



GaPa Gesundheitsmagazin

Entdecke Garmisch-Partenkirchen mit seinem Heilklima, dem Kur- und Präventionsangebot und den unvergesslichen Begegnungen.

*Garmisch
Partenkirchen*



Entdecke Deine wahre Natur.

Hier kannst du Natur entdecken. Tief durchatmen und den Moment genießen. Eindrücke aufnehmen und wieder ziehen lassen. Die klare Winterluft. Die einzigartigen Formen der beeindruckenden Bergkulisse. Den unverwechselbaren Klang der klaren Gebirgsbäche. Du siehst, hörst, riechst, fühlst und schmeckst: Natur pur. Und du kannst dich selbst entdecken. Mit allen Sinnen genießen. Und zu den Dingen finden, die dir wirklich wichtig sind.

Du bist angekommen. In Garmisch-Partenkirchen - in der Zugspitz Region.



Natur
**NEU
ENTDECKT**



▲ GaPa



Zugspitz Region

Von Natur aus g'sund.



Garmisch-Partenkirchen als Heilklimatischer Kurort der Premium-Class hat Seltenes zu bieten - klimatische Bedingungen, die wahre Wunder vollbringen können. Darauf baut unser Angebot für Gesundheit und ganzheitliches Wohlfühl. Zwischen grandiosen Gipfeln und blühenden Bergwiesen entdeckst du unsere ganz eigene Art von Kur- und Wellness-Urlaub. In der Natur und mit der Natur und ganz gesund.



Heilklima

Heilklima in Garmisch-Partenkirchen	6
10 Schritte zum Kurantrag	8
Wandern auf Rezept	10
Heilklimatischer Kurort	11
Heilklima - kann so viel mehr...	12
Kurärzte und Physios in Garmisch-Partenkirchen	15

Gesundheitsangebote bei uns

Waldbaden	16
Entspannung im Kurpark	18
Kneipp, so sexy wie nie!	19
Atemwegslehrpfad	20

Aktuelles aus der Gesundheitsregion^{plus}

Infektsprechstunde	22
Kampagne Ich pack ' das	23
Die Gesundheitsdatenbank	24

Gesundheits-Eck

Unser Tee zum Geh	26
Lern das Team kennen!	27
Qualitätsgastegeber Wanderbares Deutschland	28
Vorteile mit (d)einer Gästekarte	29
GaPa Podcast Hoagartn & Impressum	30

GaPa Tourismus GmbH
Richard-Strauss-Platz 1
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel: +49 8821 180 7736
www.gapa-tourismus.de/gesundheit
gesundheit@gapa-tourismus.de

Fühl dich wohl im Heilklima!



Garmisch-Partenkirchen hat Seltenes zu bieten – klimatische Bedingungen, die wahre Wunder vollbringen können. Allergen-Armut, wenig Nebel, kaum schwüle Tage und eine außerordentlich hohe Luftqualität – die Klassifizierung als Heilklimatischer Kurort ist mit der Erfüllung anspruchsvoller Qualitätsstandards verbunden.

Die von der Ludwig-Maximilians-Universität München für Garmisch-Partenkirchen entwickelte Heilklimatische Bewegungstherapie auf Rezept entfaltet ihre Wirkung insbesondere bei Immunschwäche, Wetterfühligkeit, Hyper- und Hypotonie, koronarer Herzkrankheit, Stoffwechselerkrankung, Erkrankung des Bewegungs- und Stützapparates sowie der Atmungsorgane und der Haut. Die anerkannte Kur basiert auf einer speziellen Kombination von Abhärtung des Organismus durch Klimareize sowie thermische Stimulation. Durch Wanderungen auf verschiedenen Höhen sowie wohl dosierte Ruhepausen wird diese Wirkung ausgelöst. Unter Anleitung von Ärzten und speziell ausgebildeten Klimatherapeuten werden die Aktivitäten kontinuierlich an das individuelle Befinden angepasst.

Die Wurzel unserer Kur-Tradition: das Kainzenbad

Angefangen hat alles mit den jod- und schwefelhaltigen Quellen im Kainzenbad. In den 1890er bis 1930er Jahren entstand die erste Kuranstalt und es fanden sich die ersten „hochgestellten Fremden“ für 4 bis 8 Kurwochen ein. Es folgten den „Sommerfrischlern“ die ersten Skigäste, die schon damals neben den sportlichen Freuden die positive Wirkung der gesunden Luft und der Höhenlage zu schätzen wussten.



