

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.

Heilklimatischer Kurort

In Reichshof-Eckenhagen verbinden sich die Schönheit der Mittelgebirgslandschaft und ein mildes Schon- 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 Wander-, Wellness- oder Erholungsurlaub ganz nach persönlicher Vorstellung.

Kureinrichtungen

Angegliedert an das MediClin Reha-Zentrum Reichshof befindet sich der Kurpark mit kleinem Sinnespfad. Die barrierefreien Räume der Kurverwaltung/Touristinfo mit Puppen- und Mineralienmuseum, Wellnessangebote und monte mare Saunalandschaft mit Hallenbad sorgen für eine wertvolle Ergänzung des Kuraufenthalts. Über 200 km Wanderwege sorgen für ein abwechslungsreiches Naturprogramm mit herrlichen Aussichten und Fernblicken.

monte mare Saunalandschaft mit Hallenbad

Für eine wertvolle Ergänzung des Kuraufenthaltes sorgt die monte mare Saunalandschaft mit Hallenbad und vielen Wellness- und Massageangeboten. Die vielen verschiedenen Saunen, Einrichtungen und Wellnessangebote laden zum Entspannen ein. Das Hallenbad bietet sich für den aktiven Ausgleich an.

Kontakt

Kurverwaltung Reichshof Rodener Platz 3 51580 Reichshof Tel.: 0 22 65 / 90 70 Fax: 0 22 65 / 3 56

E-Mail: kurverwaltung@reichshof.de Internet: www.ferienland-reichshof.de

Aktuelle Informationen zum Thema unter:

www.heilklima.de

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









Planung, Kartengrundlagen und Ausführung:



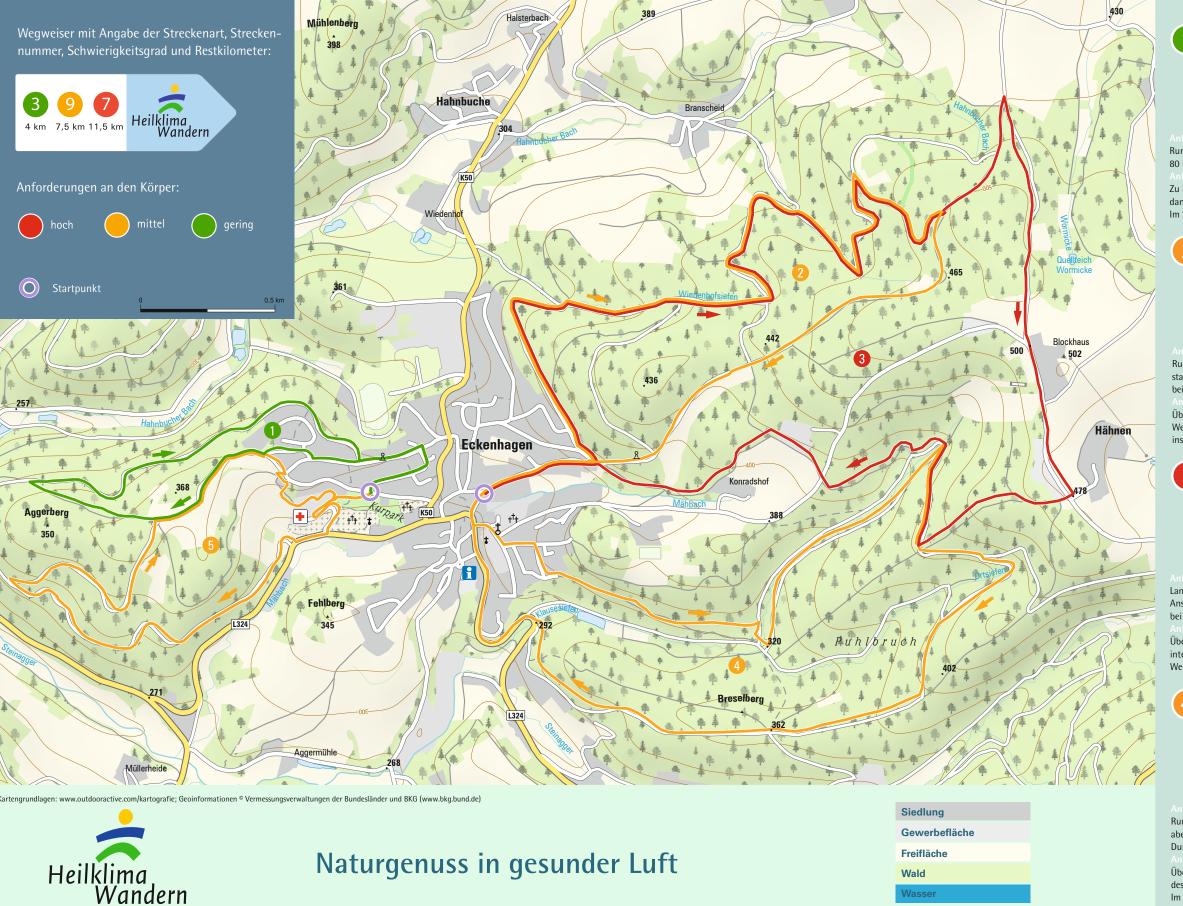




Heilklima-Wanderwege im Kurgebiet Eckenhagen

Naturgenuss in gesunder Luft







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.



Anforderungen aufgrund des Weges: gerir

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 Klimass 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.

mas: 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

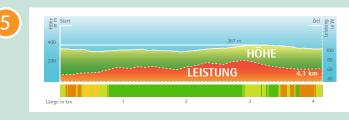
Überwiegend vor Sonne und Wind geschützter Weg im Wald. Kurzfristig erhöhte Reizintensitäten entlang offener Freiflächen. Im Winter vermehrt, auf den höher gelegenen Wegabschnitten häufig Kältereiz, im Sommer selten Wärmebelastung.



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.

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.

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.