



Tourist-Information Schönwald

Franz-Schubert-Straße 3

78141 Schönwald

Telefon +49 7722 8608-31



## Wie komme ich zu einer Kur?

Eine Kur bzw. Rehabilitationsmaßnahme kann jeder beantragen, der sich um seine Gesundheit sorgt. Schönwald ist staatlich anerkannter Heilklimatischer Kurort. Das heißt, Ihre Krankenkasse kann Ihnen für die aufgeführten Heilanzeigen (Erkrankungen) im Rahmen einer ambulanten Vorsorgeleistung (GKV §23.2 SGBV) ein Heilverfahren (Kur) in Schönwald gewähren. Eine Kur dauert in der Regel drei Wochen.

Die Krankenkasse übernimmt dabei alle Kurarztkosten und 90 % der Kurmittelkosten. Zu den übrigen Kosten (Unterkunft, Verpflegung, Kurtaxe, Fahrtkosten) kann ein Tagessatz von bis zu 13,00 EUR pro Tag (Kleinkinder 21,00 EUR) gewährt werden. Die Eigenbeteiligung liegt bei 10,00€ pro Verordnung und bei 10% der Kurmittel.

### Ihr Weg zu einer Kur in Schönwald

1. Besuch bei Ihrem Hausarzt, der die Dringlichkeit einer Kur bescheinigen und einen geeigneten Kurort empfehlen kann
2. Antrag bei Ihrer Krankenkasse stellen. Diese beurteilt, ob die Kur von der Krankenkasse oder der Rentenversicherung getragen wird. Bei Ihrer Krankenkasse erhalten Sie dafür alle notwendigen Antragsformulare. Beihilfeberechtigte wenden sich an Ihre Beihilfestelle.
3. Es erfolgt eine Überprüfung der Notwendigkeit einer Kur durch eine neutrale ärztliche Institution Medizinischer- oder Vertrauensärztlicher Dienst.
4. Bewilligung der ambulanten Vorsorgekur – Sie können bei dieser Kurform den Kurort und die Unterkunft im Einvernehmen mit Ihrem Hausarzt frei wählen und nach Schönwald kommen.
5. Kur – Sie wenden sich als erstes an den in Schönwald ortsansässigen Kurarzt, der Sie untersucht und für Sie einen individuellen Kurbehandlungsplan erstellt.

Wir begrüßen Sie gerne im Heilklimatischen Kurort der PREMIUM CLASS und wünschen Ihnen beste Erholungszeit.

## Heilklimatischer Kurort Schönwald im Schwarzwald

Schönwald liegt im Herzen des Hochschwarzwalds und ist einer der höchstgelegenen Heilklimatischen Kurorte Deutschlands. Das subalpine Reizklima zeichnet Schönwald als Heilklimatischen Kurort „Premium Class“ aus und hebt sich durch besondere Reiz- und Schonfaktoren hervor. Nutzen Sie die Klimareize für das Wertvollste das Sie haben – Ihre Gesundheit. Unsere Klimatherapeutin unterstützt Sie dabei und begleitet Sie gerne auf den Heilklima-Wanderwegen durch Schönwald.

Lassen Sie den Alltag einfach hinter sich und lassen Sie die Seele baumeln.

Entspannen Sie sich bei einer Massage, ruhen Sie nach einem heißen Aufguss in der Sauna, lösen Sie sich von Blockaden. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit.



# Die Schönwälder Kur

[www.schoenwald.net](http://www.schoenwald.net)

## Schönwälder Heilklima – Beste Erholungszeit

Ihre Kur in Schönwald

Wussten Sie, dass Schönwald von allen Krankenkassen als Kurort anerkannt ist?

Schönwald ist seit 1975 staatlich anerkannter heilklimatischer Kurort im Hochschwarzwald. Mit seiner Höhenlage von rund 1000 Höhenmetern ist Schönwald einer der höchstgelegenen Heilklimatischen Kurorte Deutschlands überhaupt.

Schönwald liegt in einem mehrfach gegliederten Schwarzwald-Hochtal oberhalb Deutschlands höchster Wasserfälle. Nach Westen ist der Ort durch vorgelagerte Berge geschützt und fällt nach allen übrigen Himmelsrichtungen in mehrere überwiegend flache Seitentäler ab. Ausgedehnte Wälder umgeben den Ort.



## Das Schönwälder Heil- und Reizklima

Das Schönwälder Mittelgebirgsreizklima ist als thermisch reizmäßig – reizkräftig und aktinisch reizkräftig eingestuft.

