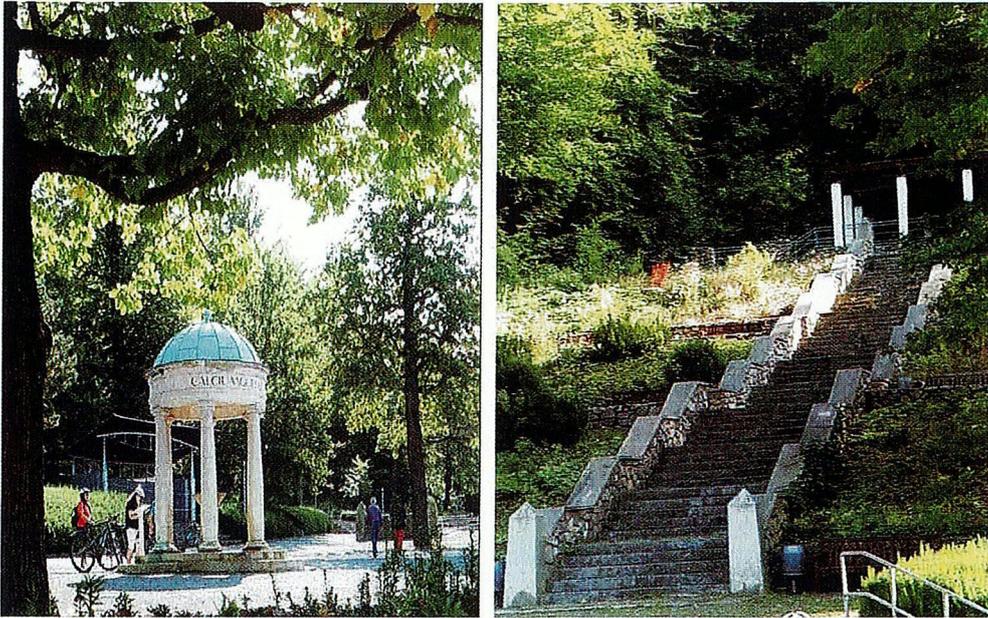


Kur/Heilwald

Bad Suderode

Kur- und Heilwald Wohlfühlzentrum



Bad Suderode

Kur- und Heilwald Bad Suderode

Für die Etablierung eines Kur/Heilwaldes im zukünftigen Erholungsort Bad Suderode können die nachfolgend aufgelisteten und bereits vorhandenen Einrichtungen genutzt werden:

- Waldkurpark
- Historisches denkmalgeschütztes Ensemble aus klassizistischem Brunnentempel, historischem Badehaus und historischer Kurterassenanlage mit Musikpavillon
- Gesteinsgarten
- Haus des Waldes (Nachbau des historischen Inhalatoriums)
- Gegenüberliegende Freifläche (Rhododendronwiese) für Übungszwecke und Seminare im Freien
- Kneipptretbecken
- Historische Parkgaststätte „Felsenkeller“ mit Musikpavillon
- Abenteuerspielplatz
- Minigolfanlage und verschiedene Sportanlagen (Hockeyfeld, Beachvolleyballanlage, Basketballkörbe)
- Streuobstwiese und angrenzende Freifläche für sportliche gymnastische Anwendungen und Meditationstreffpunkt
- Bergwerkschacht „Neue Hoffnung“ und „Lessinghöhle“
- Fischteich mit Wasserrad
- Ausgewiesener „Forstbotanischer“ Wanderweg als Rundweg

Zusätzlich verfügt Bad Suderode über ein ausgewiesenes Wanderwegenetz von 10 Routen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden.

Zur Nutzung für Terrainkuren und Trainingsmaßnahmen besteht ein vermessenes und ausgezeichnetes Wegenetz von 15 Strecken, die die Schwierigkeitsgrade 1-14 für Übungsstrecken beinhalten.

