Weiskirchen als (Heilklimatischer Kurort „Premium-Class“ und Kneippkurort) herzlich willkommen. Inmitten des Naturpark Saar-Hunsrück gelegen prägen unberührte Hochebenen, geschlossene Wälder und tief eingeschnittene Täler die Landschaft des Hochwaldes. Beim Spazieren durch den malerischen Kurpark können Sie das einzigartige Ambiente, das sich im

Wechsel der Jahreszeiten ändert, genießen.

Behandlungsfelder

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

Wanderwege

- Heilklimawanderwege
- Nordic-Fitness-Park
- Zertifizierte Traumschleifen und Traumschleifchen
- Fernwanderweg Saar-Hunsrück-Steig
- geführte Wanderungen mit Wanderführern und Klimatherapeuten



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

Der Tegernsee

Kreuth, Rottach-Egern, Tegernsee

Die oberbayerische Region lädt zum Durchatmen und Erholen ein



Die Kurorte (747 - 1722m)

Die Gesundheitsregion DER TEGERNSEE liegt eingebettet im oberbayerischen Voralpenland. Erholung und Regeneration haben hier seit Jahrhunderten Tradition. Das Tegernseer Kloster errichtete bereits im Jahr 1511 ein Badehaus in Wildbad Kreuth, um die dortigen Heilquellen zu nutzen. Mit der Entdeckung von Deutschlands stärksten Jod-Schwefelquellen ließen sich ab den 1920er Jahren erfahrene Fachärzte und exklusive Kliniken am Seeufer nieder. Die Heilkraft der Natur ist in Bad Wiessee fester Bestandteil bei Prävention, Erholung und Nachsorge mit

Bewegung im Heilklima, Waldbaden und Anwendungen im Jod-Schwefelwasser. Der Heilklimatische Kurort **Kreuth** erstreckt sich vom Seeufer bis an die Grenze zu Tirol. Seit 2018 trägt er das Siegel „Bergsteigerdorf“ und steht für nachhaltige Bewegung in den Bergen, Erhalt von Kultur, Tradition und Brauchtum, umweltfreundliche Mobilität und den Schutz der Kulturlandschaft. Zu **Rottach-Egern** gehört der höchste Gipfel am Seeufer, der 1.722 Meter hohe Wallberg mit Aussicht bis auf den Hauptalpenkamm. Der Heilklimatische Kurort vereint gelebte Tradition, sportliche Begegnung, exklusive Kulinarik und weltoffene



Stimmung. **Die Stadt**

Tegernsee mit ihrem ehemaligen Benediktinerkloster und 200 Jahren Wittelsbacher-Geschichte ist das kulturelle Zentrum der Region. Der Heilklimatische Kurort steht für die einzigartige Kombination aus Kunst und Natur. Die Panoramawanderwege geben herrliche Blicke auf die See- und Bergkulisse frei.

Behandlungsfelder

- Atemwege
- Haut
- Herz, Gefäße und Kreislauf
- Psychosomatik
- Immunschwäche
- Rekonvaleszenz

