

Hintergrundinformation „Gesundheit“

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

*Hier wird die Gesundheit aktiv gefördert: Garmisch-Partenkirchen zählt zu einem der 16 Heilklimatischen Kurorte der Premium-Class in Deutschland und trägt seit 2012 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.*

### Treffpunkt für Gäste und Einheimische: Das Gesundheits-Eck „Von Natur aus g’sund“

Gut informiert und beraten: Seit 2013 steht mitten im Ort ein Team aus medizinisch geschulten Gesundheitsguides bereit, um Urlauber und Garmisch-Partenkirchner individuell zu beraten. Im Gesundheits-Eck „Von Natur aus g’sund“ warten kostenlose Experten-Tipps von Gesundheitsanbietern oder Physiotherapeuten, Check-ups zur Prävention von Volkskrankheiten sowie Vorträge und Workshops zur gesunden, aktiven Lebens- und Freizeitgestaltung. Darüber hinaus koordinieren die Gesundheitsguides die bereits bestehenden Veranstaltungen und Arrangements des Kurorts - wie etwa die klimatherapeutischen Wanderungen und Entspannungskurse - und vermitteln Termine und Unterkünfte für gesundheitsorientierte Urlauber und Kurgäste. Außerdem gibt es für alle Gäste im Gesundheits-Eck kostenlos den „Tee zum Geh“ mit regionalen Zutaten.

<http://www.gapa.de/de/gesundheit/gesundheits-eck>

### 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. Besonderheiten wie der Atemwegs-Lehrpfad zur Kräftigung der Lungenfunktion, Sonnenaufgangswandern, Yoga im Michael-Ende-Kurpark oder Nordic Walking mit klimatherapeutischer Begleitung eröffnen der Gesundheit vielversprechende Horizonte.

Die von der Ludwig-Maximilians-Universität München vor über 35 Jahren eigens für Garmisch-Partenkirchen entwickelte Heilklimatische Bewegungstherapie entfaltet ihre Wirkung nicht nur bei Asthma und hohem Blutdruck, Herz- oder Kreislaufproblemen, sondern wirkt auch bei Stress, Überbelastung und Burnout.

### Klimawandern für gesundheitsbewusste Urlauber

Bei geführten Wanderungen lernen Gäste des Urlaubsorts durch spezielle Atemübungen, manuelle Pulskontrolle und Thermoregulationstraining, die Bewegung an frischer Luft gezielt für die Gesundheit einzusetzen. Die vier- bis fünfstündigen Wanderungen finden jeden Donnerstag statt. Zwischen Juni und Oktober haben Gäste zudem auch dienstags die Möglichkeit, eine ausgedehnte Wanderung von sechs bis acht Stunden zu machen. Zur Einführung gibt es jeweils zuvor einen Vortrag zum Heilklimatischen Wandern im Gesundheits-Eck.

<http://www.gapa.de/de/gesundheit/kur-ort/Wir-wandern-zu-jeder-Jahreszeit->

## **Beschwerden gezielt lindern: Wandern auf Rezept**

Urlauber, die noch mehr für ihre Gesundheit tun möchten, buchen eine ambulante Klimakur. 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 vom Gesundheits-Eck „Von Natur aus g’sund“. 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.  
<http://www.gapa.de/de/gesundheit/kur-ort>

## **Frauenpower mit Zuckerl - eine Woche zum Wohlfühlen und Krafttanken**

Von Juli bis September bietet das Gesundheits-Eck ein Programm für die Frauen an, die gerne Neues ausprobieren. Neben Wohlfühlen und Krafttanken, etwa beim Besuch der Salzgrotte und einer Klangschalenmeditation, stehen sportliche Aktivitäten wie Wandern und Stand-up-Paddeln auf dem Programm. Kräuter- und Schokoladenworkshops sowie eine individuelle Körperanalyse runden die Frauen-Woche perfekt ab. <http://www.gapa.de/de/gesundheit/gesundheits-eck/Arrangements>

## **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, zum Beispiel im zentral gelegenen Kurpark mit Kneipp-Anlage, Rasen-Labyrinth und Barfußpfad. Einzigartig ist der nach medizinischen Gesichtspunkten entwickelte Atemwegslehrpfad in den St. Anton-Anlagen. Hier zeigen Tafeln spezielle Atemübungen, wie man die reine Bergluft noch intensiver einatmen und die Lunge kräftigen kann.

Informationsstand: März 2017

### **Kontakt:**

Nicole Thiel  
Wilde & Partner Public Relations  
Tel. +49 (0)89 - 17 91 90 - 47  
[nicole.thiel@wilde.de](mailto:nicole.thiel@wilde.de)  
[www.wilde.de](http://www.wilde.de)  
[www.facebook.com/WildeundPartner](https://www.facebook.com/WildeundPartner)  
[www.twitter.com/WildePR](https://www.twitter.com/WildePR)

Elisabeth Brück  
Garmisch-Partenkirchen Tourismus  
Tel. +49 (0)8821 - 180 - 7411  
[pr@gapa.de](mailto:pr@gapa.de)  
[www.gapa.de](http://www.gapa.de)  
[www.facebook.com/GaPaTourismus](https://www.facebook.com/GaPaTourismus)  
[www.twitter.com/GaPaTourismus](https://www.twitter.com/GaPaTourismus)