Der Preußenturm, als ein touristisches Highlight kann ebenfalls in diesem Zusammenhang genutzt werden.

In Kombination mit den aufgeführten Ressourcen sei noch unbedingt auf die Nutzungsmöglichkeit der **Calciumfluoridheilquelle** zu Trinkkuren verwiesen – was schon immer im Zentrum der touristischen Vermarktung stand.

Mit all diesen Möglichkeiten könnte aus meiner Sicht, ein neues

Kur - und Heilwald – Wohlfühlzentrum Bad Suderode

entstehen.

Gerd Adler
Ortsbürgermeister Bad Suderode

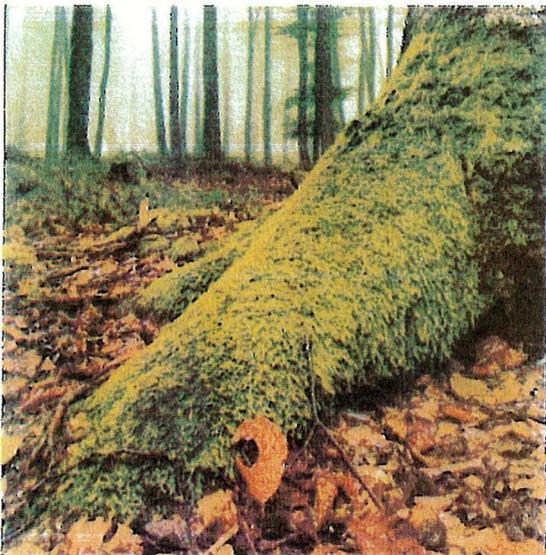
Wandervorschläge für Bad Suderode und Umgebung

Wanderung	Länge & Dauer (ungefähr) Schwierigkeitsgrad
Kurpark-Felsenkeller-Kaltes Tal- Silbertreppe-Spinne (Schutzhütte)-Heckenrosenweg-Löffel- Panoramaweg- Bad Suderode (Rundwanderweg)	7 Km ca. 2,5 Stunden leicht
Kurpark-Panoramaweg-Hagental-Stubenberg-Osterteich- Gernrode-Bad Suderode (Rundwanderweg)	7 km ca. 2,5 Stunden leicht
Paracelsus-Harz-Klinik-Roter Steiger-Reißaus- Gartenstraße -Chausseestraße -Bahnübergang- Hungerstein-Bückeberg-Bad Suderode	7,5 km ca.3 Stunden mittel
Paracelsus-Harz-Klinik-Roter Steiger- Reißaus- Schäferreiche- Naturlehrpfad-Stecklenberg-Elfenwiese- Bad Suderode (Nordic-Walking-Strecke)	8 km ca.2,5 Stunden leicht
Kurpark - Panoramaweg- Löffel- Heckenrosenweg- Spinne (Schutzhütte)- Kaltes Tal- Lessinghöhle- Felsenkeller- Bad Suderode (Rundwanderweg)	7 Km ca. 2,5 Stunden leicht
Kurpark- Felsenkeller- Kaltes Tal- (hinter dem Fischteich das Schild zum Preuß. Saalstein beachten, steiler Aufstieg) Preuß. Saalstein- Hasselgrund - Rote Steiger- Paracelsus- Harz- Klinik- Bad Suderode	8 Km ca. 3 Stunden mittel
Paracelsus- Harz- Klinik- Franzosengraben- Rote Steiger- Ruine Lauenburg- Ruine Stecklenburg- Calciumquelle in Stecklenberg - Elfenwiese- Bad Suderode	8 Km ca. 2,5 Stunden mittel
Kurpark- Panoramaweg- Hagental- Spinne- Neuer Teich- Spinne- Anh. Saalsteine- Grenzweg- Löffel- Preußenturm- Panoramaweg- Bad Suderode (Rundwanderweg)	10 Km ca. 3 Stunden leicht
Mit dem Q- Bus nach Friedrichsbrunn Friedrichsbrunn- Dreieckiger Pfahl- Pfeildenkmal- Tierpark- Hexentanzplatz mit der Schwebebahn ins Bodetal und mit dem Q- Bus von Thale nach Bad Suderode	10 Km ca.3,5 Stunden leicht
Mit dem Q- Bus nach Friedrichsbrunn Friedrichsbrunn- Tiefenbachtal- Treseburg- unteres Bodetal- Thale von Thale mit dem Q- Bus nach Bad Suderode.	18 Km ca. 6 Stunden mittel