Kurort Garmisch-Partenkirchen seit 1935

Was damals die Menschen schon spürten, ist heute längst wissenschaftlich nachgewiesen und wird kontinuierlich kontrolliert: das besondere Heilklima in Garmisch-Partenkirchen. Hier lassen sich schonende Faktoren und stimulierende Reize so dosieren, dass die individuelle Gesundheit gefördert wird. Belastende Faktoren sind weitestgehend ausgeschlossen. Ständige medizinische und meteorologische Kontrollen bürgen für Luftqualität und therapeutische Wirkung.



Die Auszeichnung „Heilklimatischer Kurort der Premium Class“

Insgesamt nur 17 Orte dürfen das Prädikat „Premium Class“ tragen. Ihr Engagement für ein gesundes Klima und den Erhalt der Natur ist besonders groß: Dank regelmäßiger Feinstaubmessungen, einer konsequenten Verkehrsberuhigung, gezielter Ortsplanung und Forstprogrammen sowie vorrangigem Einsatz heimischer Produkte bleiben Natur und Mensch im Einklang. Menschen, die hier leben und natürlich auch die Menschen, die hier bei uns zu Gast sind.





10 Schritte zu deinem Kurantrag

Die Indikationen

- Funktionelle Herz- und Kreislauferkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen
- Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates
- Haut- und Atemwegserkrankungen
- Rekonvaleszenz, Erschöpfungszustände
- Infektanfälligkeit
- Wetterfühligkeit

Ziel der Heilklimatischen Bewegungstherapie ist die Abhärtung und Steigerung sowie Wiederherstellung der körperlichen Leistungsfähigkeit.



1. Anspruch

Jeder gesetzlich Versicherte, bei dem die medizinischen Voraussetzungen vorliegen, hat Anspruch auf eine Kur, die alle drei Jahre erneut beantragt werden kann.

2. Ärztlicher Befund

Jede Kur beginnt mit einem Gespräch bei deinem behandelnden Arzt. Dieser rät dir je nach Schwere des Krankheitszustandes zu einem ambulanten oder stationären Aufenthalt.

3. Antrag

Gemeinsam mit dem Arzt füllst du den Kur-Antrag für die Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme aus und reichst diesen bei deinem zuständigen Kostenträger (Kranken- oder Rentenversicherung, Beihilfestelle) ein. Bereits hier kannst du deinen gewünschten Aufenthaltsort angeben. Der Arzt sollte eine umfassende Begründung für die Notwendigkeit der Kurmaßnahme erstellen und dem Antrag beilegen.

4. Prüfung

Es folgt die Überprüfung des Kur-Antrages durch den Medizinischen Dienst, den Vertrags- oder Amtsarzt.

5. Genehmigung

Diese erfolgt durch die zuständige Krankenkasse, Renten- oder Beihilfestelle.

6. Ablehnung

Bei einer Ablehnung des Kur-Antrages kann – am besten mit Unterstützung des behandelnden Arztes – schriftlich Widerspruch eingelegt werden. Derzeit haben ca. 50% der in erster Instanz abgelehnten Anträge nach Widerspruch Erfolg! In Härtefällen hilft eine Klage vor dem Sozialgericht.

7. Private Kur

Du kannst aber jederzeit auch auf eigene Kosten zur Kur fahren. Du übernimmst die Kosten für deine Übernachtungen und der Kurarzt im Heilbad oder Kurort verschreibt dir nach entsprechender Untersuchung und bei medizinischer Notwendigkeit die entsprechenden Heilmittelanwendungen. 90 % der Kosten für die Anwendungen übernimmt die Kasse, den Rest sowie die Rezeptgebühr in Höhe von 10 € zahlt der Patient selbst.

8. Kurort

Bei einer ambulanten Vorsorgeleistung kann der Patient einen anerkannten Kurort frei auswählen. Bei der stationären Vorsorge- oder einer Rehabilitationsleistung empfiehlt die Krankenkasse eine Vertragseinrichtung.

9. Dauer

Eine ambulante oder stationäre Kur dauert in der Regel drei Wochen. Eine Verlängerung ist je nach Schwere der Krankheit möglich.

10. Kosten

Bei einer stationären Rehabilitation, einer stationären Vorsorgeleistung sowie einer ambulanten Rehabilitation besteht eine volle Kostenübernahme. Bei ambulanten Vorsorgeleistungen in anerkannten Kurorten werden 100 % der Kurarzt-Kosten und 90 % der Kurmittel übernommen. Hinzu kommt ein Zuschuss für Unterkunft, Verpflegung und Kurtaxe von bis zu 13 € / Tag, für Kleinkinder 21 € / Tag. Die Eigenbeteiligung liegt bei 10 % der Kurmittel.

