



Pressemitteilung · uschi Liebl pr

10. Januar 2024

Gesund und fit ins neue Jahr Die Urkräfte der Natur in Oberstdorf erleben

Neues Jahr, neues Glück und neue Vorsätze: Mit dem Beginn des neuen Jahres setzen viele Menschen auf einen frischen Start, um Gesundheit, Fitness und das eigene Wohlbefinden in den Fokus zu rücken. Ob auf den Spuren von Sebastian Kneipp durch die Landschaft waten oder beim Heilklima-Wandern in den Genuss der frischen Bergluft kommen: Als südlichster Kur- und Erholungsort bietet Oberstdorf mit seinen natürlichen Gegebenheiten und den Urkräften der Natur das ganze Jahr über den idealen Rahmen für einen erholsamen Gesundheitsurlaub.

Urkraft Luft: Oberstdorf als Heilklimatischer Kurort „Premium Class“

Manchmal sind es die einfachen Dinge im Leben, die einen erheblichen Unterschied machen. Denn alleine schon das tiefe Ein- und Ausatmen ist im Hochgebirgsklima rund um Oberstdorf nicht nur Balsam für die Seele, sondern pure Medizin für die Atemwege. Seit 1937 gilt Oberstdorf als Heilklimatischer Kurort, im Jahr 2002 erhielt die Gemeinde sogar das Prädikat „Premium Class“. Grund dafür sind die naturgegebenen Klimabedingungen: Milde Temperaturen, die reine Gebirgsluft und grenzenlose Natur fördern die Gesundheit auf eine ganz natürliche Art und Weise.

Urkraft Feuer: Die Kraft der Sonne genießen

In Oberstdorf ist die Anzahl der Sonnenstunden bis zu dreimal höher als in anderen Klimaregionen. Das wirkt sich nicht nur positiv auf unser Energielevel aus, auch regt der Körper unter Sonneneinstrahlung die Ausschüttung der Glückshormone an und sorgt somit automatisch für mehr Spaß und Motivation. Doch nicht nur das: Sogar gegen Neurodermitis und Allergien ist die Kraft der Sonne wirksam. Dabei wird die hohe Sonneneinstrahlung in Oberstdorf keineswegs als schwül oder drückend empfunden, was auf die hohe Lufttrockenheit und die milden Berg- und Talwinde zurückzuführen ist.

Urkraft Wasser: Durch Kneippen die Gesundheit stärken

Bereits im 19. Jahrhundert revolutionierte Sebastian Kneipp mit seinen kurzen Bädern die Naturheilkunde. Denn als der Pfarrer an Tuberkulose erkrankte, begann er, sich mit der heilenden Wirkung ausgewählter Pflanzen und der Kraft des Wassers auseinanderzusetzen. Daraufhin badete Kneipp regelmäßig in der Donau, nahm zuhause Halbbäder und wurde wieder gesund. Seine Schriften prägen bis heute die



Lehre der Naturheilkunde, wobei die Anwendung der Kneipp'schen Lehre mehr ist als reine Wannenbäder. Denn vielmehr geht es darum, Körper, Geist und Seele in Gleichgewicht zu bringen, die Gesundheit wiederherzustellen und die eigene Resilienz zu stärken. Seit 1964 ist Oberstdorf ein anerkannter Kneippkurort und bietet ein ganzheitliches Erlebnis für Körper, Geist und Seele nach der Kneipp'schen Lehre zu jeder Jahreszeit. Im Winter laden abseits des Trubels erholsame Spaziergänge, inspirierende Kräuter- sowie Achtsamkeitskurse und Yoga dazu ein, die heilende Kraft der Natur zu entdecken. Traditionelle und wohltuende Kneipp-Güsse in den Wellnesshotels sowie die kulinarischen Genüsse regionaler Ernährung in der Gastronomie runden das Angebot ab.

Urkraft Erde: Heilklima-Wandern durch die Oberstdorfer Natur

Regelmäßiges Wandern verbessert nicht nur die Ausdauer und Kondition, sondern schützt das Herz, stärkt Knochen sowie Sehnen und wirkt sich zudem positiv auf das Immunsystem aus. Und das schöne dabei? Wandern ist für Jedermann. Ob Jung oder Alt, ob mit Herzerkrankung, Diabetes oder Bluthochdruck: Insbesondere das Heilklima-Wandern in der Natur ist für alle geeignet. Oberstdorf bietet im Winter ein über 140 Kilometer, im Sommer ein mehr als 200 Kilometer langes Wanderwegenetz, das sich über drei Höhenlagen erstreckt und über einige Heilklima-Wanderwege verfügt. Dabei sind auch Rollstuhlfahrer sowie Familien mit Kleinkindern und Kinderwagen willkommen: Eine Vielzahl an barrierefreien Wegen wie ein Ausflug auf das Nebelhorn oder ein aussichtsreicher Spaziergang in den nahegelegenen Ortsteil Rubi machen Oberstdorf für alle erlebbar. Zusätzlich bietet Tourismus Oberstdorf zu allen Jahreszeiten verschiedenste geführte Wanderungen, Kurse und Urlaubserlebnisse an – ideal, um im Sommer sowie Winter fit und gesund zu bleiben!

Weitere Informationen zu einer Auszeit in Oberstdorf unter www.oberstdorf.de.

Hintergrund Tourismus Oberstdorf

Oberstdorf, malerisch gelegen inmitten der Allgäuer Alpen, ist sommers wie winters ein beliebter Urlaubsort für Aktiv- und Sporturlauber, Naturgenießer sowie natur- und sportbegeisterte Familien. Die ursprünglichen Täler und die bis zu 2.600 Meter hohen Berge rund um die südlichste Gemeinde Deutschlands bieten zahlreiche Möglichkeiten zum Wandern, Klettern oder Radfahren inmitten panoramareicher Alpenlandschaft. Mit dem über 200 Kilometer langen Wegenetz auf drei Höhenlagen macht Oberstdorf seine herausragende Stellung als Wanderregion im Sommer deutlich. In der grenzübergreifenden Skiregion Oberstdorf-Kleinwalsertal warten sieben Berge mit 130 Kilometern alpiner Pisten vom Nebelhorn bis zum Ifen. Zudem punktet Deutschlands führender Wintersportort mit 71 Kilometern an Langlaufloipen, mit dem Nordic Zentrum Oberstdorf / Allgäu als Austragungsort der FIS Nordischen Ski Weltmeisterschaften 2021 sowie 140 Kilometern präparierter Winterwanderwege. Mit seiner besonderen Bergnatur, der regionalen Küche und Kultur sowie der traditionellen und familiären Atmosphäre steht Oberstdorf für Alpines Wohlbefinden. Alljährliche Kulturhöhepunkte wie der Oberstdorfer Fotogipfel sowie internationale Sportveranstaltungen runden das vielfältige Angebot ab. www.oberstdorf.de



OBERSTDORF

Pressekontakt:

Tourismus Oberstdorf

Bea Fröhlich, Prinzregenten-Platz 1, 87561 Oberstdorf

Tel. +49 (0)8322 700 | Fax +49 (0)8322 700-274

Mail: froehlich@oberstdorf.de

www.oberstdorf.de