Gesundheit im Wald – Waldmedizin

In den letzten Jahrzehnten nehmen aufgrund zunehmender Digitalisierung und Technisierung die psychischen Belastungen und lebensstilbedingten Erkrankungen besonders zu. Dabei kann der entschleunigende achtsame Waldaufenthalt als Gegenpool zum hektischen und schnelllebigen Arbeitsalltag einen gesundheitsförderlichen und therapeutischen Ansatz liefern: Wald aktiv erleben, ertasten und erspüren – sich selbst in Zusammenwirken mit dem Wald wieder näher zu kommen, ist praktizierte Gesundheitsförderung, die präventiv und therapeutisch zielbringend bei einer Vielzahl an Indikationen eingesetzt werden kann wie z.B. bei



- Atemwegserkrankungen
- Psychosomatische Erkrankungen
- Psychische Erkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Lebensstil-assoziierte Erkrankungen
- Onkologische Erkrankungen
- Neurologische Erkrankungen
- Orthopädische Erkrankungen (eingeschränkt)
- Sturzprophylaxe bei alten Menschen bzw. nach Infarkt
- Stärkung der mentalen Gesundheit

Weitere Indikationen werden durch die zunehmende Forschungstätigkeit auf diesem Feld spezifiziert.

Kontakt

Kompetenzzentrum für Waldmedizin und Naturtherapie

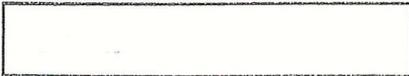
Hahnenfeldstraße 21 a

86825 Bad Wörishofen



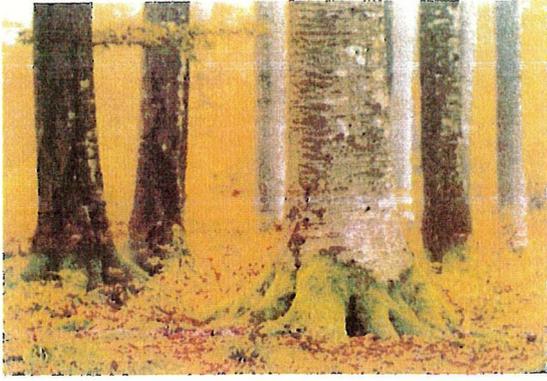
Entwicklung von Kur- und Heilwäldern

Seit 2012 werden in Deutschland Kriterien für Kur- und Heilwälder erarbeitet und fortentwickelt. Basierend auf unterschiedlichen Landesforstrechten ist die Ausgestaltung eines Kur- und Heilwaldes uneinheitlich, auch unterscheiden sich die Kriterien im Detail zwischen den Bundesländern. Die aktuellste Forschung dazu wird hierzu an der Ludwig-Maximilians-Universität München am Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung (IBE) betrieben. Ein Forscherteam unter der Leitung von Frau Prof. Schuh erarbeitet einen neuartigen Kriterienkatalog für Kurwälder und Heilbäder für bayerische Kurorte und Heilbäder. Mit Projektende Dezember 2021 soll der „Bayerische Kriterienkatalog für Kurwälder und Heilwälder für die bayerischen Kurorte und Heilbädern“ öffentlich vorliegen.



