



SCHONKLIMA // SCHWARZWALD

Ab etwa 300 Meter Höhe warten die waldreichen Mittelgebirge mit einem sanften Heilklima auf. Typisch sind mittlere Temperaturen, ausgeglichene Luftfeuchtigkeit sowie hohe Luftreinheit

- Menschen mit Herz- und Kreislaufproblemen oder mit Erschöpfungsanzeichen profitieren von diesem Schonklima.
- Bei einer Klimakur in diesen Regionen spielt Bewegung eine wichtige Rolle.
- Der Gegensatz zum Schonklima ist das Reizklima etwa an der Nordsee.

Kurlaub in Deutschland

Körper und Seele profitieren nachhaltig von einer Kur. Die dafür nötigen Heilmittel liefert die Natur zwischen Nordsee und Alpen mehr als reichlich. Eine Rundreise zu den Quellen der Gesundheit

Christine Grabrucker weiß noch gut, wie sie zum ersten Mal durch den Schwarzwald wanderte. Der Himmel war wolkenverhangen, die Luft feucht. Ein Trampelpfad führte durch dichtes Grün. Üppige Farne säumten den Steig, Flechten hingen wie Bärte von Bäumen. Als Grabrucker auf einen Gipfel zuging, öffnete sich der Blick, und sie sah über herbstgoldene Heidelbeersträucher bis auf die Schweizer Alpen. „Das gibt es hier oft, dass sich unerwartet Fenster auf-tun“, hat die 52-Jährige mittlerweile gelernt.

Vor drei Jahren ist Grabrucker aus Bayern in den Hochschwarzwald in den Südwesten Deutschlands gezogen – der Liebe wegen und weil da eine Berufung lockte. Als Wildnispädagogin führt sie seitdem Gäste durch ihre Wahlheimat. „Manchmal legen wir uns auf den Rücken direkt ins Moos. Sehen die Wolken ziehen, lauschen plätschernden Bächen.“ Die Natur habe hier so etwas Erfrischendes, hört Christine Grabrucker oft, wenn gestresste Großstädter nach ein paar Stunden oder auch nach mehrtägigen Retreats wieder abreisen.

Dass dieser Eindruck nicht auf Einbildung beruht, lässt man sich mancherorts sogar beurkunden. Insgesamt sechs Gemeinden östlich von Freiburg tragen das staatliche Prädikat „heilklimatischer Kurort“. Dieses Gütesiegel steht für eine nachgewiesene spezifische therapeutische Wirksamkeit des Ortsklimas. Geballte Naturkräfte mit Gesundheitseffekt gibt es natürlich nicht nur im Hochschwarzwald. Zwischen Nordsee und Alpen verteilen sich mehr als 350 Heilbäder ▶

Klimatisierter Wald
Am Fahler Wasserfall bei Todtnau zeigt sich der Schwarzwald von seiner sonnig-lichten Seite



Temperierter Torf
Moorbäder heizen dem Körper auf gesunde Art ein. Sie finden in der Regel in einer klinisch-medizinischen Umgebung statt

MOOR // BAD AIBLING

Das Überwärmungsbad im dunklen Sud ist eine bewährte Medizin bei Schmerzen an Gelenken oder Rücken

Der Torf wird zur Hälfte mit Wasser vermischt und auf etwa 42 Grad erwärmt. Das künstliche Fieber entspannt die Muskeln und kurbelt Stoffwechsel sowie Immunsystem an.

- Als wirksamste Einzelsubstanz im Badetorf gilt die entzündungshemmende Huminsäure. Zudem finden sich Gerbstoffe, Pflanzenhormone, ätherische Öle und weitere Stoffe.
- Die Badezeit beträgt etwa 20 Minuten. Vorsicht ist bei Herzerkrankungen und Bluthochdruck geboten.

und Kurorte. Hervorstechendes Merkmal dieser Gemeinden sind sogenannte ortsgebundene Heilmittel – bestimmte Gegebenheiten, die der Prävention und Rehabilitation von Krankheiten dienen.

An der See etwa lösen die maritimen Aerosole – winzige Salzwassertröpfchen, die beim Aufenthalt in der Brandungszone eingeatmet werden – Schleim aus den Atemwegen. Menschen mit Asthma oder chronischer Bronchitis hilft das, befreit durchzuatmen. Rheumatiker wiederum schätzen die entzündungshemmende Wirkung bayerischer Moorbäder. Und wer schlecht schläft, findet vielleicht beim Kneipen im Erzgebirge Erholung. Nicht selten ist es das Zusammenspiel mehrerer Komponenten, das die wohltuende und abwehrstärkende Wirkung erklärt.

