

Gesund wandern im Freudenstädter Heilklima

Feriedestination im Schwarzwald baut medizinisches Outdoor-Angebot aus

Freudenstadt (dk). Die Luft im anerkannten „Heilklimatischen Kurort“ Freudenstadt hat nachweislich therapeutische Wirkung. Seit 80 Jahren erfüllt der Ort die lufthygienischen Voraussetzungen für diese wertvolle Auszeichnung. Bereits ein kurzer Aufenthalt im auf 732 Höhenmeter gelegenen Schwarzwälder Mittelgebirge regeneriert und stimuliert Körper, Geist und Seele. Das milde Reizklima in der Höhenlage zwischen 300 und 1.000 Meter stärkt die Immunabwehr und lindert Beschwerden. Insgesamt sieben Freudenstädter Heilklimawanderwege mit mehr als 85 Kilometer Länge führen durch 9.000 Hektar Stadtwald. Wie medizinisch orientiertes Wandern im Freudenstädter Heilklima funktioniert, lehren ausgewiesene Klimatherapeuten. 2020 soll das Netz der ausgebildeten Gesundheitswanderführer und Klimatherapeuten mit medizinischen und physiotherapeutischen Fachkenntnissen über den Verband der Heilklimatischen Kurorte Deutschlands deutschlandweit weiter ausgebaut werden.

„Weil Lust und Verlangen auf wohltuende Bewegung in der Natur zunehmen, haben wir unsere Angebote in Freudenstadt in den vergangenen Jahren weiter optimiert. Heilklima ist ein Geschenk der Natur. Deshalb dürfen sich nur jene Kurorte mit dem Prädikat 'heilklimatisch' schmücken, die ihre Luft rein halten – ein wichtiger Faktor dafür ist rundum nachhaltiger Städtebau in Zusammenarbeit und Einklang mit der Natur. Dafür sorgen wir auch mit der Ausgabe der 'Konus-Karte', mit der Gäste kostenlos mit Bus und Bahn durch den gesamten Schwarzwald fahren“, sagt Freudenstadts Tourismusdirektor Michael Krause.

Das Grundprinzip der Klimatherapie basiert auf der Entlastung sowie der Adaption des Körpers an natürliche Umweltfaktoren. Die schonenden und auch Reiz auslösenden Faktoren werden durch regelmäßige Messungen und Kontrollen durch medizinische und meteorologische Institute garantiert.

Freudenstadt Tourismus

Marktplatz 64, 72250 Freudenstadt

Telefon +49 7441 864-710, Fax +49 7441 864-777

E-Mail: touristinfo@freudenstadt.de, Internet: www.ferien-in-freudenstadt.de/willkommen

„Wer im Heilklima wandert tankt verbrieft rundum neue Energie und Kraft. Die hohe Luftreinheit im milden Reizklima, die geophysische Wirkung der Freudenstädter Landschaft und die lokalen Temperaturunterschiede sorgen per se für eine gute Regeneration. „Heilklimawandern tut jedem Menschen gut – egal ob er völlig gesund ist oder etwa an einer Durchblutungsstörung, Erkrankung der Atemwege, des Herzens oder an Rheuma, Diabetes oder Bluthochdruck leidet“, sagt Tourismusdirektor Michael Krause.

Freudenstadt ist einer von 50 Heilklimatischen Kurorten, die sich im Verband der Heilklimatischen Kurorte Deutschlands e.V. (VHKD) organisieren. Die Hauptstadt im Schwarzwald war 1987 Mitbegründer des Verbandes und ist bis heute einer der Vorreiter und Fürsprecher, geht es darum, Qualitätsstandards für den Urlaub im Heilklima einzuführen und zu erhalten. „Unser Anspruch ist, Gästen während ihres Aufenthalts in Freudenstadt ein gesundes Klima nachhaltig zu garantieren. Für uns geht es zudem darum, die medizinische Kompetenz weiter zu stärken – beides gelingt uns seit vielen Jahren sehr gut“, sagt Tourismusdirektor Michael Krause.

Beratend zur Seite stehen Freudenstadt über den VHKD der Deutsche Wetterdienst und ein wissenschaftliches Netzwerk aus Kardiologen, Sportmediziner, Medizinmeteorologen und Allergologen. 2017 zertifizierte die Europäische Stiftung für Allergieforschung (ECARF) Freudenstadt als „Allergikerfreundliche Kommune“. Im Kern geht es darum, Gästen ein möglichst allergenarmes Umfeld zu bieten. Neben Hotels, Gasthöfen und Ferienwohnungen stellen in Freudenstadt Cafés und Restaurants spezielle Angebote für Allergiker zur Verfügung.