Kurwald

Ein Kurwald ist ein naturnahes Waldgebiet, in dem unterschiedliche Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention von Krankheiten durchgeführt werden können. Im Kurwald können besonders entschleunigende und achtsame Verfahren wie Body-Mind-Übungen oder Achtsamkeitspraxis durchgeführt werden. Aber auch stärker leistungsorientierte Verfahren wie die Klimatherapie und sportliche Bewegungsangebote können auf den Wanderwegen unter qualifizierte Leitung umgesetzt werden.



Heilwald

Der Heilwald ist ein definiertes Waldgebiet, das für eine therapeutische und rehabilitative Nutzung für spezielle Indikationen gestaltet ist. Hierin unterscheidet sich der Heilwald vom Kurwald. Im Heilwald sollen gesundheitsfördernde Maßnahmen durchgeführt werden, die das weitere Voranschreiten einer Erkrankung vermeiden, verzögern oder lindern sollen. Hierfür bedarf es neben einer therapeutischen indikationsspezifischen Infrastruktur auch besonders qualifizierte Waldtherapeuten, die spezielle Therapieprogramme im Wald anleiten.

Für die Ausweisung eines Kurwaldes oder Heilwaldes bedarf es eines strukturierten Vorgehens, indem die Forst- und Gesundheitsbrachen synergistisch zusammenwirken.

Kontakt

Kompetenzzentrum für Waldmedizin und Naturtherapie

Hahnenfeldstraße 21 a

86825 Bad Wörishofen

☎ +49 (0) 82 47 - 90 110

📞 +49 (0) 82 47 - 90 111

✉ info@komp-wald-natur.de

Kur/Heitwald

**Heringsdorf/
Usedom**

(/)

(/)

DE | EN (/en/content/location... APP (/m.heilwald-heringsdorf...

(<https://www.heilwald-heringsdorf.de/Der-Kur-und-Heilwald>)

Eine Ebene höher (<https://www.heilwald-heringsdorf.de/Der-Kur-und-Heilwald>)

Eine Kurzvorstellung

Das wohltuende Reizklima, resultierend aus der einzigartigen Kombination von See- und Waldluft, definieren unseren Küstenwald als ein einzigartiges ortsgebundenes Naturheilmittel.



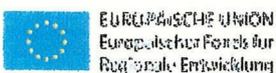
(<https://www.heilwald-heringsdorf.de/var/mv-waelder/storage/images/heringsdorf/der-kur-und-heilwald/eine-kurzvorstellung/im-heringsdorfer-heilwald/3759-1-ger-DE/Im-Heringsdorfer-Heilwald.jpg>)

Es hilft besonders bei Erkrankungen der Atemwege, der Haut und des Bewegungsapparates, bei psychosomatischen Erkrankungen wie dem Burn-Out-Syndrom, bei Schlaflosigkeit oder Depressionen, bei Erschöpfungszuständen und unterstützt die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems.

Nach Oben

Die heilsamen Einflüsse des Gesundheitsstudios Wald unterstützen wir mit integrierten Heilwaldplätzen und Pfaden. Ein gekennzeichnetes Wegenetz mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden dient der Bewegungsmotivation. An verschiedenen Waldplätzen laden wir zu speziellen körperlichen oder meditativen Übungen ein, die das ganzheitliche Wohlbefinden fördern. Der Kur- und Heilwald kann sowohl von Patienten der Rehakliniken als auch für die eigene Gesundheitsfürsorge und für das eigene Wohlfühlen genutzt werden.

Der Wald ist für jedermann zugänglich, ein ausgewiesener Waldabschnitt ist durchgängig barrierefrei zu erreichen. Mit der Erschließung der spezifischen gesundheitsfördernden Wirkung des Heringendorfer Küstenwaldes definiert die Gemeinde ganzjährig ein neues natürliches Alleinstellungsmerkmal für Gesundheit, Wohlfühlen und für Lebensqualität. Das Waldprojekt zeichnet sich aufgrund der Verknüpfung unterschiedlicher Gebiete, wie Natur, Tourismus, Medizin, Bildung und Erziehung mit ungeahnten und nachhaltigen Möglichkeiten aus.