Der Gesundheitseffekt des Schwarzwalds entspringt vor allem dem Klima. Reichtum an Natur und Armut an Industrie oder Verkehr schaffen eine hohe Luftreinheit. „Das im Schwarzwald vorherr-

schende Schonklima mit seiner vergleichsweise ausgeglichenen Temperatur und Luftfeuchtigkeit lindert Allergien und chronische Atembeschwerden“, weiß Nicolaus Prinz, Klimatherapeut und Gutachter für Kurorte aus Kirchzarten. Prinz kennt zahlreiche Hoteliers im Hochschwarzwald, die stolz sind, dass ihre Häuser keine Klimaanlage benötigen.

Anderswo hält der Boden natürliche Heilkräfte bereit – etwa in Form von Moor. Der Torf für das schmerzlindernde und entzündungshemmende Überwärmungsbad wird beispielsweise in Bad Aibling südlich von München gewonnen. Zwischen Bergen und Biergärten öffnete hier bereits vor 175 Jahren eine „Moorbadeanstalt“. Später, Mitte der 60er-Jahre, wurden große Rheumakliniken gebaut.

Vom „schwarzen Gold“ sprechen Einheimische wie Maximilian Panradl, der das Naturprodukt in dritter Generation

Das Lexikon der Kurorte

Mehr als 350 Heilbäder und Kurorte gibt es in Deutschland. Die Gesundheitsstätten unterscheiden sich nach ihren natürlich vorkommenden Heilmitteln wie etwa Thermalwasser, Luft oder Moor

Gemeinden verdienen sich die staatliche Anerkennung als Heilbad oder Kurort, indem sie bestimmte Qualitätsstandards erfüllen. Über die sogenannte Prädikatisierung entscheidet das jeweilige Bundesland. Die Grundvoraussetzung: Es werden natürliche Heilmittel des Bodens, Wassers oder Klimas angewendet oder traditionelle Heilverfahren angeboten. Je nach Kurmittel unterscheidet man z. B. Thermalheilbad, Soleheilbad, Moorheilbad oder Felkeheilbad. Gäste müssen diese Heilmittel in Form von medizinischen Therapien für ihre Kur oder Reha nutzen können. Wichtig sind auch erholungsfördernde Landschaftsmerkmale wie Wälder, Seen, Berge oder Meer in unmittelbarer Nähe des Kurorts.

Heilbad. Für Heilbäder gelten besonders hohe Anforderungen. Neben Thermalwasser, Sole, Moor oder anderen Kurmitteln verfügt ein staatlich anerkannter Gesundbrunnen über Kurpark, Badearzt und therapeutische Einrichtungen, um die Heilmittel zu nutzen. Zusätzlich muss das gesamte Umfeld auf Erholung ausgerichtet sein. Das betrifft das bayerische Thermalbad Bad Füssing mit seinen jährlich 1,6 Millionen Besuchern ebenso wie das kleine Mineral- und Moorheilbad Bad Elster in Sachsen. Für **Seeheilbäder** (siehe Seite 75) zählt die Lage an der Küste als wesentliches Kriterium.

Heilklimatischer Kurort. Die Auszeichnung als Luftkurort ist das in Deutschland meistverbreitete

Kurprädikat. Derart gekrönte Gemeinden punkten mit einem Bioklima, das sich therapeutisch anwenden lässt. Ein medizinisch-meteorologisches Gutachten hat den Effekt zu belegen. Die Luftqualität wird regelmäßig überprüft. Damit Gäste die reine Luft therapeutisch nutzen können, muss ein Kurarzt mit Erfahrung in medizinischer Klimatologie ebenso vorhanden sein wie Liegehalle oder Klimapavillon. Das in Deutschland am häufigsten therapeutisch genutzte Klima ist das Mittelgebirgsklima, das zumeist gleichzeitig Waldklima ist. Beispiele für heilklimatische Kurorte sind z. B. Goslar im Oberharz, Hinterzarten im Schwarzwald und Daun in der Eifel.

Erholungsorte besitzen ebenfalls ausgezeichnete Luft und schöne Landschaft, weshalb sie ein staatliches Prädikat tragen dürfen. Anders als Kurorte müssen diese Gemeinden aber keine Therapie-Einrichtungen vorweisen.

