

## Hintergrundinformation „Gesundheit“

### Ganzheitlich, nachhaltig, gesund: Neue Kraft für Körper, Geist und Seele

*Hier wird die Gesundheit aktiv gefördert: Garmisch-Partenkirchen zählt zu den 16 Heilklimatischen Kurorten der Premium-Class in Deutschland und trägt zudem das staatliche Qualitätssiegel „Gesundheitsregion Bayern“. Der Ort der Traumpanoramen setzt dabei auf aktives Erleben statt passiven Genuss und eröffnet neue Horizonte für Gesundheit und ganzheitliches Wohlfühl.*

#### Heilklima in Garmisch-Partenkirchen mit eigener Bewegungsform

Allergen-Armut, wenig Nebel, kaum schwüle Tage - derartige Kriterien spielen eine große Rolle bei der Klassifizierung als Heilklimatischer Kurort. Nur 15 weitere Orte in ganz Deutschland tragen das anerkannte Gütesiegel „Premium-Class“ - eine Art Garantieerklärung für naturorientierten Gesundheitsurlaub, der auch dem Schutz der Umwelt oberste Priorität einräumt. Angebote in der Natur wie der Atemwegs-Lehrpfad zur Kräftigung der Lungenfunktion, Qigong im Michael-Ende-Kurpark oder Nordic Walking in der schönen Umgebung tragen zum Erhalt der Gesundheit bei. Die von der Ludwig-Maximilians-Universität München vor über 40 Jahren eigens für Garmisch-Partenkirchen entwickelte Heilklimatische Bewegungstherapie entfaltet ihre Wirkung nicht nur bei Infektanfälligkeit und hohem Blutdruck, Herz- oder Kreislaufproblemen, sondern wirkt auch bei Stress, Überbelastung und Erschöpfung. [www.gapa-tourismus.de/de/Kultur-und-Gesundheit/Gesundheit/Kurort](http://www.gapa-tourismus.de/de/Kultur-und-Gesundheit/Gesundheit/Kurort)

#### Klimawandern für Gesundheitsbewusste - sogar auf Rezept

Bei geführten Wanderungen lernen die Teilnehmer durch spezielle Atemübungen, manuelle Pulskontrolle und Thermoregulationstraining, die Bewegung an der frischen Luft gezielt für die Gesundheit einzusetzen. Die vier- bis fünfständigen Wanderungen finden jeden Donnerstag statt. Ganz nebenbei erfährt der Gast viel Interessantes über das Heilklima und das Heilklimatische Wandern. Urlauber, die noch mehr für ihre Gesundheit tun möchten, stellen bei der Krankenkasse einen ambulanten Kurantrag. Sie erwartet ein individuell ausgearbeitetes Programm auf Basis einer fachärztlichen Untersuchung. Die Klimatherapeuten wählen dann die Wanderrouten aus – speziell zugeschnitten auf den jeweiligen Gesundheitszustand – und begleiten ihre Gäste auf den Touren. Koordiniert werden die dreiwöchigen Kuren unter dem Motto „Wandern auf Rezept“ vom GaPa Gesundheits-Eck. Die Heilklimatische Bewegungstherapie, die auch als Klima- oder Terrainkur bekannt ist, wird zudem – und das ist einmalig in Deutschland – von den Krankenkassen anerkannt. Sie kann vom Hausarzt alle drei bis vier Jahre als dreiwöchige Vorsorge- und Reha-Maßnahme verschrieben werden. [Heilklima \(gapa-tourismus.de\)](http://Heilklima(gapa-tourismus.de))

#### Im Einklang mit dem Wald

Beim Waldbaden erleben gesundheitsbewusste Urlauber gemeinsam mit den in der Region heimischen Waldtherapeuten einen ganz besonderen Spaziergang durch den Werdenfelser Wald, bei dem das „Hier-im-Jetzt-Sein“ im Mittelpunkt steht. In Japan unter dem Begriff „shinrin yoku“ bereits seit vielen Jahren eine eigene Gesundheitslehre, spricht die Therapie dem Eintauchen ins frische Grün des Waldes heilende Wirkung zu. Auch wissenschaftlich ist bewiesen, dass dieses therapeutische Walderlebnis gesundheitsfördernd ist und eine positive Wirkung auf Körper und Geist hat: Die von den Bäumen freigesetzten Stoffe stärken das

# Garmisch Partenkirchen



Immunsystem, das achtsame Gehen und bewusste Atmen im Wald senkt den Blutdruck und reguliert die Stresshormone. [www.gapa-tourismus.de/de/Kultur-und-Gesundheit/Gesundheit/Waldbaden](http://www.gapa-tourismus.de/de/Kultur-und-Gesundheit/Gesundheit/Waldbaden)

## Gesundheit „to go“ mitten in Garmisch-Partenkirchen

Nicht nur in den Bergen, sondern auch mitten im Ort können Gäste bei einem Aufenthalt in Garmisch-Partenkirchen quasi im Vorbeigehen etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun: Der zentral gelegene Kurpark bietet eine Kneipp-Anlage, ein Rasen-Labyrinth und einen Barfußpfad. Einzigartig ist der nach medizinischen Gesichtspunkten entwickelte Atemwegslehrpfad in den St. Anton-Anlagen Partenkirchen. 13 [Informationstafeln](#) zeigen Wanderern, wie sie mit Hilfe kleiner Atemübungen die reine Bergluft noch intensiver einatmen und so die Lunge kräftigen können. Der Durchgang des Lehrpfades dauert in etwa 30 Minuten und umfasst Übungen zur Brust- und Bauchatmung, zur Verbesserung der Lungenbelüftung und des Atemvolumens sowie zur Brustkorb- und Wirbelsäulenbeweglichkeit.

[www.gapa-tourismus.de/de/Kultur-und-Gesundheit/Gesundheit](http://www.gapa-tourismus.de/de/Kultur-und-Gesundheit/Gesundheit)

Informationsstand: April 2022

### Kontakt:

Alexandra Wallenduschus  
Wilde & Partner Communications GmbH  
Tel.: +49 89 17 91 90 - 82  
[Alexandra.Wallenduschus@wilde.de](mailto:Alexandra.Wallenduschus@wilde.de)  
[www.wilde.de](http://www.wilde.de)  
[www.twitter.com/WildePR](https://www.twitter.com/WildePR)  
[www.facebook.com/WildeundPartner](https://www.facebook.com/WildeundPartner)

Elisabeth Brück  
GaPa Tourismus GmbH  
Tel.: +49 8821 180 - 7411  
[elisabeth.brueck@gapa-tourismus.de](mailto:elisabeth.brueck@gapa-tourismus.de)  
[www.gapa-tourismus.de](http://www.gapa-tourismus.de)  
[www.instagram.com/garmischpartenkirchen\\_official](https://www.instagram.com/garmischpartenkirchen_official)  
[www.facebook.com/GaPaTourismus](https://www.facebook.com/GaPaTourismus)