Nach Oben

(/)

(/)

DE | EN (/en/)

APP (/m.heilwald-heringsdorf...

(<https://www.heilwald-heringsdorf.de/Der-Kur-und-Heilwald>)

Eine Ebene höher (<https://www.heilwald-heringsdorf.de/Der-Kur-und-Heilwald>)

Gesundheit im Doppelpack – Meer und Wald

Gesundheit in den Kaiserbädern heißt **Gesundheit im Doppelpack – Meer und Wald**: Der erste Heilwald Europas besteht jetzt seit einem Jahr!



(<https://www.heilwald-heringsdorf.de/var/mv-waelder/storage/images/heringsdorf/aktuelles/gesundheit-im-doppelpack/umfrage-unter-urlaubern-2018/4770-1-ger-DE/Umfrage-unter-Urlaubern-2018.jpg>)

Viele der Gäste und Urlauber zeigten sich bei ihrem Besuch in den Kaiserbädern auf der Insel Usedom überrascht, dass es neben den Wirkfaktoren des Meeres (Thalasso, griech. das Meer) auch den 1. Kur-und Heilwald Europas gibt und die Gesundheitspotentiale des Waldes hier therapeutisch genutzt werden.

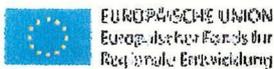
Eine kleine Befragung unter Urlaubern ergab ...

- ca. 40% der Befragten sind überzeugt, dass der Wald gesund macht.

- 5 % hatten sich bereits im Vorab Ihres Aufenthaltes im Internet, auf der Wald App oder in Flyern über das Thema Heilwald informiert.
- 13 % der befragten Probanden, angeregt vor allem durch die Medien, wie Bild der Frau, Fernsehsendungen, Apothekerzeitung, Ärzteblatt usw., wollten diesen Heilwald während Ihres Urlaubes auch unbedingt aufsuchen.
- An speziellen Veranstaltungen zum Thema »WALDERLEBEN« wie »Mitsommernacht im 1. Kur- und Heilwald – Gesundheit einmal anders erleben«, »Morgen-Wanderung mit Waldkonzert« beteiligten sich ca. 12 % der Befragten.

Für das einjährige Jubiläum des Heilwaldes und Kurwaldes eine super Resonanz.

Besonders am Herzen liegen uns Angebote im Heilwald für Kinder und Jugendliche - hier besteht aktuell eine erhöhte Nachfrage. So hatten wir zum Türöffner-Tag der Sendung mit der Maus am 3.10. 2017 ein Türchen zum Thema »Frag doch mal die Maus, warum der Wald als grüne Apotheke bezeichnet wird?« geöffnet. Kinder, die diesen Geheimcode knacken konnten, wurden per Urkunde die 1. Kindergesundheitsdetektive Europas im Heringsdorfer Heilwald. Denn die staubfreie Luft, das milde Reizklima im Zusammenspiel von Seewind und Waldluft oder das Spiel von Licht und Schatten unterm grünen Blätterdach ermöglichen ein ganzheitliches Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele.



Eigenbetrieb Kaiserbäder Insel Usedom
 Waldstraße 1 | 17429 Seebad Bansin
 Email: [info\[at\]kaiserbaeder-auf-usedom.de \(mailto:info@kaiserbaeder-auf-usedom.de\)](mailto:info@kaiserbaeder-auf-usedom.de)

(/)

(/)