Kneipp-Kurort. Bei etwa jedem fünften Kurort in Deutschland handelt es sich um einen Kneipp-Kurort oder ein Kneipp-Heilbad. Das Prädikat wird an Orte vergeben, die Wasserkuren nach der Lehre von Sebastian Kneipp (1821–1897) durchführen und die Qualität der Behandlungen per medizinisch-balneologischen Gutachten belegen. Etwas verwirrend: Nicht jeder Kneipp-Kurort ist ein Kneipp-Heilbad. Damit Kneipp-Kurorte zum Kneipp-Heilbad aufsteigen, müssen sie u. a. mindestens zehn Jahren bestehen.





Kühles Nass
Still ruht der Hopfensee bei Füssen im Morgenlicht. Hier im Allgäu liegen die Ursprünge der Kneipp'schen Gesundheitslehre

KNEIPPKUR // FÜSSEN

Kneippen stärkt Kreislauf und Immunsystem, bringt die Psyche in Balance und schenkt erholsamen Schlaf

Der Pfarrer und Naturheilkundler Sebastian Kneipp (1821–1897) entwickelte diese Kurform. Sie verknüpft Hydrotherapie mit Ernährung, Bewegung, Kräuterheilkunde und Lebensordnung.

- Eine klassische Kneipp-Kur dauert drei bis vier Wochen.
- Hydrotherapie bildet bis heute die Grundlage der Kur. Kneipp verwendete mehr als 100 Wasseranwendungen, z. B. Güsse, Wickel, Bäder und Waschungen.
- Etliche Effekte des Kneippens haben sich in Studien bestätigt. So zeigte die Uni Jena, dass kalte Güsse und Waschungen des Oberkörpers auf Dauer zu weniger Atemwegsinfekten führen.

im Bad Aiblinger Familienunternehmen abbaut. „Das Moor ist im Zuge der letzten Eiszeit durch verlandete Wälder und Pflanzen um den einstigen Rosenheimer See entstanden“, so Panradl. Wer einen Eindruck bekommen möchte, wie so eine Landschaft im Urzustand aussieht, fährt zur Sterntaler Filze. Zwischen knorrigen alten Bäumen und Heidekraut balanciert man hier auf einem 650 Meter langen Bolenweg über das knietiefe Bademoor.

An drei Tagen die Woche beliefert Panradl die zwei großen Kliniken und das Kurmittelhaus des Ortes mit dem Lkw. Und die noch recht junge Bad Aiblinger Therme, in der man Moorschwebstoffbäder rezeptfrei buchen kann. „Der Körper wird hier nicht so stark überwärmt wie beim verordnungspflichtigen dickbreiigen Bad“, weiß der 55-Jährige. Dennoch würden über die Poren der Haut genügend Inhaltsstoffe aufgenommen, um therapeutische Effekte zu erzielen.

Gut 120 Kilometer weiter östlich, in Füssen im Allgäu, setzen Therapeuten vor allem auf Kältereize als Therapie. Der Ort hat sich auf die Kneipp'sche Badekur spezialisiert. Sie ist

die einzige Kurmaßnahme, die ohne ortsgebundenes Heilmittel auskommt, denn Wasser ist in jedem Kurort vorhanden. Was zählt, sind eine gute Infrastruktur und ein adäquates Know-how. Beides ist in Füssens Stadtteil Hopfen am See gegeben, sagt Andreas Eggensberger, der hier ein Hotel, eine Kurklinik und ein Therapiezentrum leitet.

Am Ufer des malerisch gelegenen Hopfensees ist der Naturheilkundler Sebastian Kneipp allgegenwärtig: Drei Tret- und mehrere Armbecken gibt es hier. Auf Gedankenbänken lässt es sich über 200 Zitate von Kneipp sinnieren. Eine ins Wasser ragende Holzkonstruktion entpuppt sich bei genauerem Hinsehen nicht etwa als Bootssteg: In der Mitte befindet sich ein Loch, in das man hineinsteigen kann, um im frischen Seewasser zu kneippen.

„Den Abgehärteten greift nichts an“, postulierte Sebastian Kneipp. Eine Weisheit, die mittlerweile wissenschaftlich untermauert ist. Gezielt gesetzte Reize mit 16 bis 18 Grad kaltem Wasser fördern neben Durchblutung und Abwehrkräften auch die Stresstoleranz. Das gilt speziell für die Zumutungen des hektischen ▶

Seebäder und Seeheilbäder

Nicht jeder Badeort an der See ist auch ein Seeheilbad. Voraussetzung für den prestigeträchtigen Titel sind medizinische Einrichtungen, mittels derer Gäste Seeklima und Kräfte des Meeres nutzen können

Knapp 90 Seebäder zählt die deutsche Nord- und Ostseeküste. Bereits durch die Bezeichnung sind Seebäder lagemäßig festgelegt: Ihr Ortskern darf nicht mehr als zwei Kilometer von der Küste entfernt liegen. So umweht einen die gesunde Brise auch beim Stadtbummel. Strandnahe Promenaden, gepflegte und überwachte Badestrände sowie selbstverständlich eine gute Wasserqualität stehen ebenfalls im Anforderungskatalog.

