

Heilklima

Wohltuend. Frisch. Gesund.

Fit durch Faulenzen. Ausdauer steigern im Klimapavillon

Ausdauer steigern im Schlaf. Was wie ein fragwürdiges Werbeversprechen klingt, ist tatsächlich eine erwiesenermaßen wirksame Therapie: die Frischluft-Liegekur im Heilklima in Fischen. Einfach im Freien liegen, ruhig und bewusst atmend. Währenddessen kühlt die Hauttemperatur angenehm ab und der Körper setzt Anpassungen in Gang, die den Organismus erst tief entspannen, um anschließend neue und größere Kraft aufzubauen. 40 Minuten täglich sind dabei schon ausreichend.

Dieser Effekt wird von Medizinern als „Leistungssteigerung durch Ruhe“ bezeichnet und funktioniert in Fischen tatsächlich so einfach: Mit einem Nickerchen an der frischen, kühlen Luft. Im Klimapavillon am Auwaldsee stehen die Liegen – pardon, Ihre Trainingsgeräte – bereit.

Heilklima – nicht nur aus Erfahrung gut.

Aus überlieferter Erfahrung und Beobachtung weiß man längst, dass bestimmte Orte und deren Klimaverhältnisse eine positive Wirkung haben – insbesondere bei einem Aufenthalt in der Höhe, in der Sonne und in der Luft in und auf den Bergen. Mittlerweile sind diese Erfahrungswerte durch medizinische Studien bestätigt, ihre Erfolge durch nachprüfbar Kriterien abgesichert. Es ließ sich konkret nachweisen, dass Klimatherapie bei vielen Krankheitsbildern die Symptome deutlich bessern kann, chronische Beschwerden lindert und die Rekonvaleszenz beschleunigt.

Heilklima-Wandern in Fischen

Sport ist Mord? Nicht so beim Heilklima-Wandern. Denn hier geht es nicht um schweißtreibende Rekorde, auch ein langsames Tempo zeigt optimale Wirkung. Jeder Schritt in der Natur kräftigt die Muskulatur und stärkt das Immunsystem, weil stimulierende Klimareize wie frische Luft und Sonne quasi mitwandern. Mit jedem Schritt wird man fitter und belastbarer, energiegeladener. Dann kann man in Fischen wortwörtlich einen Gang hochschalten. Weil die Wanderwege im Heilklima sich auf drei Höhenlagen, vom Flusstal bis zu den Gipfeln, erstrecken. Somit werden Dosis und Intensität der Bewegung ganz individuell bestimmt. Und nochmals: Ziel ist nicht, das Gipfelkreuz zu stürmen, sondern zu Fuß echtes eigenes Wohlbefinden zu erreichen.

Fit ohne Frust ...

Machen Sie sich keinen Druck, gewöhnen Sie sich langsam an das Heilklima. Spazieren, wandern oder walken Sie solange es Ihnen gut tut und achten Sie darauf, wie Ihr Körper reagiert. Steigern Sie Länge und Schwierigkeit Ihrer Touren langsam und machen Sie ausreichend Pausen. Achten Sie bereits bei Wanderungen in mittlerer Höhe auf festes Schuhwerk, angepasste Kleidung und Trinkvorräte. Wanderstöcke entlasten insbesondere bergab Knie und Gelenke.

Nach einer ausgiebigen Wanderung empfehlen wir ...

... einfach mal die Beine hochzulegen. Am besten im Klimapavillon am Auwaldsee. Reinste Luft und Alpenblick entspannen im Nu.

... eine ordentliche Prise Salz: Die Salzgrotte in Fischen schmeichelt den Atemwegen mit mineralreicher Luft. Dazu sanftes Licht und zarte Töne – zum Wegträumen wohlig.