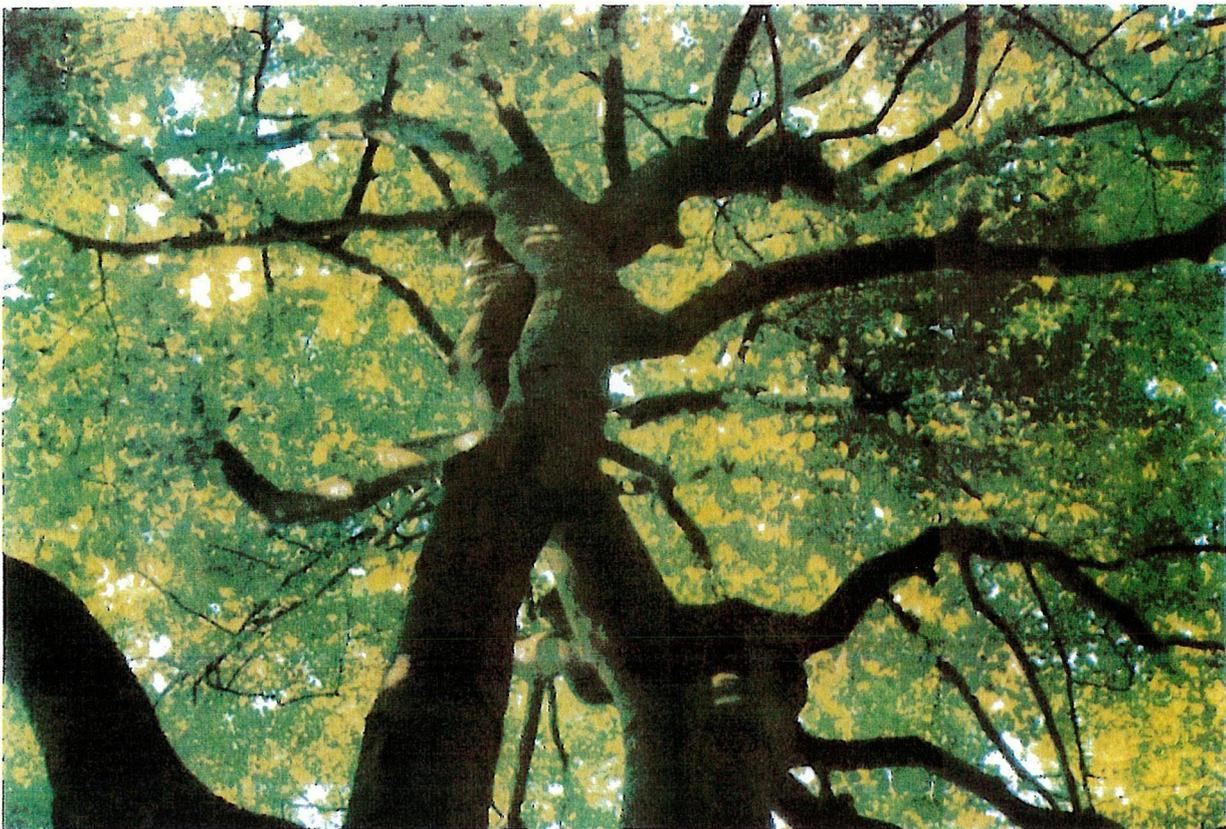
DE | EN (/en/content/location... APP (/m.heilwald-heringsdorf...

(<https://www.heilwald-heringsdorf.de/Der-Kur-und-Heilwald>)

Eine Ebene höher (<https://www.heilwald-heringsdorf.de/Der-Kur-und-Heilwald>)

Der Waldbestand

Eine erste Forsteinrichtung existiert für den Heringsdorfer Wald aus dem Jahr 1912, offensichtlich initiiert durch die Aktiengesellschaft Seebad Heringsdorf. Zu diesem Zeitpunkt war der Wald bereits durch die Bahnlinie Heringsdorf – Bansin durchschnitten. Zu großen Teilen setzte sich der Wald damals aus einem Buchen- Kiefern-mischwald zusammen.