Etwa die Hälfte aller deutschen Seebäder tragen das Prädikat **Seeheilbad**. Für diese Premiumvariante existieren weit strengere Vorgaben. Neben Meerwasser etwa für Thalasso-Anwendungen bieten Seeheilbäder häufig noch weitere Heilmittel wie beispiels-

weise Schlick, Moor oder Jodsole. Ein Kurmittelhaus oder andere Einrichtungen, um diese Naturgaben zu nutzen, sind für ein Seeheilbad unerlässlich. Das Gleiche gilt für das Vorhandensein von Kurarzt, Diätberatung und Einrichtungen für Bewegungstherapien. Wichtig sind auch ein wissenschaftlich anerkanntes und therapeutisch anwendbares Klima sowie eine entsprechende Luftqualität. Klimagutachten, Wasseranalysen und regelmäßige Analysen der Luftqualität stellen sicher, dass die ortsgebunden Heilmittel von hoher Güte bleiben.

Als ältestes Seebad Deutschlands gilt das 1793 gegründete Heiligendamm in Mecklenburg-Vorpommern.

ADRESSEN

Eine Auflistung aller Heilbäder und Kurorte nach Indikationen hält der Heilbäderverband bereit (deutscherheilbaederverband.de).

Welche Heilmittel es gibt und was diese Naturgaben können, verrät die Internet-Seite „Bäderkalender“ (baederkalender.de).

„Lebensspur Lech“: Grenzüberschreitend Kneipp erleben

Der gesundheitstouristische Erlebnisraum „Lebensspur Lech“ erstreckt sich entlang der Weitwanderoute Lechweg von Tirol bis ins bayerische Allgäu. Grundlage für alle Aktivitäten bildet die ganzheitliche Kneipp'sche Gesundheitslehre. Der Wildfluss Lech steht dabei sinnbildlich für die Kraft und Heilwirkung der Natur.

Wanderer, Einheimische und Touristen können sich an verschiedenen Stationen auf die „Lebensspur Lech“ begeben und finden dort zahlreiche Erlebnis-, Kraft- und Gesundheitsplätze. Das Wassertreten etwa probieren sie in den natürlichen Bachläufen entlang des Vital Panoramas in Holzgau aus. Innere Ordnung verschaffen Wanderungen zu Energieorten entlang des Lechwegs. Dazu zählen auch die klaren Bergseen beim Auszeitdorf Gramais. Für Ruhelose halten im Kneippkurort Füssen zertifizierte Schlafgastgeber speziell ausgestattete Gästezimmer und Expertentipps bereit.

Den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Natur entdeckte der Allgäuer Pfarrer Sebastian Kneipp aus eigener Not.

Er kurierte seine Lungenkrankheit mithilfe von Bädern in der eiskalten Donau. Seither wurde die Wirksamkeit seiner Lehre vielfach nachgewiesen. Die „Lebensspur Lech“ macht den holistischen Ansatz des „Wasserdoktors“ zeitgemäß erlebbar. Basis sind die fünf Säulen Wasser, Bewegung, Ernährung, Kräuter sowie der Schwerpunkt Innere Ordnung.

Die „Lebensspur Lech“ wird aus EU-Mitteln gefördert und verbindet die Partner Füssen im Allgäu, Lechtaler Auszeitdörfer, Holzgau/Tirol und Lechweg. Letzterer begleitet die „Lebensspur Lech“ und fungiert als verbindendes Element zwischen den Orten.

www.lebensspur-lech.com
www.fuessen.de/besser-schlafen





Reizende See

In Damp genießt man einen Klimamix aus Wind, Sonne und jodhaltiger Luft. Das maritime Reizklima hilft der Körperabwehr

REIZKLIMA // OSTSEE

Die intensiven Klimareize am Meer regen Stoffwechsel und Immunsystem an. Die salzhaltige Luft lindert Atemwegsleiden

Das maritime Reizklima setzt sich aus mehreren Faktoren zusammen: Wind, Kühle, UV-Strahlung und salzhaltigen Aerosolen.

- Direkt in der Brandungszone ist der Gehalt an Meerwassertröpfchen in der Luft am größten. Das Salz löst Schleim aus den Atemwegen – wohltuend bei Asthma und chronischer Bronchitis.
- An der Nordsee ist das Klima intensiver als an der Ostsee mit ihrem geringeren Salzgehalt. Hier spricht man von einem „abgeschwächten Reizklima“.