Klima eiskalt. Im Winter ist Heilklima top

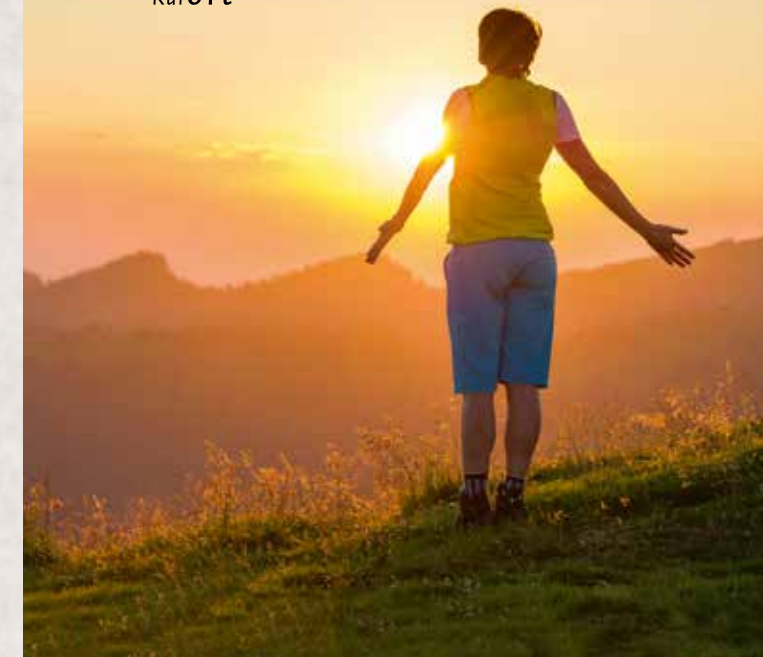
Winterschlaf nur für Murmeltiere! Ein Mensch würde im Allgäuer Winter einfach zu viel verpassen. Schneeschwerer Märchenwald, der Himmel leuchtend blau, die Landschaft blendend weiß; Ski und Rodel oder Pferdeschlitten und heißer Punsch – die kalte Jahreszeit bietet eine Menge Highlights. Und das Heilklima läuft im Winter zu Hochtouren auf. Denn die Kälte verstärkt die Reizwirkung des Bergklimas, die Luft ist naturgegeben noch allergenärmer, und an Sonnenscheinstunden verzeichnet Fischen dreimal so viel wie die tiefen Lagen Deutschlands. Und nach so einem frischen Wintertag schläft auch der Mensch wie ein Murmeltier.



Allgäu

Fischen i. Allgäu
Hörner Dörfer

Premium-Class
Heilklimatischer
Kurort



Heilklima in Fischen

Wohltuend. Frisch. Gesund.

Was ist Heilklima?



Klima ist immer. Umgibt uns ständig. Wirkt permanent auf uns ein. Manchmal erfrischend, oft leider bedrückend.

Im Heilklima überwiegen diejenigen Faktoren, die wir als angenehm empfinden. Also Klimareize, die den Körper schonen, entlasten und gleichzeitig wohltuend stimulieren.

Rund um Fischen wirkt Hochgebirgsklima. Das kühle, schonende Klima des Illertales geht direkt in die „reizvolle“ Gipfelfluft der Allgäuer Hochalpen über. Die Luft hat hier Bewegungsfreiraum. Hangauf- und Hangab-Winde wehen mal sanft, mal kräftig und bringen reine, sauerstoffreiche Luft mit. Wahlweise nach Alpweiden duftend oder frisch aus dem Gebirgstobel.



Klima der Premium-Class in Fischen

Im heilklimatischen Kurort Fischen verbinden sich beste Klimafaktoren mit qualifizierten Gesundheitsangeboten. Deshalb führt der Kurort – als einer von wenigen – den Zusatz „Premium-Class“. Diese Auszeichnung erfordert neben ausgezeichneter Luftqualität ein hohes Engagement bei Klima- und Umweltschutz, in Sachen Regionalität, Nachhaltigkeit oder Verkehrsberuhigung. Wichtigstes Kriterium aber: Die Natur selbst und ihr einzigartiges Bioklima rund um Fischen.