Wanderwege

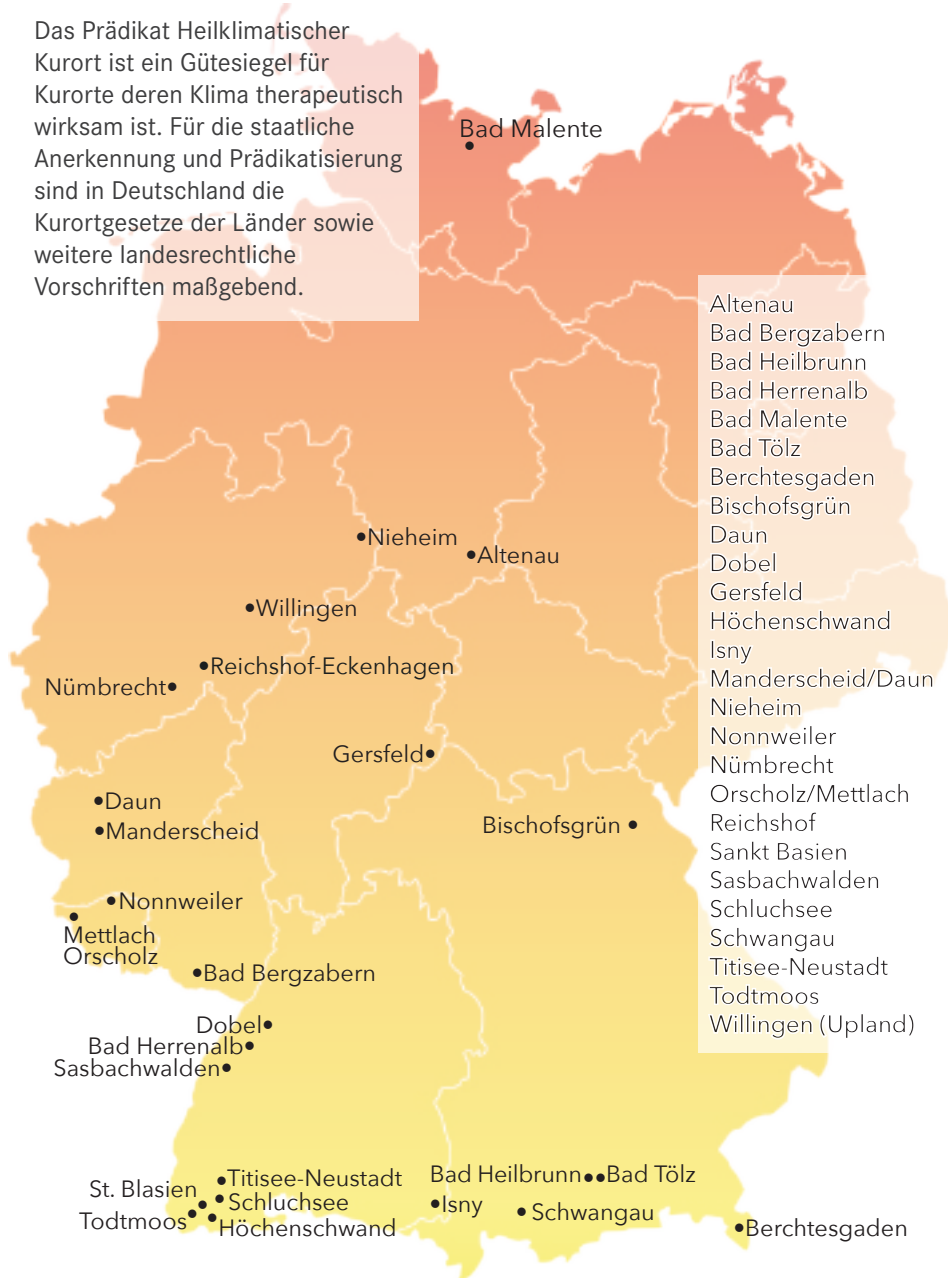
- 18 Terrainkurwege/Nordic Walking Strecken
- 300 km Wanderwege
- 100 km Loipen
- Schneeschuhwandern
- Waldbaden
- Klimatherapie



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

Heilklimatische-Kurorte

Das Prädikat Heilklimatischer Kurort ist ein Gütesiegel für Kurorte deren Klima therapeutisch wirksam ist. Für die staatliche Anerkennung und Prädikatisierung sind in Deutschland die Kurortgesetze der Länder sowie weitere landesrechtliche Vorschriften maßgebend.



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“ und dem „Altenauer Herzweg. 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 2.300 Kilometer langen