Wir sind für dich da

Hat deine Krankenkasse die Kur bewilligt, dann ruf uns einfach an.

Wir helfen dir bei der Auswahl der Unterkunft, vereinbaren den ersten Kurarzttermin, reservieren die Termine beim Physiotherapeuten und unterstützen dich bei allen Wünschen und Fragen.

Und an deinem Anreisetag freuen wir uns, dich persönlich bei uns in der Tourist Information auf dem Richard-Strauss-Platz begrüßen zu dürfen.





„Wandern auf Rezept“

Das ist nur in Garmisch-Partenkirchen möglich. Als einziger Kurort in Deutschland können ambulante Kurgäste auf Rezept „Heilklimawandern“. Als Vorsorgeleistung erhalten ambulant Kurende vom Kurarzt das Rezept zur sogenannten Klimakur. Nach der Anmeldung im Gesundheits-Eck und der Vorstellung beim Klimatherapeuten erhältst du deinen Kurplan und schon geht es los.

...und so bringen wir dich klimatherapeutisch in Schwung:



Begrüßung

Ein herzliches Willkommen! Wir freuen uns, dass du in unserer Heilklimatischen Wandergruppe dabei bist.



Puls messen

Ruhepuls, Trainingsfrequenz, maximale Herzfrequenz - nur nicht verrückt machen lassen. Wir erklären wie alles zusammenhängt.



Wohin geht's

Routenerklärung durch Ihre Klimatherapeuten. Jetzt gibt es ausführliche Informationen zur Länge und Höhe des Klimawanderweges.



Wandern

Los geht's! Felsige Berge, klare Luft, würzige Almwiesen, rauschende Bäche und an jeder Ecke neue Eindrücke und weite Ausblicke.



Atmen / Entspannen

Richtiges Atmen tut gut. Unter Anleitung erlernst du es ganz leicht. Lass es einfach fließen und spüre im ganzen Körper die wohltuende Wirkung unseres Heilklimas.

Wir sind heilklimatischer Kurort – was müssen wir dafür tun?

Das Prädikat Heilklimatischer Kurort ist ein Gütesiegel für Kurorte, deren Klima therapeutisch wirksam ist. So gilt unser Klima in Garmisch-Partenkirchen als Reizklima und ist daher besonders zur Abhärtung und Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit geeignet. Für die staatliche Anerkennung und Prädikatisierung sind in Deutschland die Kurortgesetze der Länder sowie weitere landesrechtliche Vorschriften maßgebend.



Welche Voraussetzungen muss ein Heilklimatischer Kurort erfüllen?

- Ein Heilklimatischer Kurort wie Garmisch-Partenkirchen muss ein **therapeutisch anwendbares** und durch Erfahrung **bewährtes Bioklima** besitzen. Dazu müssen wir in regelmäßigen Abständen unser Klima anhand der Schon-, Reiz- und Belastungsfaktoren bioklimatisch bewerten lassen. Mithilfe dieser Daten haben unsere Therapeuten die Möglichkeit Klimareize individuell zu dosieren.
- Weiterhin muss der Ort die allgemeinen Anforderungen an einen Kurort erfüllen, also einen dem Kurbetrieb entsprechenden Ortscharakter mit einem **Kurpark** sowie eine angemessene Anzahl **therapeutischer Praxen** als auch leistungsfähiger Betriebe des **Hotel- und Gaststättengewerbes** aufweisen.
- Darüber hinaus müssen spezielle Kriterien hinsichtlich der medizinischen Betreuung gegeben sein: es muss mind. einen **Kurarzt** mit Erfahrung in der Medizinischen Klimatologie geben und für die Klimatherapie muss **klimatherapeutisch ausgebildetes Fachpersonal** eingesetzt werden.
- Spezielle Einrichtungen für die Nutzung des Heilklimas in landschaftlich ansprechender Lage. Bei uns in Garmisch-Partenkirchen sind das die vielen, **speziell vermessenen**

Terrainkurwege (gelb-grüne Wegbeschilderung mit der Kennzeichnung TKW) rund um den Ort und den Liegewiesen im Kurpark sowie auf **verschiedenen Anhöhen**, wie z.B. am Wank oder nahe dem Kramerplateauweg.