Heilklima in Fischen schont den Organismus durch...

- ... saubere, schadstoffarme Luft
- ... viel Licht an rund 1.800 Sonnenstunden im Jahr
- ... deutlich geringere Wärmebelastung im Sommer
- ... minimale schwüle Wetterphasen
- ... ausgesprochen wenige Nebeltage im Winter
- ... große Laub- und Nadelwälder für stressreduzierende Waldbäder

Heilklima in Fischen erfrischt den Körper mit ...

- ... kühler, frischer Luft und prickelnden Kältereizen
- ... intensiver Höhensonne, jener Sonnenstrahlung mit hohem UVB-Anteil
- ... markanten Tagesschwankungen der Temperatur, die Nachtluft wird angenehm kühl
- ... reichlich belebendem Wind

Urlaub im Heilklima

Urlaub in Fischen ist besonders erholsam, weil alle Unternehmungen automatisch gesund sind. Ob Wandertour und Spaziergang oder Wintersport auf Piste und Loipe – die heilsame Luft ist Balsam für Körper und Geist. Und ursprüngliche Natur sowie bezaubernde Ausblicke schmeicheln noch dazu der Seele.

Was muss ich im Heilklima tun?

Heilklima in Fischen wirkt. Auch ganz ohne unser Zutun. Allerdings lässt sich die Wirkung steigern. Etwa durch eine bewusste Atmung. Eine geführte Atemwanderung zeigt die Methode. Für Übungen in Eigenregie findet man bebilderte Anleitungen am Klimapavillon am Auwaldsee.



Die meditative Naturwanderung berücksichtigt neben dem Atem auch das seelische Empfinden. Empfehlenswert ist auch das Wald.Luft.Baden, also der Aufenthalt im Wald. Licht und Farbe (vor allem Grün!), Textur und Form der Bäume sowie die höhere Menge pflanzlicher Duft- und Botenstoffe reduzieren Stresshormone, senken den Blutdruck und stärken die Immunabwehr. Für das Waldluftbad eignet sich lichter Auwald ebenso gut wie tiefdunkler Bergwald, ein Birkenmoor oder ein Buchenhain. Fischens Umgebung kann passenderweise mit all diesen Wäldern aufwarten.

Selbstverständlich können Sie in Fischen auch eine klassische Klimakur als ambulante Vorsorgemaßnahme absolvieren. Wir beraten Sie gerne.



Hier kann Heilklima helfen:

- Atemwegserkrankungen wie z.B. Asthma, Bronchitis, chronisch obstruktive Lungenerkrankung – auch bei Kindern
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie z.B. Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Arterienverhärtung, Krampfadern
- Rheuma, Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen, Osteoporose
- Überlastung, Erschöpfungszustände, Stressfolgen, Schlafstörungen, Burnout
- Stoffwechselstörungen, Diabetes

Heilklima – auch wenn ich gesund bin?

Heilklima hilft keineswegs nur bei „handfesten“ Krankheiten. Stichwort: Prophylaxe. Erschöpfung, Verspannungen, Unwohlsein oder eine geringe Stresstoleranz können unsere Leistungsfähigkeit enorm mindern und den Alltag beschwerlich machen. Mit einem Aufenthalt im Heilklima kann man den „Zipperlein“ vorbeugen.

Luft, Ruhe und entspannte Naturerfahrung sind eine hervorragende Vorsorge für Atemwege, Immunsystem und psychische Stabilität. Und das geht überraschend schnell! Erwiesenermaßen zeigt sich bereits bei sehr kurzen Aufenthalten in günstigem Bioklima, wie hier im Allgäu, die medizinisch erwünschte Wirkung.




Fischen i. Allgäu
Hörner Dörfer

Kontakt und Information

Tourismus Hörnerdörfer GmbH
Gästeinformation Fischen
Am Anger 15
87538 Fischen i. Allgäu
Tel. 08326 36460
Fax 08326 364656
fischen@hoernerdoerfer.de
www.fischen.de