Von ausgebildeten Klimatherapeuten geführte Heilklima-Wanderungen sind bestens geeignet für Allergiker, die wieder frei und tief durchatmen können: Beim Heilklima-Wandern wird das Immunsystem gestärkt, die Kondition verbessert und in der Rekonvaleszenz wieder aufgebaut. Die reine und frische Freudenstädter Luft unterstützt die Regeneration des Körpers.

„Intensität und Strecke der heilklimatischen Touren orientieren sich an dem jeweiligen Leistungsvermögen. Die Wege sind deshalb nach medizinisch-therapeutischen Kriterien ausgesucht und nach Schwierigkeitsgraden nach Länge, Steigung und Gefälle klassifiziert. Wie hoch das Pensum jedes einzelnen Wanderpatienten sein muss oder darf, legt zuvor ein Arzt fest. Mit regelmäßigen Puls- und Blutdruckkontrollen oder Lungenfunktionstests helfen wir den uns anvertrauten Patienten, Überlastungen zu vermeiden“, sagt Petra Rau. Die Klimatherapeutin, Gesundheits-Wanderführerin und Wellnessberaterin nimmt Gäste und Einheimische mit auf Heilklima-Touren, damit sie die Thematik des Heilklima-Wanderns – medizinisches Wandern auf leistungsphysiologisch vermessenen Wegen – erleben können.

Freudenstadt Tourismus

Marktplatz 64, 72250 Freudenstadt

Telefon +49 7441 864-710, Fax +49 7441 864-777

E-Mail: touristinfo@freudenstadt.de, Internet: www.ferien-in-freudenstadt.de/willkommen

Petra Rau läuft mit dosierter Geschwindigkeit oder sportlich mit ihnen durch die atemberaubende Freudenstädter Natur, trainiert die Atmung, macht Lauf- und Gehübungen und achtet verantwortungsbewusst darauf, dass Wirbelsäule, Gelenke, Sehnen und Bänder nicht überstrapaziert werden. Sportlich besonders trainiert müssen Teilnehmer nicht sein. Petra Rau: „Am Anfang genügt ein Minimum an Fitness und Koordination. Es geht zunächst einmal darum, Reize zu setzen und das richtige Atmen im Freudenstädter Heilklima zu üben – alles andere kommt von alleine.“

Über Freudenstadt

„Innen Stadt und außen wild“ – Freudenstadt ist eine Kleinstadtperle der besonderen Art. Der Stadtkern mit seinen historischen Gassen, malerischen Plätzen und dem größten Marktplatz Deutschlands ist in die dichten Wälder des nördlichen Schwarzwalds eingebettet wie keine andere Stadt in dieser Ferienregion.

Die Symbiose von Stadt und Stadterlebnis sowie von Natur und Naturerlebnis ist einzigartig. Diese Attribute sowie das vielfältige individuelle Angebot machen den Charme dieser Schwarzwaldstadt aus. Wer im Urlaub unverfälschte lokaltypische Erlebnisse und individuelle Geheimtipps abseits des Mainstreams, Natur pur, weltoffene Gastlichkeit und Gastronomie auf Spitzenniveau sucht, ist in der Genussregion Freudenstadt gut aufgehoben.

Der Einstieg in die Natur des Heilklimatischen Kurorts ist nicht weit, die Auswahl an Wanderrouten groß: Mehr als 200 Kilometer Wanderwege, ein ausgedehntes und einheitlich beschildertes Wander- und Radwegenetz mit Themenwegen wie Waldgeschichts- und Naturerlebnispfad stehen parat. Zahlreiche Wanderungen, Outdoor- und Naturerlebnisse in Freudenstadt sind auf der SchwarzwaldPlus Karte implementiert. 100 Leistungen können über diese Gästekarte genutzt werden – ein hoher Mehrwert für jeden Besucher.

Ein zentraler Ausgangspunkt für Wanderungen in die Region ist der Kienberg, der seit 1955 als Landschafts- und Naturschutzgebiet ausgewiesen ist. Auf dem Freudenstädter Hausberg können Wanderer den frei zugängigen und höchstgelegenen „Rosenweg“ Deutschlands in ihre Touren mit integrieren. Insbesondere der Duft der hinzugefügten 600 Edelrosen begeistert.

