

## 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, welche ständigen medizinischen und meteorologischen Kontrollen unterzogen wird 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 nicht nur Entspannung für den Körper, sondern auch 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.

Aktuelle Informationen zum Thema unter:

[www.heilklima.de](http://www.heilklima.de)  
[www.schoemberg.de](http://www.schoemberg.de)

### Touristik und Kur

Lindenstraße 7

75328 Schömburg

Tel. +49 (0) 7084 14 444

Fax +49 (0) 7084 14 459

[touristik@schoemberg.de](mailto:touristik@schoemberg.de)

Herausgeber: Touristik und Kur

Planung und Ausführung: Outdooractive GmbH & Co. KG, Missener Straße 18, 87509 Immenstadt, [corp.outdooractive.com](http://corp.outdooractive.com)

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Projekt wurde gefördert durch die LEADER+ Aktionsgruppe Nordschwarzwald mit Mitteln der Europäischen Union und des Landes Baden-Württemberg.  
[www.leader-nordschwarzwald.de](http://www.leader-nordschwarzwald.de)



## HEILKLIMA IN SCHÖMBERG

Gesundheitsfreuden und Wellness

In freundlicher Atmosphäre die Seele baumeln lassen, Zeit haben und wohlthuende Ruhe genießen, Gesundheit tanken und neue Kraft schöpfen, mit Sport und Bewegung den Körper stärken oder sich an der frischen Luft gesund atmen – wo kann man all das besser als in Schömburg.

### HEILANZEIGEN EINER KLIMATHERAPIE

- Erkrankungen der Atemwege
- Erkrankungen von Herz, Gefäßen und Kreislauf
- Bewegungsapparat, rheumatische Beschwerden
- Magen, Darm, Leber, Galle, Stoffwechsel wie z. B. Diabetes I und II
- Nerven, psychosomatische Leiden
- Frauenleiden
- Arteriosklerose
- Bluthochdruck

### KLIMATHERAPIE

Bei einer Klimakur setzt sich der Patient einerseits mit dem jeweils herrschenden Wetter und andererseits mit der Umgebung und der Topographie der Landschaft auseinander. Im Rahmen der Klimatherapie ist die Terrainkur (Outdoor-Walking) eines der wichtigsten Verfahren.

Sie beinhaltet die Kombination von dosiertem Gehen im Gelände mit leichten Kälte- und Lichtreizen.

Weniger bekannt ist, dass die gleichzeitige Anwendung von Klimareizen den Erfolg eines Aufbau- und/oder Ausdauertrainings deutlich steigert. Schömburg bietet neun Heilklimawanderwege.

Für das gezielte Ausdauertraining wurden diese Wege speziell ausgemessen und nach wissenschaftlichen Erkenntnissen sowohl leistungsphysiologisch als auch bioklimatologisch klassifiziert. In Schömburg finden Sie Wege mit geringer, mittlerer und hoher Anforderung an den Körper.

## TIPPS FÜR IHR HEILKLIMAWANDERN

Überfordern Sie sich nicht!

- Beachten Sie, dass bei Wärmebelastung Ihr Herz-Kreislauf-System stärker beansprucht wird.
- Bevorzugen Sie bei geringer Fitness die einfacheren Wege.
- Steigern Sie die Anforderungen des Weges und der Klimareize nur schrittweise.
- Trinken Sie, um Ihren Flüssigkeits- und Mineralhaushalt auszugleichen.

Üben Sie mit unterschiedlichen Gehgeschwindigkeiten!

- Beginnen Sie mit kurzen Dehnübungen (Wade, Oberschenkel und Hüfte), um die Muskulatur auf die kommende höhere Belastung einzustellen.
- Variieren Sie Ihre Gehgeschwindigkeit – auch auf ebenen Strecken.
- Nehmen Sie die Arme beim Laufen immer mit.
- Gehen Sie unter warmen Bedingungen eher langsam, bei kalter Umgebung eher zügig.
- Entspannen Sie am Ende wieder mit leichten Dehnübungen.

### WELLNESS UND ERHOLUNG

Zur Entspannung bieten einige unserer Hotels moderne Wellness- und Relax-Bereiche mit Sauna, Whirlpool und Massagen.

### KURÖRTLICHE EINRICHTUNGEN

Kurort-Ambiente können Sie im Kurhaus mit angrenzendem Kurpark und Wasserorgel sowie bei Musik und Tanz in unserem Säulensaal genießen. Als Kneipp-Kurort bieten wir Ihnen natürlich auch verschiedene Möglichkeiten zum Wassertreten.