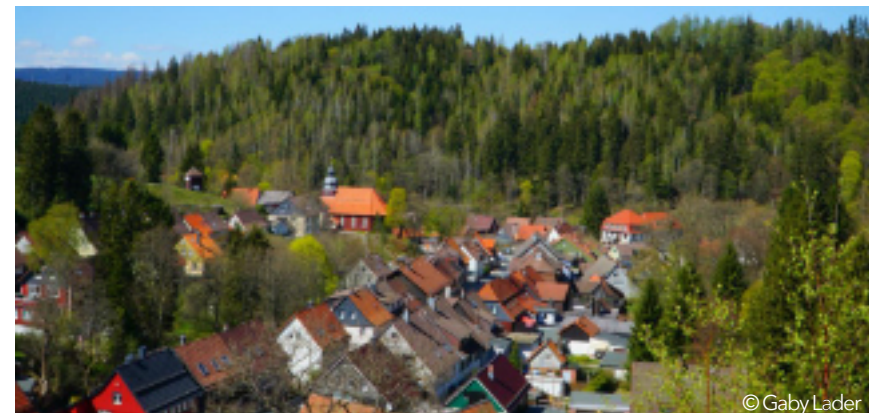
ausgeschilderten Routen der „Volksbank-Arena-Harz“ ein.

Behandlungsfelder

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

Wanderwege

- 105 km Heilklimawanderwege
- 274 km Wanderwege
- 20 km Winterwanderwege



© 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 1.800 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.

Behandlungsfelder

- 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 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.

Behandlungsfelder

- 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 Auftanken in Schwarzwälder Kulisse

Der Kurort (400 – 700 m)

Umgeben von 34 Anhöhen liegt die Siebentälerstadt Bad Herrenalb im Nördlichen Schwarzwald. Unberührte Natur, märchenhafte 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

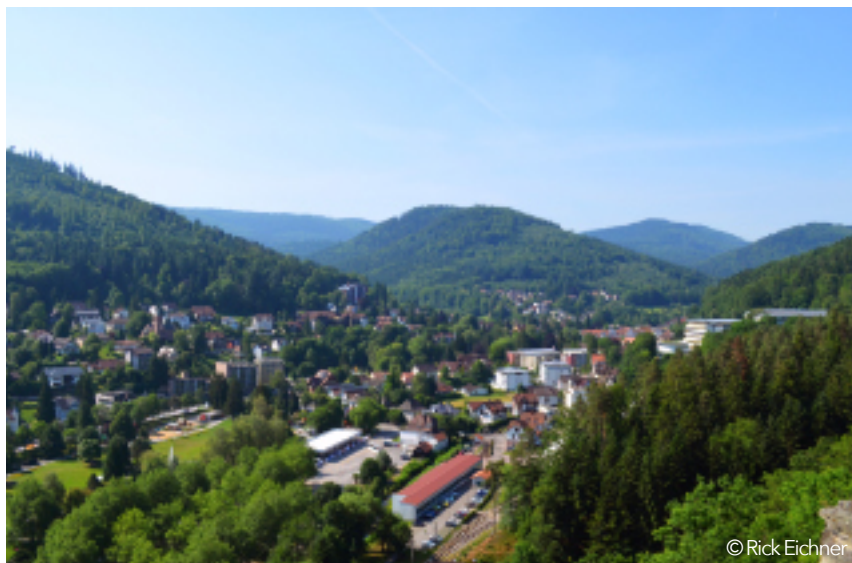
Siebentäler Therme und das beheizte Waldfreibad. Das Bad Herrenalber Heilwasser ist reich an Natrium, Calcium, Chlorid und Sulfaten.

Behandlungsfelder

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

Wanderwege

- 150 km Wanderwege



© Rick Eichner

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

Behandlungsfelder

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

Wanderwege

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



Tourist Information Malente
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.

Behandlungsfelder

- Nichtallergische Atemwegserkrankungen
- Rekonvaleszenz
- Stress-belastung/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

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 Kurggebiet“ zusammengefasst. Das Wahrzeichen der Region ist der sagenumwobene Watzmann (2713 m). Die Schönheit des Königssees ist berühmt.

Behandlungsfelder

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

Wanderwege

- 500 km Wanderwege
- 120 km Winterwanderwege



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 (1024m), 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.

Behandlungsfelder

- 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.bischofsgruen.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.

