

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.

Aktuelle Informationen zum Thema unter:

www.heilklima.de
www.bischofsgruen.de

Kur- und Tourist Information Bischofsgrün

Jägerstraße 9 (im Kurhaus)

D-95493 Bischofsgrün/Fichtelgebirge

Tel. ++49 (0) 9276 1292

Fax ++49 (0) 9276 505

touristinfo@bischofsgruen.de



Herausgeber:

Planung und Ausführung:

Alle Rechte vorbehalten.

Kur- und Tourist Information Bischofsgrün

ALPSTEIN Tourismus GmbH & Co. KG

Missener Str. 18

87509 Immenstadt

www.alpstein.de

HEILKLIMA IN BISCHOFSGRÜN

Gesundheitsfreuden und Wellness

In freundlicher Atmosphäre die Seele baumeln lassen, Zeit haben und wohltuende Ruhe genießen, Gesundheit tanken und neue Kraft schöpfen, mit Sport und Bewegung den Körper stärken oder sich an der frischen Luft gesund atmen – wo kann man all das besser als in Bischofsgrün.

Heilanzeigen einer Klimatherapie

- Erkrankungen der Atemwege
- Erkrankungen von Herz, Gefäßen und Kreislauf
- Bewegungsapparat, rheumatische Beschwerden
- Magen, Darm, Leber, Galle, Stoffwechsel wie z. B. Diabetes I und II
- Nerven, psychosomatische Leiden
- Frauenleiden
- Arteriosklerose
- Bluthochdruck

Ergänzende Therapieformen zur Klimatherapie

- Atem- und Entspannungstherapie
- Inhalationen
- Elektrotherapie
- Lymphdrainagen
- Fango/Moor/Schlamm
- Physikalische Therapie
- Sport- und Bewegungstherapie
- Krankengymnastik
- Nordic Walking
- Kneippanwendungen
- Kältetherapie
- Medizinische Massagen
- Diät- und Ernährungsberatung
- Klangschalentherapie

Heilbehandlungsformen

- Gesundheitsurlaub
- stationäre und ambulante Reha

Klimatherapie

Bei einer Klimakur setzt sich der Patient einerseits mit dem jeweils herrschenden Wetter und andererseits mit der Umgebung und der Topographie der Landschaft auseinander. Im Rahmen der Klimatherapie ist die Terrainkur (Outdoor-Walking) eines der wichtigsten Verfahren. Sie beinhaltet die Kombination von dosiertem Gehen im Gelände mit leichten Kälte- und Lichtreizen. Weniger bekannt ist, dass die gleichzeitige Anwendung von Klimareizen den Erfolg eines Aufbau- und/oder Ausdauertrainings deutlich steigert. Bischofsgrün bietet sechs Heilklimawanderwege.

Ärzte

In Bischofsgrün stehen Ihnen 2 Kur- und Badärzte sowie Allgemein- und Sportmediziner zur Verfügung. Gemeinschaftspraxis Dr. med. M. Hieber u. Th. Hieber Rangen 7
95493 Bischofsgrün/Fichtelgebirge
Tel.: ++49 (0) 9276 - 226

Kurörtliche Einrichtungen

Kurort-Ambiente können sie unter anderem im Kurhaus, in physiotherapeutischen Praxen im Ort, im kleinen Kurpark am Rathaus und im ortsnahen Natur-Kurpark genießen. Als Kurort bieten wir Ihnen natürlich auch verschiedene Möglichkeiten zum Wassertreten.

Klinik

Höhenklinik der DRV Nordbayern
Klinik für medizinische Rehabilitation
Fröbershammer 12
95493 Bischofsgrün/Fichtelgebirge

Fachklinik für Innere Medizin / Kardiologie
Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Tel.: ++49 (0) 9276 88-0
Fax: ++49 (0) 9276 88-200

www.hoehenklinik-bischofsgruen.de

Ein Projekt von




Heilklima
Wandern

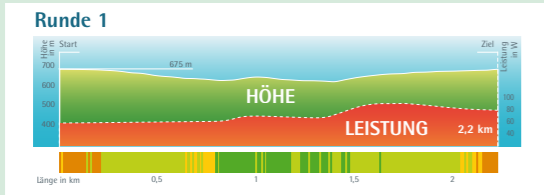
in Bischofsgrün
Atmen Sie Gesundheit –
sie ist unser höchstes Gut.