(<https://www.heilwald-heringsdorf.de/var/mv-waelder/storage/images/heringsdorf/der-kur-und-heilwald/der-waldbestand/buchen-im-heilwald/3763-1-ger-DE/Buchen-im-Heilwald.jpg>)

Die Beschreibungen der damaligen Forsteinrichtung sind auch heute noch im Gebiet wiederzufinden. Gestört wurde das Waldbild jedoch durch umfangreiche Reparationshiebe nach 1945 mit Kahlschlägen auf über 80 ha (30% der Waldfläche). Die Wiederaufforstung

Nach Oben

erfolgte überwiegend mit Kiefern, einige Flächen mit Fichten, Weymouthskiefern und Lärchen. Nach 1990 wurden Aufforstungen vor allem mit Laubholz unter Einbringung von Douglasie und Lebensbaum durchgeführt.

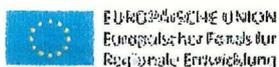
Der Heringsdorfer Wald stellt derzeit eine sehr vielfältige Mischung verschiedener, z.T. außergewöhnlicher Baumarten dar. Hauptbaumarten im Oberstand sind Kiefer (53,4%) und Rotbuche (26,8%), daneben geringe Anteile von Eiche, Erle, Birke, Lärche und Fichte.

Bemerkenswert ist der hohe Anteil besonderer Baumarten wie Schwarzkiefer, Blaufichte, Vogelkirsche, Omorikafichte, Weymouthskiefer, Douglasie oder Winterlinde über alle Altersklassen im Oberstand.

Auffallend in der Altersklassenverteilung ist der hohe Anteil in den Altersklassen 41-60 und 61-80 Jahre. Er resultiert aus den genannten Reparationshieben nach 1945 und den anschließenden Wiederaufforstungen.

Das stark kuppigte Gelände des Heringsdorfer Waldes weist Höhen von ca. 2,5 bis 45,6 m über NN (am Präsidentenberg) auf.

Quelle: Landesforst Mecklenburg-Vorpommern



Eigenbetrieb Kaiserbäder Insel Usedom
Waldstraße 1 | 17429 Seebad Bansin
Email: [info\[at\]kaiserbaeder-auf-usedom.de](mailto:info[at]kaiserbaeder-auf-usedom.de) (<mailto:info@kaiserbaeder-auf-usedom.de>)

Nach Oben

(/)

(/)

DE | EN (/en/content/location... APP (/m.heilwald-heringsdorf...

(<https://www.heilwald-heringsdorf.de/>)

Eine Ebene höher (<https://www.heilwald-heringsdorf.de/>)



Indikation & Heilung

Für den **Heringsdorfer Heilwald** wurde ein spezielles medizinisches Gutachten erstellt, bei Beachtung des Baumbestandes (vor allem Fichte und Buche), den topographischen Besonderheiten (Steigungen) und des speziellen Waldklimas. Dieses Gutachten weist für den **Heringsdorfer Heilwald vier Indikationen** aus, die **hier** therapiert werden können: **Orthopädische Erkrankungen | Herz-Kreislauf-Erkrankungen | Atemwegserkrankungen | Psychosomatische Erkrankungen**

Onkologische Erkrankungen

(/Indikation-Heilung/Onkologische-Erkrankungen)

In einer Studie hat Professor Qing Li, Umweltimmunologe der Nippon Medical School in Tokio, herausgearbeitet, dass schon nach zwei Stunden im Wald die Zahl der weißen Blutkörperchen (Killerzellen im Blut), um die Hälfte anstieg. Am darauffolgenden Tag, nach einer weiteren zweistündigen Waldwanderung am Vor- und einer am Nachmittag, kletterte sie um 70 Prozent nach oben. Auch die Konzentration einiger krebshemmender Proteine war erhöht. Zudem wurden weniger Stresshormone wie Noradrenalin, Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet, was wiederum das Immunsystem stärkt.

Mehr dazu (/Indikation-Heilung/Onkologische-Erkrankungen)
Nach Oben

Medizin oder Tourismus?

