

Checkliste Heilklima-Wanderweg

Wann ist eine Tour ein “Heilklima-Wanderweg”?

Heilklima-Wanderwege sind speziell ausgewiesene Routen in heilklimatischen Kurorten, die nach klar definierten Anforderungen an Länge, Steigung, Untergrund und klimatische Eigenschaften konzipiert sind. Sie dienen der Stärkung, Regeneration und Prävention und sind Teil eines übergeordneten Klimatherapie- und Gesundheitskonzepts. Im Mittelpunkt stehen die Förderung des Herz-Kreislauf-Systems, die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und die Nutzung gesundheitsfördernder Klimaeinflüsse. Hier eine Anleitung, ob eine Tour als "Heilklimaweg" ausgewiesen werden soll oder nicht.

- Ein Heilklima-Wanderweg muss in einem [heilklimatischen Kurort](#) liegen. Dieser bietet nachweislich ein therapeutisch wertvolles Klima, frei von belastenden Umwelteinflüssen, reich an frischer Luft und geprägt durch stimulierende natürliche Reize.
- Der Weg ist nicht „irgendeine Wanderoute“, sondern Bestandteil eines medizinisch-therapeutischen Gesamtsystems, das Prävention, Rehabilitation und Aktivierung des Körpers unterstützt.
- Bei der Schwierigkeitsbeurteilung sind Faktoren wie Länge, Steigung/Höhenprofil, Untergrund und physiologische Beanspruchung besonders zu beachten. Diese Faktoren sollen es ermöglichen, die individuelle Belastbarkeit zu berücksichtigen und Überforderung zu vermeiden.
- Die Wege nutzen gezielt natürliche Reize, die den Körper sanft stimulieren und gesundheitsfördernd wirken: leicht erhöhte Höhenlage, konstante Luftbewegung, besondere Luftreinheit und gemäßigte thermische Bedingungen.
- Der Weg soll kontinuierliches, gleichmäßiges Gehen ermöglichen, um die Herz-Kreislauf-Wirkung optimal zu entfalten.
- Die Wege sollen körperliche und mentale Erholung gleichermaßen fördern, denn die Regeneration ist ein Kernelement des Heilklimawanderns. Daher müssen entlang des Weges ausreichend Bänke, schattige Ruheplätze, Aussichtspunkte zur mentalen Entlastung und Zonen zur Erholung gegeben sein.
- Start- und Endpunkt müssen klar definiert und leicht erreichbar sein, idealerweise in der Nähe von ÖV-Knotenpunkten oder zentralen Parkmöglichkeiten.
- Eine gute Beschilderung, Übersichtskarten oder digitale Orientierungshilfen erhöhen die Qualität. Insbesondere sollen Hinweise zu Belastungsstufen und klimatische Besonderheiten beim Startpunkt gegeben sein. Hinweise auf kurze Zubringerwege von Kur- und Therapieeinrichtungen sind ebenso hilfreich.
- Nachdem (Kur)-Gäste fallweise auch mobilitätseingeschränkt sind, ist ein Hinweis auf die Barrierefreiheit oder auch etwaige „Hindernisse“ sinnvoll und hilfreich.

D.h. ein Heilklima-Wanderweg kombiniert medizinisch fundierte Bewegung, therapeutisch wertvolles Klima und eine klar strukturierte, moderat fordernde Wegführung. Er stärkt Körper, Kreislauf und Immunsystem, fördert mentales Wohlbefinden und ist ein zentrales Element gesundheitsorientierter Angebote in heilklimatischen Kurorten.