www.bischofsgruen.de

HEILKLIMAWANDERWEGE IN BISCHOFSGRÜN

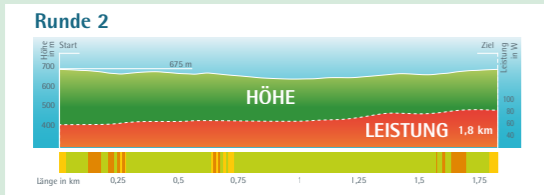
1



Anforderungen aufgrund des Weges: gering
Kurzer Rundweg (2,2 km) mit Anstiegen von insgesamt etwa 70 Höhenmetern. Streckenweise mäßige und starke Steigung. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 140 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: hoch
Reizintensiv auf überwiegend sonnigem und Wind ausgesetztem Weg. Kurzfristig gedämpfte Klimareize im Schutz des Waldes. Im Sommer meist behagliche oder kühle Bedingungen, im Winter häufig Kältereiz.

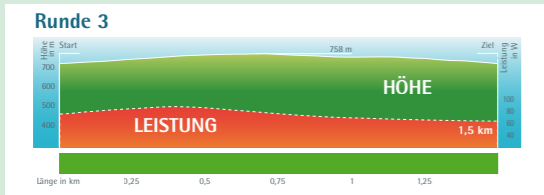
2



Anforderungen aufgrund des Weges: gering
Kurzer Rundweg (1,8 km) mit Anstiegen von insgesamt etwa 60 Höhenmetern. Überwiegend geringe und mäßige Steigung. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 110 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: hoch
Stimulierend auf ziemlich sonnigem und Wind ausgesetztem Weg. Bei intensiver Strahlung lässt sich in den Schatten einzelner Bäume ausweichen. Im Sommer überwiegend behagliche bis kühle thermische Bedingungen. Im Winter häufig Kältereiz.

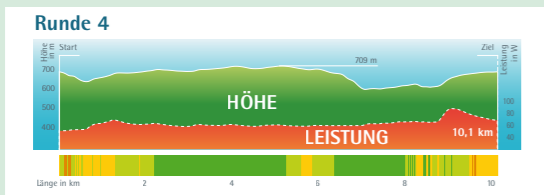
3



Anforderungen aufgrund des Weges: gering
Kurzer Rundweg (1,5 km) mit Anstiegen von lediglich 50 m Höhenmetern und oftmals mit mäßiger Steigung. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 90 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: gering
Auf dem ganzen Weg gedämpfte Klimareize im Schutz des Waldes. Dennoch im Winter sehr häufig Kältereiz. Im Sommer sehr selten Wärmebelastung.

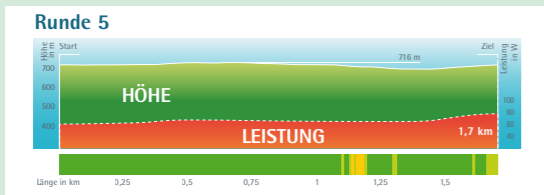
4



Anforderungen aufgrund des Weges: mittel
Langer Rundweg (10,1 km) mit Anstiegen von insgesamt etwa 220 Höhenmetern, dabei überwiegend geringe und nur gelegentlich mäßige Steigung. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 570 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel
Abwechslungsreicher Weg, einerseits mit reizintensiven Wegabschnitten über die Felder von Bischofsgrün, Birnstengel und insbesondere Wülfersreuth, andererseits reizmilder in den Ortschaften oder im Schutz des Waldes. Im Sommer überwiegend behagliche bis kühle thermische Bedingungen. Im Winter häufig Kältereiz.

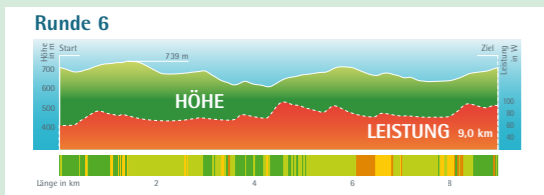
5



Anforderungen aufgrund des Weges: gering
Kurzer Rundweg (1,7 km) mit nur geringer Höhendifferenz von ca 30 Metern und geringer Steigung. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 90 kcal.

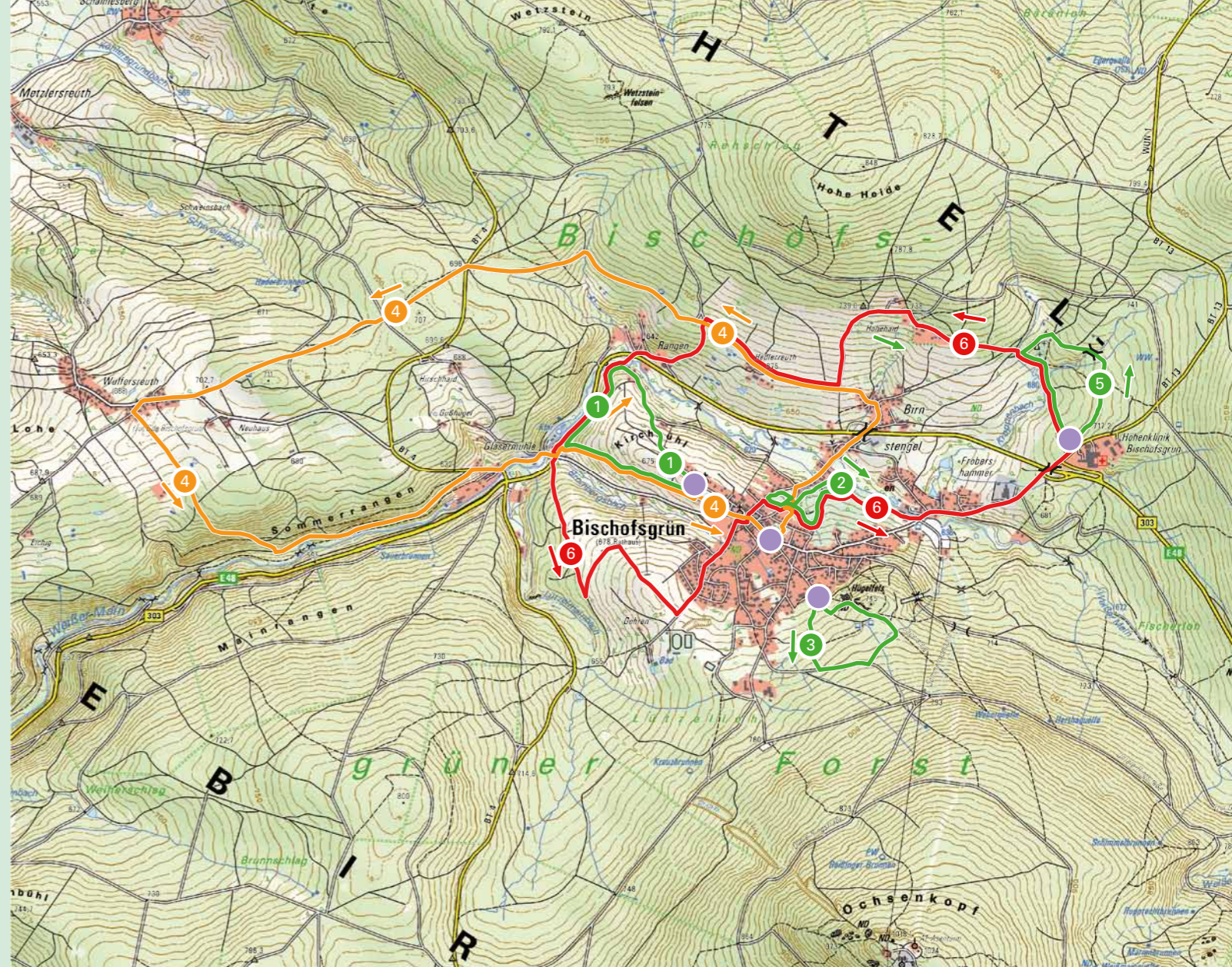
Anforderungen aufgrund des Klimas: gering
Überwiegend vor Sonne und Wind geschützt durch den Wald. Im Sommer behagliche bis kühle thermische Bedingungen. Im Winter häufig Kältereiz.

6



Anforderungen aufgrund des Weges: hoch
Langer Rundweg (9,0 km) mit Anstiegen von insgesamt 280 Höhenmetern; dabei geringe und mäßige, kurzfristig auch starke Steigung. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 550 kcal.

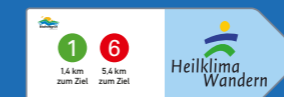
Anforderungen aufgrund des Klimas: hoch
Reizintensiv auf vielfach sonnigem und Wind ausgesetztem Weg über offene Freiflächen. Aber auch Streckenabschnitte mit gedämpften, dennoch stimulierenden Klimareizen am Waldrand oder durch lockere Bebauung. Im Sommer überwiegend behagliche bis kühle thermische Bedingungen. Im Winter häufig Kältereiz.



Nutzungsbalken:



Beschilderung:



Wegweiser mit Angabe der Streckenart, Streckennummer, Schwierigkeitsgrad und Restkilometer

Anforderungen an den Körper:



Startpunkt:



Kartengrundlage:

Topografische Karte 1:25.000
Geoinformationen © BKG und Vermessungs-
verwaltungen der Bundesländer
(www.bkg.bund.de)