Alltags, die an den Nerven zerren: Eine aktuelle Studie der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität konnte eine signifikante Verbesserung von Schlafstörungen nach drei Wochen Kneippkur belegen. Möglich, dass in Hopfen am See auch die herrlichen Ausblicke auf Gewässer und Berge und das Hochgebirgsklima einen entsprechenden Beitrag leisten. Oder die Tatsache, dass die „Bäderkur“ mit Kneipp-Güssen im Kurmittelzentrum in einem lichtdurchfluteten Raum mit Schlossblick stattfindet.

Am anderen Ende Deutschlands, in Schleswig-Holstein, ist es vor allem das Zusammenspiel von Wind, Salz und Sonne, das den Menschen Gutes tut. Für Dieter Riebe etwa, Oberarzt an der Vamed Rehaklinik Damp, ist es selbstverständlich, die Mittagspause am Ostseestrand zu verbringen oder auch nach Feierabend ein Stück weit am Meer entlangzulaufen. „Vor allem bei stärkerem Wind ist ein solcher Spaziergang wie ein Medikament“, sagt Riebe. Asthmatiker bräuchten in Damp oft schon nach kurzer Zeit weniger Medikamente. Pollenallergiker können mit einem Rückgang an Beschwerden rechnen, da die Meeresluft schadstoff- und allergenarm ist. Auch für die Haut ist die Seeluft ein Schmeichler.

„Aerosole sind vorwiegend Salzwassertröpfchen, die je nach Größe in den Nasen-Rachen-Raum oder bis in die Lungenbläschen wandern“, erklärt Riebe. Direkt an der Wasserkante ist der Salzgehalt der Luft am höchsten, schon zehn bis 15 Meter weiter landeinwärts ist die Salzkonzentration nur noch halb so hoch.

Entscheidend für eine gelungene Klimatherapie ist, dass die Reize entsprechend stark gesetzt werden. „Es macht einen Unterschied, ob ich an einem milden Sommertag im Strandkorb sitze oder mich bei windigem Spätsommer- oder Herbstwetter an der Küste bewege und die Luft mit dem gelösten Salz tief einatme“, sagt Riebe. Je stärker der Wind bläst, des-

to mehr heilende Salze, Jod und Spurenelemente gelangen aus dem Meerwasser in die Atemluft, lautet die Faustregel.

Zwei Fahrstunden weiter südwestlich, in Großenbrode, kommt der Seewind gleich von drei Seiten. Nicht weniger als zwei Drittel der Halbinsel sind von Strand und Meer umgeben. „Das macht was mit einem“, versichert Stefan Kraus, der das örtliche Kurzentrum leitet und von Großenbrodes landschaftlicher Vielfalt schwärmt. Etwa vom ursprünglich belassenen Weststrand mit Dünen, Wäldern und Wiesen. Oder vom Südstrand, der zum Baden einlädt. „Dazwischen lockt ein Abschnitt mit Steilküste“, sagt Kraus. 20 Minuten Radfahren, ohne dass man jemanden trifft, das sei hier nichts Außergewöhnliches.

Die natürlichen Ressourcen der Insel – einer der sonnenreichsten Flecken in Deutschland – lassen sich auf eigene Faust ebenso nutzen wie eingebunden in ein medizinisches Programm. Viele Gäste schätzen die direkt ans Kurzentrum angeschlossene Apartmentanlage. Die mit gefiltertem Seewasser gespeisten Therapiebecken und Bäder des Zentrums kann man wahlweise als Selbstzahler oder im Rahmen einer ambulanten Kur nutzen.

Manch einer mag das zunächst kaum glauben: dass in Großenbrode für ein medizinisches Bad naturbelassenes Ostseewasser aus dem Hahn kommt. „Menschen mit Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte wissen die heilsame Wirkung des Meerwassers besonders zu schätzen“, sagt Stefan Kraus. Auch Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Stoffwechselleiden würden profitieren. Weitere Indikationen für einen „Kurlaub“ an der Ostsee sind Erschöpfungszustände und Infektanfälligkeit. Übrigens sei auch Großenbrodes Luft im Rahmen eines umfassenden Qualitätsgutachtens prädikatisiert worden, bemerkt Kraus. Wind, Wasser, Luft – in Großenbrode scheinen alle Elemente im Dienst der Gesundheit zu stehen. ■

ELISABETH HUSSENDÖRFER



Von FOCUS-Gesundheit
recherchierte Top-Kurorte
finden Sie ab Seite 126.