  
Heilklima  
Wandern

# in Schömburg

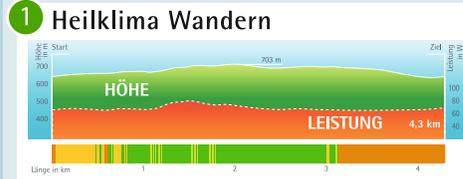
## Atmen Sie Gesundheit – sie ist unser höchstes Gut.



**LEADER+**  
Aktionsgruppe  
Nordschwarzwald

# Heilklimawanderwege in Schömberg

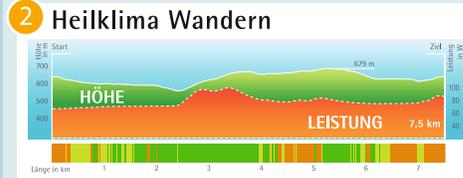
Startpunkt Rathaus – Kurpark – Sportplatz – Richtung Schillereiche – Köhlerhütte – Bühlhof – Calmbacher Straße – Rathaus



**Anforderungen aufgrund des Weges: gering.** Rundweg mittlerer Länge (4,3 km) mit Anstiegen von insgesamt etwa 90 Höhenmetern. Überwiegend geringe, streckenweise auch mäßige Steigung. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 240 kcal.

**Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel.** Stimulierend auf ziemlich sonnigem Wegschnitt durch den Ort, außerhalb der Bebauung meist gedämpfte Klimareize im Schutz des Waldes. Im Winter vermehrt Kältereiz, im Sommer im Bereich der Häuser gelegentlich Wärmebelastung.

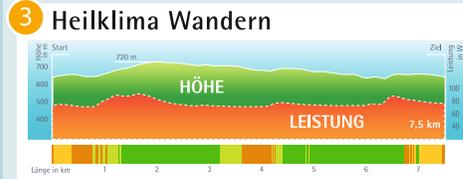
Startpunkt Rathaus – Mühlenweg – Eulenloch – an der Hütte rechts – Tennisplatz Langenbrand – Holzgasse – Schömberg – Rathaus



**Anforderungen aufgrund des Weges: mittel.** Rundweg mittlerer Länge (7,5 km) mit überwiegend flachen oder mäßigen und nur wenigen starken Anstiegen von insgesamt etwa 180 Höhenmetern. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 440 kcal.

**Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel.** Abwechslungsreicher Weg, teils mit reizintensiveren Streckenabschnitten am Ortsrand von Schömberg, entlang des Reichenbachs oder durch Langenbrand, teils gedämpfte Klimareize im Schutz des Waldes. Im Winter vermehrt Kältereiz, im Sommer selten Wärmebelastung.

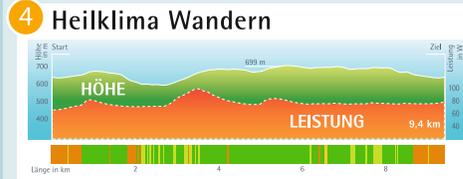
Startpunkt Rathaus – Kurpark – Schillereiche – Schwannweg – Oberlengenhardt – Zollernblick – Schömberg – Rathaus



**Anforderungen aufgrund des Weges: mittel.** Rundweg mittlerer Länge (7,5 km) mit überwiegend flachen und mäßigen Anstiegen von insgesamt etwa 160 Höhenmetern. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 430 kcal.

**Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel.** Wechsel von reizintensiven, zu Sonne und Wind ausgesetzten Wegstrecken über Felder, reizmilderen Strecken durch bebauten Gebiet und geschützten Abschnitten im Wald. Im Sommer selten Wärmebelastung, im Winter insbesondere im Bereich der offenen Flächen häufig Kältereiz.

Startpunkt Rathaus – Poststraße – Sportplatz – Klinik Schömberg – Eulenbachtal – Klinik Schwarzwald – Langenbrand – Bühlhof – Rathaus



**Anforderungen aufgrund des Weges: mittel.** Langer Rundweg (9,4 km) mit Anstiegen von insgesamt etwa 210 Höhenmetern, dabei sowohl geringe als auch mäßige Steigung. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 540 kcal.

**Anforderungen aufgrund des Klimas: gering.** Wechsel von stimulierenden Bedingungen an Orts- oder Waldrand und gedämpften Klimareizen im Schutz des Waldes. Im Sommer selten Wärmebelastung, im Winter gelegentlich Kältereiz.

Atmen Sie Gesundheit – sie ist unser höchstes Gut.

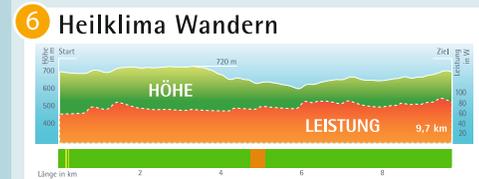
Startpunkt Rathaus – Dr.-Walder-Promenade – Mühlenweg – Kapfenhardter Mühlen – Schwarzenberg – Schömberg – Rathaus



**Anforderungen aufgrund des Weges: hoch.** Langer Rundweg (10,5 km) mit Anstiegen von insgesamt etwa 240 Höhenmetern. Überwiegend geringe, streckenweise aber auch mäßige und starke Steigung. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 600 kcal.