Folgende Charakteristika zeichnen das Schönwälder Klima aus:

- milde Tages-Lufttemperaturen
- niedere nächtliche Lufttemperaturen
- hohe Windgeschwindigkeit
- erniedrigter Luftdruck
- geringe Luftfeuchtigkeit
- hohe Luftreinheit
- starke Lichtstrahlungsintensität, die durch Quellbewölkung während der Mittagszeit abgemildert wird

Im Gegensatz zu Kurorten der Alpen/Voralpen gibt es in Schönwald keine Föhn-Wetterlagen. Die oft noch schneesichere Höhenlage, das ausgedehnte Loipennetz, die gewalzten Winterwanderwege und das Hallenbad lassen auch im Winter einen effektvollen Kurbetrieb zu.

Neben therapeutisch geführten Klimawanderungen ergänzen weitere, neue und bewegungsintensive Sportarten wie Mountain-Biking, E-Biking, Walking und Nordic-Walking das kurbegleitende Freizeit-Sportangebot.

Im Sommer lädt ein solarbeheiztes Freibad zum Schwimmen, Relaxen und Luftbaden ein, im Winter das Hallenbad mit regelmäßigen Warmbadetagen.



Premium-Class

Heilklimatischer  
Kurort

## Heilanzeigen

- Chronische Atemwegserkrankungen  
Chronische katarrhalische Infekte,  
Chronische Bronchitis, obstruktive und  
restriktive Lungenerkrankungen ohne  
wesentliche Lungenfunktionseinschränkungen.
- Kreislauferkrankungen  
hypotone und hypertone Kreislauferkrankungen,  
funktionelle Kreislaufabläßigkeit und funktionelle  
Herzbeschwerden bei allgemeiner Konstitutions-  
schwäche.
- Stoffwechselerkrankungen  
Diabetes mellitus, Hyperlipidämie, Adipositas.
- Rekonvaleszenz  
Zustand nach schweren Erkrankungen,  
Infektionen und Operationen, allgemeine Infekt-  
anfälligkeit, allgemeiner Erschöpfungszustand.



Bei bestimmten Hauterkrankungen (Psoriasis, Neurodermitis) werden hier ermutigende Ergebnisse während der Sommermonate Juni bis September beobachtet. Allergiker profitieren im Frühjahr von der Pollenarmut sowie ganzjährig von der hohen Luftreinheit. Allergikerfreundliche Unterkünfte tragen des Weiteren zur Erholung bei.

## Gegenanzeigen

- Fortgeschrittene Lungenerkrankungen  
Obstruktive und restriktive Lungenerkrankungen  
mit erheblichen Einschränkungen der  
Lungenfunktion.
- Schwere Herz- und Kreislauferkrankungen  
Organische Herzkrankheiten und  
fortgeschrittene Herzgefäßkrankungen mit  
geringer Belastbarkeit, maligner und renaler  
Hypertonus.
- Infektionen Konsumierende Erkrankungen  
akute und subakute Infektionen,  
unbehandelte Tumor- und Bluterkrankungen
- Psychische Erkrankungen  
schwere psychische Erkrankungen

## Die Kurmittel der Schönwälder Kur

Die Terrainkur

Das Klima und die Landschaft der Gemarkung Schönwald sind das Kurmittel der Schönwalder Kur. Das ausgedehnte Wegenetz mit unterschiedlichen Anforderungen erlaubt ein individuelles Training des Herz- und Kreislaufsystems sowie des Bewegungsapparates. Aktuelle medizinische Erkenntnisse fordern ein regelmäßiges Training zur Primär- und Sekundärprävention bei Hypertonus, Diabetes mellitus und Fettstoffwechselstörungen sowie Bronchialerkrankungen. Eine maßvolle Steigerung des Bewegungstrainings, das am Wohnort fortgesetzt werden sollte, wirkt nachhaltig positiv auf Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Übergewicht und ihre Folgekrankheiten wie koronare Herzerkrankung und Schlaganfall.

Die Klimakur

Die Klimakur mit den Kurmitteln von Liege- und Terrainkur eignet sich bei Atemwegserkrankungen, insbesondere bei chronischen Infekten der oberen Luftwege, allgemeiner Infektanfälligkeit und Erschöpfung. Das ausgeprägte Reizklima des Hochschwarzwalds wirkt stimulierend über die zahlreichen Thermorezeptoren von Haut und Schleimhäuten auf das Immunsystem. Diese Stimulation durch das Reizklima kann durch Sauna und Schwimmen im Frei- und Hallenbad ergänzt werden.

Physiotherapie in Schönwald

Im Kurmittelhaus wird ein breites Spektrum einer zeitgemäßen Physiotherapie angeboten: Krankengymnastik, Bewegungs- und Wannenbäder, Massagen und Wärmeapplikationen.