Behandlungsfelder

- Atemwege
- Bewegungsapparat
- Herz, Gefäße und Kreislauf
- innere Organe
- Erkrankung der Nieren- und ableitenden Harnwege
- psychosomatische Erschöpfungszustände
- allgemeine Schwächezustände
- 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

Waldinsel-Plateau-Lage mitten in der Qualitätswanderregion Nördlicher Schwarzwald

Der Kurort (500 – 720 m)

Mitten im Herzen der fast endlosen Wälder des Schwarzwalds liegt der Gipfelort Dobel (Heilklimatischer Kurort, 2.300 Einwohner). Die Sonneninsel im nördlichen Schwarzwald punktet mit weiten Aussichten, ebenen Wegen auf der Höhe, romantischen Tälern und im Winter mit einigen wunderschönen Schneetagen. Wo einst Waldwirtschaft und Tourismus den Ort prägten, war 1799 der alemannische Dichter Johann Peter Hebel

der erste prominente „Tourist“, der das Mittelgebirgsreizklima im Kurort Dobel zu schätzen wusste.

Behandlungsfelder

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

Wanderwege

- 160 km Wanderwege
- 50 km Winterwanderwege



© Alex Kijak

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

Gersfeld (Rhön)

Heilklimatischer Kurort im Sternepark Rhön

Der Kurort (450 - 950 m)

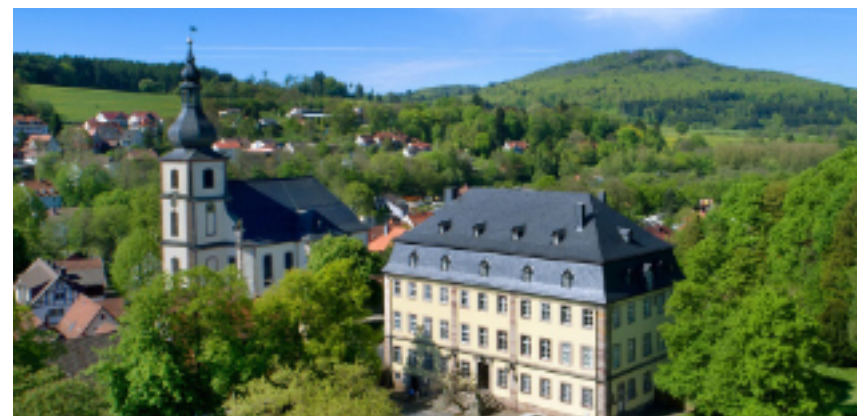
Im Biosphärenreservat Rhön und am Fuße der 950 m hohen Wasserkuppe, Hessens höchstem Berg gelegen, bietet Gersfeld seinen Gästen ein Wohlfühlklima. Gersfeld ist idealer Ausgangspunkt für Wanderungen und Radtouren. Hochmoore, die Kaskadenschlucht, die Fuldaquelle, Basaltblockmeer Schafstein: dies sind 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.

Behandlungsfelder

- 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 Wanderungen



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

Höchenschwand

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

Der Kurort (1015 m)

Höchenschwand (Heilklimatischer Kurort, 2.800 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 – der höchstgelegene Heilklimatische Kurort in

Deutschland – auch das „Dorf am Himmel“.

Behandlungsfelder

- Stoffwechselerkrankungen
- Lungen- und Bronchialerkrankungen
- Sarkoidose
- Orthopädie
- Augenleiden

Wanderwege

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

Highlights:

- 42 Meter hohe Rothaus Zäpfle-Turm mit Viscose
- Auf den Spuren von Sagen und Mythen - Der "Sagenpfad" (9,2 km)



© 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

Bewegung und Erholung bei geringer Staubbelastung, viel Sonne und wenig Nebel

Der Kurort (704 – 1118 m)

Beim Wandern, Radfahren und Walken die Alpen im Blick haben, im Moor Wachtel und Kreuzotter beobachten oder im Winter mit den Langlaufskiern durch die Moorweiten gleiten. In Isny (Heilklimatischer Kurort, 15.190 Einwohner) lässt es sich ganzjährig aktiv genießen - und das bei nebefreiem Reizklima mit hoher Luftreinheit: ankommen, durchatmen und genießen.

Behandlungsfelder

- 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: Ernst Fessler

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

Behandlungsfelder

- 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 Vulkaneifel/D. Ketz

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.

Behandlungsfelder

- 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 und Bier

Der Kurort (200 - 317 m)

Die Ackerbürgerstadt Nieheim (6.000 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, Oeynhausens, Schönenberg und Sommersell. Bekannt sind vor allem der alle zwei Jahre stattfindende Deutsche Käsemarkt und der 12km lange Kunstpfad. Urlauber entdecken im Deutschen

Käsemuseum, Nieheimer Biermuseum und Sackmuseum die Vielfalt der Region.

Behandlungsfelder

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

Wanderwege

- 23 km Heilklimawanderwege
- 130 km Wanderwege



© Stadt Nieheim

Stadt Nieheim · Stadt und Wirtschaftsförderung
Marktstr. 18 · 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 ist die nördlichste Gemeinde im Saarland und liegt eingebettet in die atemberaubende Natur des Naturparks Saar-Hunsrück. Besondere Anziehungspunkte sind der Nationalpark Hunsrück-Hochwald mit dem neuen Nationalpark-Tor Keltenpark, der keltische Ringwall, das authentische Keltendorf Otzenhausen und die Talsperre Nonnweiler. Flanieren um die fjordartige Talsperre ist ein Muss für jeden Besucher der Gemeinde. Wanderfreunde kommen ebenfalls auf ihre Kosten: vier Traumschleifen, viele weitere Wander- und Erlebniswanderwege sowie vier Nordic Walking Strecken gibt es in der Gemeinde. Als Teil des St.

Wendeler Sternenlandes befinden sich mehrere Sternenguckerplätze, die Lehrpfade Sternen-Labyrinth und Planetenwanderweg, sowie die Sternewart Peterberg in Nonnweiler. Actionreich geht es zu auf der 1000 Meter langen Sommerrodelbahn im Freizeitzentrum Peterberg.

Behandlungsfelder

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

Wanderwege

- Saar-Hunsrück-Steig
- vier Traumschleifen
- Viele Themenwanderwege



© 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 1.000 Jahre alte Schlosskirche, die Fachwerkhäuser im denkmalgeschützten Ortskern sowie die alten

„Dicken Steine“ (350 Millionen Jahre alte Quarzit-Härtlinge).

Behandlungsfelder

- 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-erleben.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, Museen sowie die monte mare Saunalandschaft mit Hallenbad.

Behandlungsfelder

- 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

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 1.164 Metern die Hornisgrinde. Ein romantisches Wanderziel sind die Gaishöllwasserfälle. Der blumengeschmückte Ortskern von Sasbachwalden

mit seinen Fachwerkhäusern ist denkmalgeschützt.

Behandlungsfelder

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

Wanderwege

- 40 km Heilklimawanderwege
- 600 km Wanderwege
- Weinsünden Kunstweg
- Premiumweg Alde Gott Genießerpfad
- Schnapsbrunnenwege
- Augenblickrunde uvm.



© Tourist-Info Sasbachwalden

Tourist-Info Sasbachwalden

Talstraße 51 · 77887 Sasbachwalden

Telefon (0 78 41) 640 79 80 · www.sasbachwalden.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 Hochschwarzwald-gemeinde gehören auch die Ortsteile Aha-Aeule, Blasiwald, Faulenfürst, Fischbach und Schönenbach. Von 7.000 Hektar Fläche sind fast 5.000 bewaldet. Die erste Badestube in Schluchsee wurde schon 1562 eröffnet. Auf mehr als 1.000 Höhenmetern ist die

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

Behandlungsfelder

- 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

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.

Behandlungsfelder

- 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

St. Blasien

Viele Sonnenstunden und die größte Kuppelkirche nördlich der Alpen

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.

Behandlungsfelder

- 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- Reviere. 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.

Behandlungsfelder

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

Wanderwege

- 27 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.

Behandlungsfelder

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

Wanderwege

- rund 100 km Wanderwege
- 35 km Winterwanderwege



©Tourist-Information Todtmoos

Tourist-Information Todtmoos · Wehratalstr. 19 · 79682 Todtmoos,
Telefon (0 76 74) 90 60 0 · www.toodtmoos.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.

Behandlungsfelder

- 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



heilklima.de