**Anforderungen aufgrund des Klimas: gering.** Zu Sonne und Wind exponierte Wegabschnitte im Bereich von Schömberg und Schwarzenberg, sonst überwiegend gedämpfte Klimareize im Schutz des Waldes. Im Sommer im Bereich der Mühlen bei Kapfenhardt leicht erhöhte Neigung zu Wärmebelastung. Im Winter vermehrt Kältereiz.

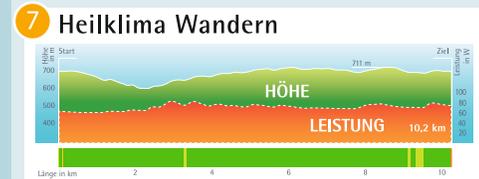
Startpunkt Bühlhof – Schleifweg – Hengstberghalde – Charlottenhöhe – Reutterhütte – Bühlhof



**Anforderungen aufgrund des Weges: mittel.** Langer Rundweg (9,7 km) mit Anstiegen von insgesamt etwa 230 Höhenmetern. Überwiegend geringe, streckenweise aber auch mäßige und starke Steigung. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 560 kcal.

**Anforderungen aufgrund des Klimas: gering.** Auf dem ganzen Weg gedämpfte Klimareize im Schutz des Waldes. Im Sommer selten Wärmebelastung, im Winter vermehrt Kältereiz.

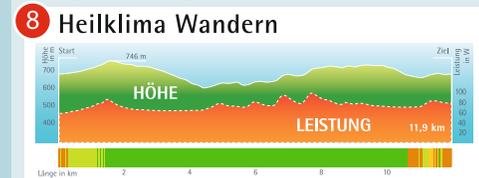
Startpunkt Bühlhof – Kleintierzüchterheim – Luchsbrunnen – Richtung Zainen – Rosenhart – Schwannhütte – Schillereiche – Bühlhof



**Anforderungen aufgrund des Weges: mittel.** Langer Rundweg (10,2 km) mit Anstiegen von insgesamt etwa 210 Höhenmetern. Überwiegend geringe, streckenweise auch mäßige Steigung. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 570 kcal.

**Anforderungen aufgrund des Klimas: gering.** Schattiger und vor Wind geschützter Weg durch den Wald. Auf dem ganzen Weg weitgehend gleichbleibende thermische Bedingungen. Im Sommer selten Wärmebelastung, im Winter vermehrt Kältereiz.

Startpunkt Halle Langenbrand – Lange Egert – Hohackerhütte – Langforchenweg – Parkplatz Felsenmeer – Campingplatz – Halle Langenbrand



**Anforderungen aufgrund des Weges: hoch.** Langer Rundweg (11,9 km) mit Anstiegen von insgesamt etwa 290 Höhenmetern. Überwiegend geringe und mäßige, kurzfristig auch starke Steigung. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 700 kcal.

**Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel.** Reizintensiv im Bereich der Freiflächen von Langenbrand zu Beginn und am Ende der Runde. Ansonsten gedämpfte Klimareize im Schutz des Waldes. Im Sommer selten Wärmebelastung, im Winter insbesondere im Bereich der Felder häufig Kältereiz.

Startpunkt Halle Langenbrand – Industriegebiet – Engelsbrander Kirchweg – Salmbach – am Rathaus rechts – Herrschaftsbrunnen – Halle Langenbrand



**Anforderungen aufgrund des Weges: mittel.** Rundweg mittlerer Länge (7,8 km) mit Anstiegen von insgesamt etwa 140 Höhenmetern. Überwiegend geringe, streckenweise auch mäßige Steigung. Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 430 kcal.

**Anforderungen aufgrund des Klimas: gering.** Wechsel von reizintensiveren Wegstrecken – insbesondere im Bereich von Langenbrand oder Salmbach – und vor Sonne und Wind geschützten Abschnitten durch den Wald. Im Winter vermehrt Kältereiz, im Sommer in Salmbach gelegentlich Wärmebelastung.



Nutzungsbalken:

|                  |
|------------------|
| Siedlung         |
| lockere Bebauung |
| Freifläche       |
| Wald             |
| Wasser           |



Kartengrundlage:  
© BKG und Vermessungsverwaltungen der Bundesländer (www.bkg.bund.de)

Wegweiser mit Angabe der Streckenart, Streckennummer, Schwierigkeitsgrad und Restkilometer