Gefragtes Ausflugsziel in Freudenstadt ist sowohl im Sommer als auch im Winter der höchstgelegene Teilort „Kniebis“, der auf knapp 1.000 Höhenmetern liegt.

Freudenstadt Tourismus

Marktplatz 64, 72250 Freudenstadt

Telefon +49 7441 864-710, Fax +49 7441 864-777

E-Mail: touristinfo@freudenstadt.de, Internet: www.ferien-in-freudenstadt.de/willkommen

Beliebt sind darüber hinaus die Premium-Wanderwege für die Sommerfrischler und Winterwanderer und „das“ Skigebiet mit vielen Skiliften entlang der Schwarzwaldhochstraße sowie gespurten Loipen. Schneesicherheit garantiert die beschneite Nachloipe im zertifizierten „DSV nordic aktiv Zentrum“ von Freudenstadt/Kniebis.

**Mediendownload
(Presstext + Pressefotos)**

<https://denkinger-pr.de/blog-news/gesund-wandern-im-freudenstaedter-heilklima>

Bildunterschriften

heilklimawandern_01.jpg

Insgesamt sieben Freudenstädter Heilklimawanderwege mit mehr als 85 Kilometer Länge führen durch 9.000 Hektar Stadtwald. Unser Foto entstand im Teuchelwald.
Foto: Freudenstadt Tourismus/Heike Butschkus

heilklimawandern_02.jpg + heilklimawandern_03.jpg

Insgesamt sieben Freudenstädter Heilklimawanderwege mit mehr als 85 Kilometer Länge führen durch 9.000 Hektar Stadtwald. Ein zentraler Ausgangspunkt für Wanderungen in die Region ist der Kienberg, wo dieses Foto entstand. Der Kienberg ist seit 1955 als Landschafts- und Naturschutzgebiet ausgewiesen.
Foto: Freudenstadt Tourismus/Heike Butschkus

heilklimawandern_04.jpg

Die Luft im anerkannten „Heilklimatischen Kurort“ Freudenstadt hat nachweislich therapeutische Wirkung. Seit 80 Jahren erfüllt der Ort die lufthygienischen Voraussetzungen für diese wertvolle Auszeichnung.
Foto: Freudenstadt Tourismus/Heike Butschkus

heilklimawandern_05.jpg

Insgesamt sieben Freudenstädter Heilklimawanderwege mit mehr als 85 Kilometer Länge führen durch 9.000 Hektar Stadtwald. Der „Kniebis“ ist sowohl im Sommer als auch im Winter ein beliebtes Ausflugsziel.
Foto: Freudenstadt Tourismus/Heike Butschkus

heilklimawandern_06.jpg + heilklimawandern_07.jpg

Eine Wanderpause am Ellbachseeblick auf dem Kniebis ist eine gute Idee – die Aussicht ist im Winter und Sommer großartig.
Foto: Freudenstadt Tourismus/Heike Butschkus

Freudenstadt Tourismus

Marktplatz 64, 72250 Freudenstadt

Telefon +49 7441 864-710, Fax +49 7441 864-777

E-Mail: touristinfo@freudenstadt.de, Internet: www.ferien-in-freudenstadt.de/willkommen

heilklimawandern_08.jpg

Der Marktplatz in Freudenstadt ist der größte in Deutschland. Unser Foto entstand beim Weihnachtsmarkt. Foto: Freudenstadt Tourismus/Heike Butschkus

heilklimawandern_09.jpg

Der Marktplatz in Freudenstadt ist der größte in Deutschland. Unser Foto entstand beim Sommernachtsfest. Foto: Freudenstadt Tourismus/Heike Butschkus

heilklimawandern_10.jpg

Der Marktplatz in Freudenstadt ist der größte in Deutschland. Unser Foto zeigt die Wasserfontänen. Foto: Freudenstadt Tourismus/Heike Butschkus

Kontakte

Freudenstadt Tourismus
Marktplatz 64, 72250 Freudenstadt
Telefon: +49 7441 864-711
Fax: +49 7441 864-777
E-Mail: touristinfo@freudenstadt.de
Internet: www.freudenstadt.de
Ansprechpartner: Tourismusdirektor Michael Krause

Denkinger Kommunikation
Buchenstraße 2, 87766 Memmingerberg
Telefon: +49 8331 96698-47
Fax: +49 8331 96698-48
E-Mail: presse@denkinger-pr.de
Internet: <https://denkinger-pr.de>
Ansprechpartner: Michael Denkinger (Inhaber und Geschäftsführer)