(/Indikation-Heilung/Medizin-oder-Tourismus)

Wir »modernen« Menschen in den Industriestaaten sind mittlerweile sehr rational geprägt – es scheint, dass Technologie alles möglich macht und dass es auf jede Frage eine verfügbare Antwort gibt. Durch das Rationale in uns haben wir fast verlernt, immer mehr Fragen auch über uns selbst zu stellen und eigene Antworten zu erhalten. Einen ganzen Themenkomplex der vergessenen Fragen finden wir im Wald, an der See oder in den Bergen.

Mehr dazu (/Indikation-Heilung/Medizin-oder-Tourismus)

Der Baum als grüner Arzt – wie der Wald uns heilt

(/Indikation-Heilung/Wie-der-Wald-uns-heilt)



Erste wissenschaftliche Studien und Erkenntnisse zur Durchführung der Waldtherapie zeigten erstaunliche Erfolge. Wir haben an dieser Stelle einige Beispiele zusammengetragen, die besonders gut verdeutlichen, dass der Effekt des Waldes auf die Gesundheit nicht zu unterschätzen ist.

Mehr dazu (/Indikation-Heilung/Wie-der-Wald-uns-heilt)

Pilotstudie im Heilwald Heringsdorf

(/Indikation-Heilung/COPD-Pilotstudie)

Eine besondere Eignung des Heringsdorfer Kur- und Heilwaldes wurde jetzt nachgewiesen in einer kontrollierten offenen Pilotstudie mit COPD-Patienten im Alter von 40 bis 80 Jahren mit Schweregraden von A bis D. COPD ist eine chronisch obstruktive Atemwegserkrankung.

Nach Oben

(/)

(/)

DE | EN (/en/)

APP (/m.heilwald-heringsdorf...

(<https://www.heilwald-heringsdorf.de/>) Eine Ebene höher (<https://www.heilwald-heringsdorf.de/>)

Achtsamkeitsübungen

Was können wir im Wald noch für uns tun? Ein paar kleine praktische Übungen an dafür ausgewählten Orten eröffnen die Sinne für Empfinden und Körper. Sind diese Übungen ganz leicht oder bereiten sie Schwierigkeiten? Vielleicht machen sie uns bewusst, was wir im Sinne unserer Gesundheit verändern oder in unseren Alltag übernehmen können.

Kräftigung der Augenmuskulatur



Am besten am Beginn eines Weges

Hinweis für alle Brillenträger: Bei dieser Übung bitte die Brille abnehmen!



(<https://www.heilwald-heringsdorf.de/var/mv-waelder/storage/images/heringsdorf/achtsamkeitsuebungen/augenuebung/5914-1-ger-DE/Augenuebung.jpg>)

1. Wählen Sie sich einen hohen Baum aus und lassen Sie Ihren Blick von der Erde bis zur Baumkrone schweifen. Fixieren Sie die Baumkrone und bewegen Sie jetzt den Augapfel nach rechts, zur Mitte, nach oben, unten und nach links – 10 mal.
2. Schauen Sie jetzt in die vertikale Richtung (geradeaus) und rollen Sie die Augen rechts- und links herum – 10 mal
3. Fixieren Sie zum Abschluss wieder Ihren ausgewählten Baum.

Wiederholen Sie diese Übung 3 mal.

Das starre Fixieren, zum Beispiel vor Computerbildschirmen führt dazu, dass unsere Augenmuskulatur nicht mehr entsprechend gefördert wird. Desweiteren wird durch den ständigen Aufenthalt in Räumen unsere Augenmuskulatur nicht mehr genügend mit Sauerstoff versorgt.

Tief durchatmen unter Kiefern



Atemhaltetest für Herz und Kreislauf



Atemstoßtest unter Buchen



Wie beweglich ist die Halswirbelsäule?



Gehen für verbesserte Durchblutung

