

## Wie komme ich zur Kur?

Eine Kur bzw. Rehabilitationsmaßnahme kann jeder beantragen, der sich um seine Gesundheitsorgt. 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 EUR 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 für Schönwald verantwortlichen Kurarzt, der Sie untersucht und für Sie einen individuellen Kurbehandlungsplan erstellt.



**Gesundheit liegt in der Luft**

11 km


3:30 Std.

973 m – 1.078 m

Start/Ende:

Tourist-Information

Schönwald

 Mit dem SBG Bus 7270 bis Schönwald Haltestelle „Bachwinkel“. Freie Fahrt mit der KONUS-Gästekarte



**Immunsystem stärken**



## Heilklima-Wandern

Schönwald bietet drei **ausgeschilderte Heilklimawege** mit unterschiedlichen Anforderungen.

Für ambitionierte Wanderer bietet der zertifizierte Premiumwanderweg und Genießerpfad **„Heilklima-Steig“** die ideale Mischung aus Wander- und Naturerlebnis inmitten des Schönwälder Heil- und Reizklimas.

Spüren Sie die positive Auswirkung entlang des Weges durch unterschiedliche Klimazonen.

### Die Tour Heilklima-Steig



Erleben Sie Heilklima der Extraklasse auf dem Schönwälder „Heilklima-Steig“. Knapp 11 Kilometer führt der Weg auf idyllischen Pfaden über Berge und Täler, entlang der Klimazonen.

Durch die natürlichen Gegebenheiten des Weges werden unterschiedliche Belastungsmöglichkeiten für den Wanderer geschaffen. In der klaren Schwarzwaldluft werden die gesamten Vitalfunktionen angeregt. Der Körper wird wieder belastbarer und das Immunsystem gestärkt.

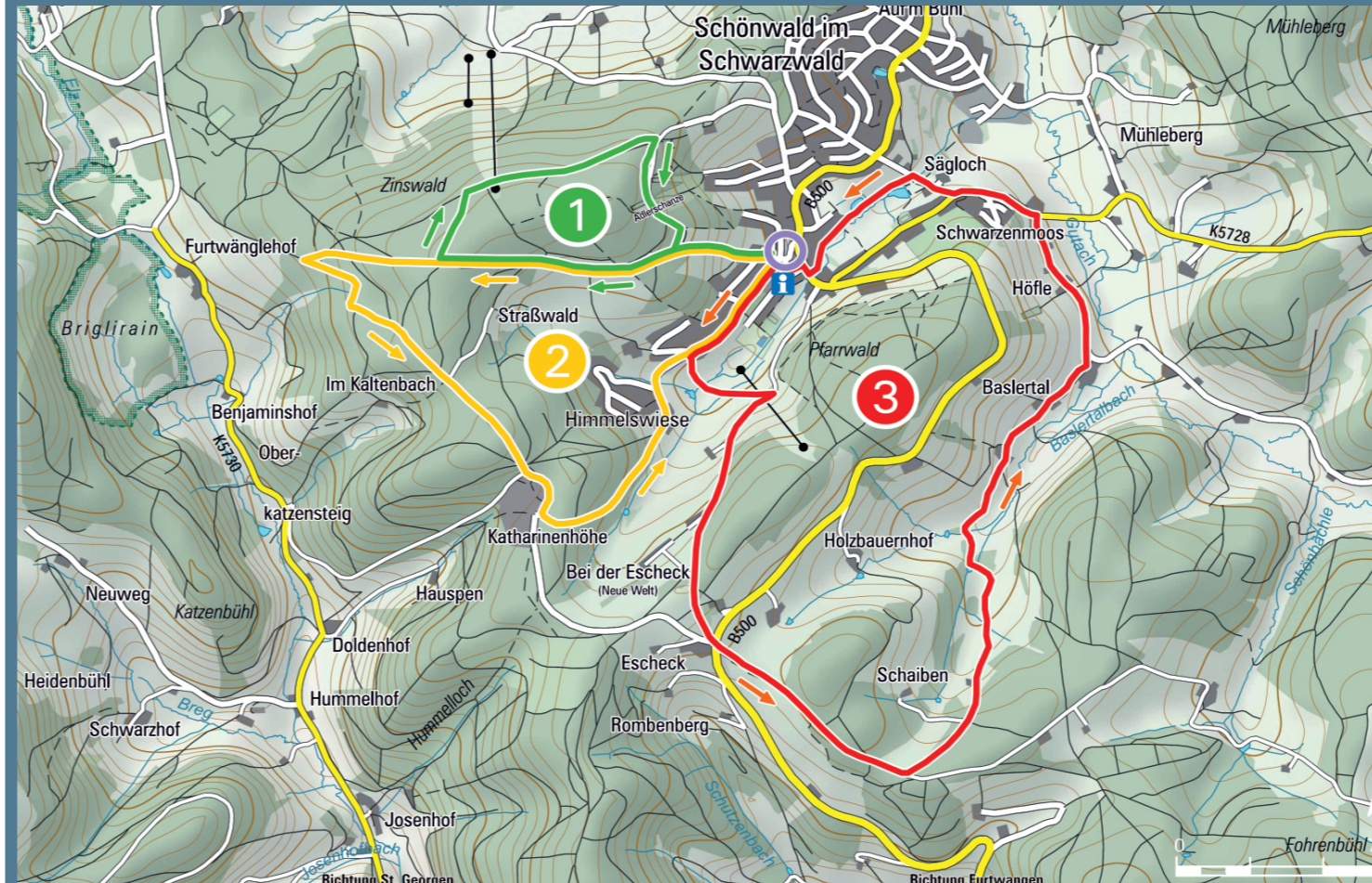
Genießen Sie die sonnenverwöhnten Wege und spüren Sie, wie die Sonnenstrahlen Ihren Körper berühren.

