



## HEILKLIMA

Gesundheit zum Atmen

Schon die alten Griechen, die als Volk der Naturphilosophen gelten, fanden heraus, dass das Wetter und das Klima den Menschen maßgeblich beeinflussen können. Heilklimatische Kurorte erfüllen höchste Anforderungen an die Luftqualität, welche ständigen medizinischen und meteorologischen Kontrollen unterzogen wird, und können die therapeutische Wirkung des Klimas nachweisen. Das Heilklima unterstützt Sie bei der Erholung von Krankheiten und bietet beste Voraussetzungen zur Vorbeugung. Schon wenige Tage im Heilklima bringen nicht nur Entspannung für den Körper, sondern auch für die Seele. Selbst Allergiker und Asthmatiker werden hier tief durch- und aufatmen. Denn die Luft ist – vor allem natürlich im Winter – arm an Pollen und Reizstoffen.

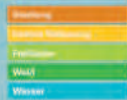
Atmen Sie Gesundheit – sie ist unser höchstes Gut.

## DER RICHTIGE PULS

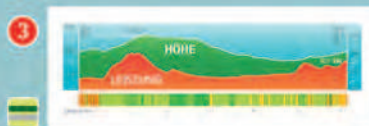
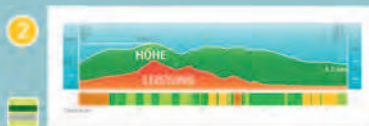
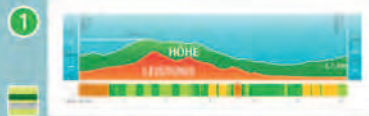
### Maximale Herzfrequenzrate

Die Tabelle zeigt die Herzfrequenzrate beim Ausdauertraining bei verschiedenen Intensitäten (60-85% der maximalen Herzfrequenzrate (HRmax)) für gesunde Personen unterschiedlichen Alters:

Alter	60%	70%	80%	85%
20	117	137	167	187
30	114	135	165	185
40	111	130	160	180
50	108	125	155	175
60	105	120	150	170
70	102	120	145	165



## Atmen Sie Gesundheit – sie ist unser höchstes Gut.



**Anforderungen aufgrund des Weges:** gering  
Kurzer Weg (2,9 km) mit überwiegend flachen, insbesondere zu Beginn auch starken Anstiegen von insgesamt etwa 100 Höhenmetern. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 180 kcal.

**Anforderungen aufgrund des Klimas:** mittel  
Überwiegend Reizabschwächung im Schutz des Waldes, stimulierend entlang kurzer sonniger und Wind ausgesetzter Wegabschnitte. Auch im Sommer kaum Wärmebelastung, im Winter häufig Kältereize.

**Anforderungen aufgrund des Weges:** mittel  
Rundweg mittlerer Länge (4,3 km) mit Anstiegen von insgesamt etwa 140 Höhenmetern, zum Teil starke Steigung. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 270 kcal.

**Anforderungen aufgrund des Klimas:** mittel  
Gedämpfte Reize im Schutz des Waldes auf zwei Dritteln des Weges. Ansonsten stimulierend bei erhöhter Sonnenexposition im Bereich der Bebauung und reizintensiv entlang der Freiflächen. Auch im Sommer kaum Wärmebelastung, im Winter häufig Kältereize.

**Anforderungen aufgrund des Weges:** mittel  
Rundweg mittlerer Länge (6,1 km) mit Anstiegen von insgesamt etwa 160 Höhenmetern, meist geringe und mäßige Steigung. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 360 kcal.

**Anforderungen aufgrund des Klimas:** hoch  
Reizintensiv auf überwiegend sonnigem und Wind ausgesetztem Weg. Nur hin und wieder Reizabschwächung im Schatten des Waldes. Auch im Sommer kaum Wärmebelastung, im Winter sehr häufig Kältereize.



Wegweiser mit Angabe der Streckenart, Streckennummer, Schwierigkeitsgrad und Restkilometer

1 2 3  
2,9 km 4,3 km 6,1 km



Anforderungen an den Körper:  
hoch  
mittel  
gering

Startpunkt

Aktuelle Informationen zum Thema unter:

[www.heilklima.de](http://www.heilklima.de)

Ein Projekt von



Mit freundlicher Unterstützung von



Planung und Ausführung:

