

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 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 Entspannung für den Körper und 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.

Heilklimatischer Kurort

In Reichshof-Eckenhagen verbinden sich die Schönheit der Mittelgebirgslandschaft und ein mildes Schön- und Reizklima in idealer Weise. Dieser Kombination verdankt Eckenhagen seine positiven Auswirkungen bei Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen, chronischen Erkrankungen der Atemwege und Regulationsstörungen des vegetativen Nervensystems. Als staatlich anerkannter, Heilklimatischer Kurort verfügt Eckenhagen über viele Einrichtungen und Möglichkeiten für den kerngesunden Urlaub. Von der ärztlich angeleiteten Kur bis hin zum Sport-, Wellness- oder Erholungsurlaub ganz nach persönlicher Vorstellung.

Kureinrichtungen

Angegliedert an das Reha-Zentrum liegt der abwechslungsreiche Kurpark mit großzügigen Blumenrabatten und Pergolen, kneippischer Wassertretstelle und Skulpturenpfad. Das Haus des Gastes, die Beauty- und Wellnessfarm, viele Sport- und Freizeitangebote und die weitreichenden Wälder in Eckenhagen stehen für das Wohlbefinden und die Gesundheit unserer Gäste zur Verfügung.

monte mare Freizeitbad

Eine wertvolle Ergänzung für den Kuraufenthalt bietet das Freizeitbad „monte mare“. Vier verschiedene Wasserflächen mit Erlebnisbereich, zwei Riesenrutschen und ein Mutter-Kind-Becken, eingebettet in Felsenlandschaften mit natürlicher subtropischer Pflanzenwelt, lassen den Alltag vergessen. Allen Entspannungswünschen gerecht wird auch die einladende Saunalandschaft mit neun verschiedenen Saunen, darunter original russische Elemente. Neben Aufgüssen werden die traditionell-russische Banja-Zeremonie, Massagen und Ayurveda-Massagen angeboten.

Kontakt

Kurverwaltung Reichshof
Barbarossa Straße 5
51580 Reichshof
Tel.: 0 22 65 / 90 70
Fax: 0 22 65 / 3 56
E-Mail: kurverwaltung@reichshof.de
Internet: www.reichshof.de

Aktuelle Informationen zum Thema unter:

www.heilklima.de

Gefördert durch das Ministerium für Wirtschaft, Mittelstand und Energie des Landes Nordrhein-Westfalen



Planung und Ausführung:



Heilklima-Wanderwege im Kurgebiet Eckenhagen

Atmen Sie Gesundheit – sie ist unser höchstes Gut.



Wegweiser mit Angabe der Streckenart, Streckennummer, Schwierigkeitsgrad und Restkilometer:

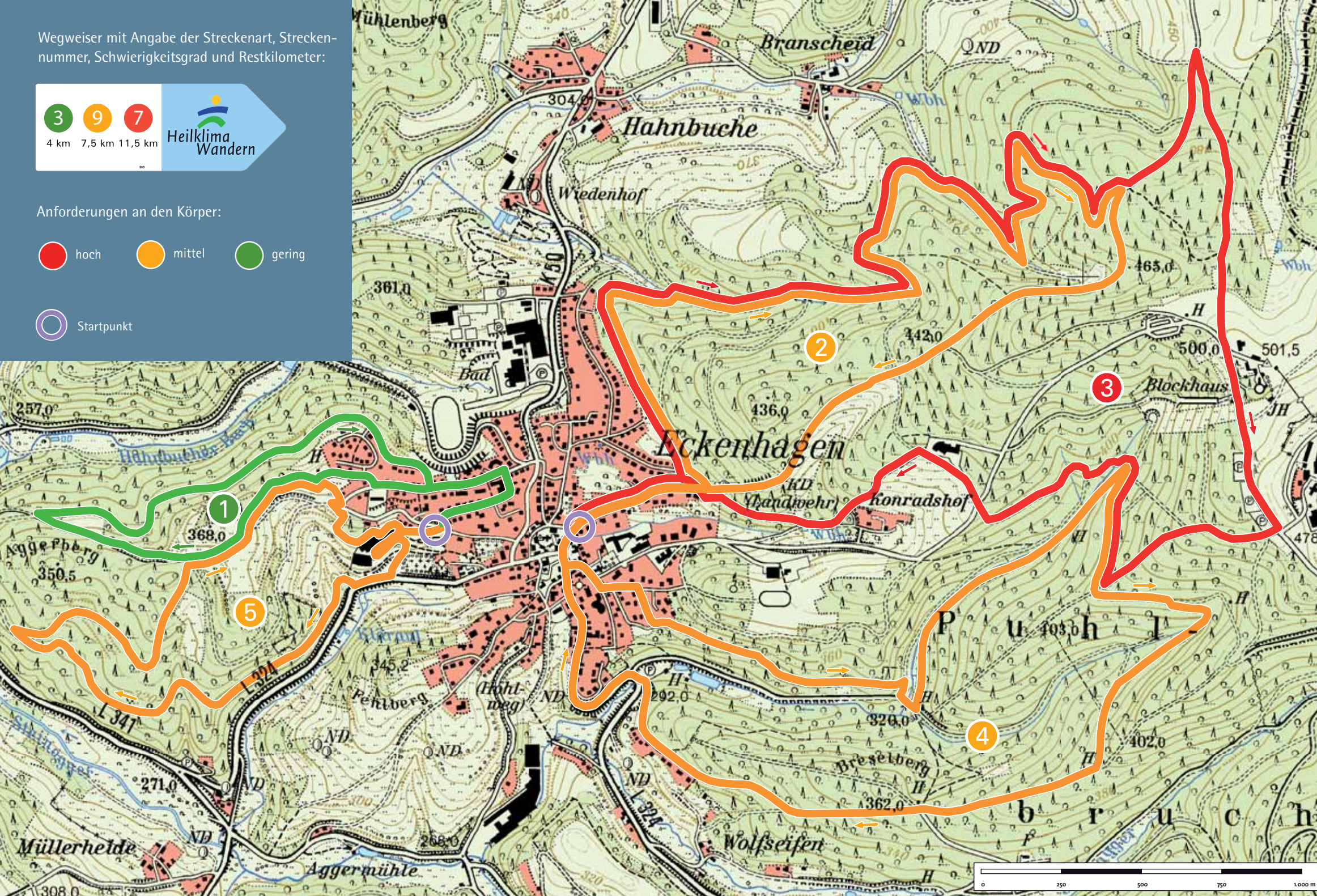
3 9 7
4 km 7,5 km 11,5 km

Heilklima Wandern

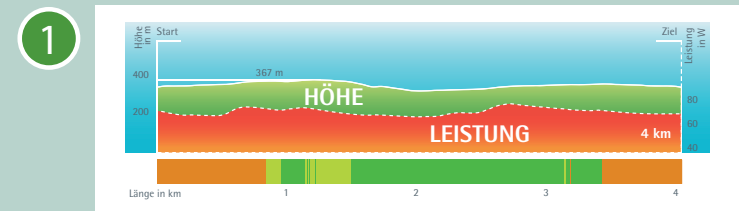
Anforderungen an den Körper:

hoch mittel gering

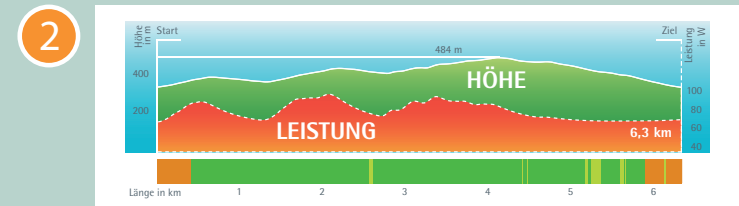
Startpunkt



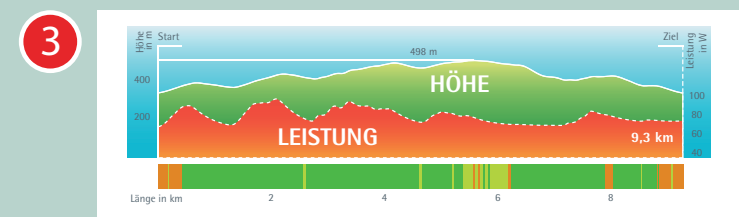
Siedlung
lockere Bebauung
Freifläche
Wald
Wasser



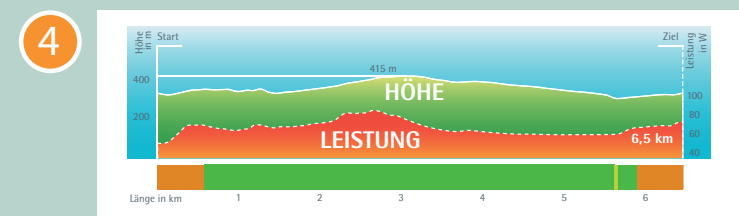
Anforderungen aufgrund des Weges: gering
Rundweg mittlerer Länge (4,0 km) mit überwiegend flachen Anstiegen von insgesamt etwa 80 Höhenmetern. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 230 kcal.
Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel
Zu Beginn stimulierend im Bereich sonniger und windausgesetzter Wegabschnitte; dann überwiegend gedämpfte und nahezu gleichbleibende Klimareize im Schutz des Waldes. Im Sommer insbesondere im Bereich der Siedlungsflächen gelegentlich Wärmebelastung.



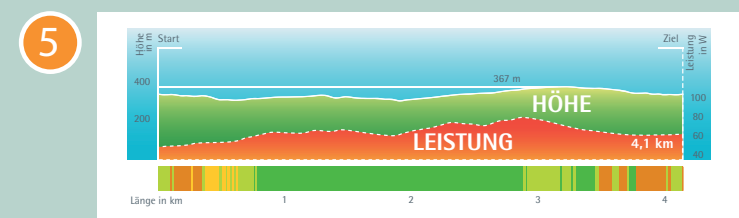
Anforderungen aufgrund des Weges: mittel
Rundweg mittlerer Länge (6,3 km) mit überwiegend flachen und mäßigen, kurzfristig auch starken Anstiegen von insgesamt etwa 220 Höhenmetern. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 400 kcal.
Anforderungen aufgrund des Klimas: gering
Überwiegend gedämpfte Klimareize im Schutz des Waldes. Nur kurze reizintensivere Wegabschnitte am Ausgangspunkt und im Bereich von Lichtungen. Im Sommer insbesondere in Ortslage gelegentlich, sonst selten Wärmebelastung.



Anforderungen aufgrund des Weges: hoch
Langer Rundweg (9,2 km) mit überwiegend flachen und mäßigen, zum Teil aber auch starken Anstiegen von insgesamt etwa 300 Höhenmetern. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 580 kcal.
Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel
Überwiegend vor Sonne und Wind geschützter Weg im Wald. Kurzfristig erhöhte Reizintensitäten entlang offener Freiflächen. Im Winter vermehrt, auf den höher gelegenen Wegabschnitten häufig Kältereiz, im Sommer selten Wärmebelastung.



Anforderungen aufgrund des Weges: mittel
Rundweg mittlerer Länge (6,5 km) mit überwiegend flachen und mäßigen Anstiegen, aber auch Passagen mit starker Steigung von insgesamt etwa 190 Höhenmetern. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 390 kcal.
Anforderungen aufgrund des Klimas: gering
Überwiegend ausgeglichene und gleichbleibende klimatische Bedingungen im Schutz des Waldes. Reizintensiverer Wegabschnitt nur im Bereich des Ausgangspunktes. Im Sommer in Ortslage gelegentlich, sonst selten Wärmebelastung.



Anforderungen aufgrund des Weges: mittel
Rundweg mittlerer Länge (4,1 km) mit überwiegend flachen und mäßigen Anstiegen von insgesamt etwa 130 Höhenmetern. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 250 kcal.
Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel
Zu Beginn und am Ende des Weges stimulierend durch Sonne und Windexposition. Sonst gleichbleibende und gedämpfte Klimareize im Schutz des Waldes. Im Sommer im Bereich der offenen Siedlungsflächen gelegentlich, sonst selten Wärmebelastung.



Atmen Sie Gesundheit – sie ist unser höchstes Gut.

MITTELGEBIRGSKLIMA

Schonklima – Höhenreiz und Strahlungsfaktoren sind im Mittelgebirgsklima gegenüber dem Hochgebirgsklima deutlich abgeschwächt. Therapeutisch von Bedeutung sind vor allem die Schonfaktoren des Waldklimas. Zu diesen zählen in der Hauptsache die hohe Luftreinheit und die geringe Wärmebelastung. Das Mittelgebirgsklima eignet sich bestens für Klimatherapien. Sämtliche Krankheitsbilder können behandelt werden. Wegen der niedrigen Reizintensität eignet sich das Mittelgebirgsklima auch für Personen mit verminderter Belastbarkeit und zur Rekonvaleszenz.

REIZ- UND SCHONFAKTOREN

Alle Heilklimatischen Kurorte sind von der Natur verwöhnt. Bei ihrer Einteilung in bioklimatische Zonen unterscheidet man zwischen Reizstufen und Schonstufen. Bei akuten gesundheitlichen Problemen empfiehlt sich eher ein schonenderes mildes Klima. Reizklima eignet sich dagegen bestens zur Vorbeugung und Abhärtung.