Erleben Sie die frische Luft in den Wäldern, vielleicht sogar am frühen Vormittag, wenn der Morgentau langsam in die Luft steigt, sollten Sie richtig tief durchatmen – das weckt die Lebensgeister und dann wissen Sie, Sie wandern auf dem Heilklima-Steig.

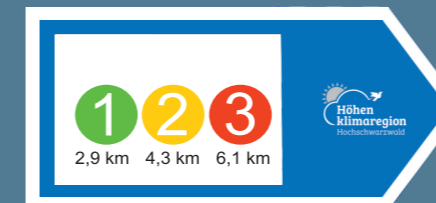
Weitere Informationen erhalten Sie in der Tourist-Information im Rathaus oder unter [www.hochschwarzwald.de](http://www.hochschwarzwald.de)

## Höhenklimawege

Bewegung im Heilklima unterstützt bei der Erholung und bietet beste Voraussetzungen zur Vorbeugung.



Wegweiser mit Angabe der Streckenart, Streckennummer, Schwierigkeitsgrad und Restkilometer



Anforderungen an den Körper:

- hoch (red circle)
- mittel (yellow circle)
- gering (green circle)

 Startpunkt



Tourist-Information · Franz-Schubert-Str. 3 · 78141 Schönwald  
+ 49 7722 8608-31 · [www.hochschwarzwald.de](http://www.hochschwarzwald.de)



# HEILKLIMA & KUR

DER HEILKLIMATISCHE KURORT PREMIUM-CLASS AUF 1000 HÖHENMETERN



[WWW.SCHOENWALD.NET](http://WWW.SCHOENWALD.NET) · [WWW.HEILKLIMA.DE](http://WWW.HEILKLIMA.DE)

## Heilklimatischer Kurort Schönwald im Schwarzwald

Schönwald liegt im Hochschwarzwald und ist einer der höchstgelegenen Heilklimatischen Kurorte Deutschlands.

Das subalpine Reizklima, besondere Schonfaktoren und das Engagement für ein gesundes Klima zeichnet Schönwald mit dem höchsten Prädikat und Gütesiegel als **Heilklimatischen Kurort der „Premium-Class“** aus.



Nutzen Sie die Klimareize für das Wertvollste das Sie haben – Ihre Gesundheit.

## Klimaschutz im Heilklimatischen Kurort

- Die Gemeinde, Vereine und Organisationen engagieren sich im Umweltschutz
- Die öffentlichen Gebäude der Gemeinde beziehen 100% Ökostrom
- Solarbeheiztes Naturfreibad mit biologischer Wasseraufbereitung
- Kostenlose Nutzung von Bus & Bahn mit KONUS-Gästekarte und Rufbusangebote
- Aufbau eines Nahwärmenetzes
- Elektrotankstellen
- E-Bike-Verleih uvm.

## 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** und die gewalzten **Winterwanderwege** lassen auch im Winter einen effektvollen Kurbetrieb zu.

Neben **Klimawanderungen** ergänzen weitere bewegungsintensive Sportarten, wie **Mountainbiken, E-Biken** und **Nordic-Walking** das kurbegleitende Freizeit-Sportangebot.

Im Sommer lädt ein solarbeheiztes **Naturfreibad** zum Schwimmen, Relaxen und Luftbaden ein.

## Heilanzeigen

### Chronische Atemwegserkrankungen

Chronische katarrhalische Infekte, Chronische Bronchitis, obstruktive und restriktive Lungenerkrankungen ohne wesentliche Lungenfunktionseinschränkungen.

### Kreislaufkrankungen

hypotone und hypertone Kreislaufkrankungen, funktionelle Kreislaufstabilität und funktionelle Herzbeschwerden bei allgemeiner Konstitutionsschwäche.

### Stoffwechselerkrankungen

Diabetes mellitus, Hyperlipidämie, Adipositas.

### Rekonvaleszenz

Zustand nach schweren Erkrankungen, Infektionen und Operationen, allgemeine Infektanfälligkeit, allgemeiner Erschöpfungszustand.

## Gegenanzeigen

### Fortgeschrittene Lungenerkrankungen

Obstruktive und restriktive Lungenerkrankungen mit erheblichen Einschränkungen der Lungenfunktion.

### Schwere Herz- und Kreislaufkrankungen

Organische Herzkrankheiten und fortgeschrittene Herzgefäßerkrankungen 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

Hier wird ein breites Spektrum an zeitgemäßen Anwendungen und Therapien angeboten.



Schönwald im Schwarzwald gehört zu den 15 Heilklimatischen Kurorten mit der Auszeichnung **Premium-Class** in Deutschland. Diese Orte erfüllen höchste Anforderungen an das Klima, die Luftqualität, den Gästeservice sowie das Engagement im Bereich Umwelt- und Klimaschutz.



Bei bestimmten **Hauterkrankungen** (z.B. 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.