- Zentrale **Einrichtungs- und Informationsstellen**.
- Feststellung der ärztlich erprobten und **wissenschaftlich anerkannten Heilanzeigen und Gegenanzeigen** des Kurortspezifischen Heilmittels.
- Grundlage für unsere in Deutschland einzigartige Heilklimatische Bewegungstherapie ist die wissenschaftliche Begutachtung der Ludwig-Maximilians-Universität in München. Hier werden die therapeutischen Einflüsse der klimatischen und lufthygienischen Gegebenheiten beschrieben und ihre therapeutische Wirkung in medizinischer Hinsicht beurteilt.

(Quelle: www.heilklima.de; Begriffsbestimmungen des Deutschen Heilbäderverbandes)

Vor allem die regelmäßig durchzuführende Untersuchung des Bioklimas und der Luftqualität stellt hohe Anforderungen an den Ort. Aktuell überarbeitet das Staatsministerium diese Richtlinien.

Heilklima – kann so viel mehr...

Es muss nicht immer die kalte Dusche sein!

Nein, die kühle Bergluft, der Wind oder der glasklare Bergbach reichen schon aus, um ein Thermoregulationstraining (auch Abhärtung genannt) durchzuführen. So stellen Bergluft, Wind oder der kalte Bergbach therapeutisch nutzbare Kältereize dar, welche die körpereigene Wärmeregulation anregen. Dadurch wird der Stoffwechsel aktiviert und das Immunsystem trainiert.

Also raus an die frische Luft, Jacke aus, den Wind spüren und die Hände und Füße im Bach baden. Oder ihr macht es euch noch einfacher und besucht unsere tollen Kneipp-Anlagen rund um Garmisch-Partenkirchen.

Das kann helfen bei: Wetterfühligkeit, Nervosität, Schwindelgefühl, Müdigkeit und Schlaflosigkeit, kalten Händen und Füßen.



Nur 10% des Bedarfs an Vitamin D kann über die Nahrung aufgenommen werden!

Der Rest muss über die Haut synthetisiert werden und das funktioniert im Heilklima besonders gut. Die Anzahl der Sonnenstunden ist im Hochgebirge bis zu dreimal höher als in anderen Klimaregionen. Die natürliche Höheneinstrahlung durch die Sonne ist reich an UVB-Strahlung und fördert damit die Vitamin D3 Synthese.

Probiert doch mal unsere bequeme Sonnenliegen im Wankgebiet aus und genießt ganz nebenbei die grandiose Aussicht!

Gut ist das für jeden von uns, aber helfen kann das besonders bei Schuppenflechte, Neurodermitis, Osteoporose und saisonalen Depressionen.

...wusstet ihr schon?



In den Bergen schnauft man tiefer ein!

Die Luft in den Bergen ist trocken, kühl und der Luftdruck ist relativ niedrig. Das führt dazu, dass wir ganz automatisch tiefer einatmen. Zudem haben in unserem kühlen und trockenem Klima pollenbildende Pflanzen wesentlich kürzere Pollenflugperioden als in anderen Klimazonen. Ab einer Höhe von 1500m, z.B. auf dem Wank, haben Pollen, Hausstaubmilben und Schimmelpilze überhaupt keine Überlebenschance mehr. Endlich befreit Durchschnaufen!

Besucht den Atemwegslehrpfad am Fuße des Wanks, gleich neben den St. Anton Anlagen und übt dort Eure Lungen!

Helfen kann das natürlich jedem, aber besonders Allergikern und Lungengeschwächten tut die direkte und indirekte Entlastung des Immunsystems kombiniert mit einem Atemtraining besonders gut.

Die Sonnenbrille darf auch mal zu Hause bleiben!

Ein täglicher Spaziergang reduziert die Beschwerden der saisonalen Depression. Und das Auge spielt hier eine große Rolle, denn die antidepressive Wirkung wird ausschließlich über das Auge erreicht. Bei dieser sogenannten Lichttherapie wird die hohe Lichtintensität mit Bewegung kombiniert. Im Hochgebirge treffen wir auf bis zu 100.000 Lux, im Vergleich dazu haben Lichtlampen nur eine Leistung von durchschnittlich 10.000 Lux.

Das kann helfen bei Verstimmungen, saisonalen Depressionen, Jet-lag, Schichtarbeit und Schlafstörungen.



Kuren müssen Pflichtleistung werden!

Bad Füssing – Der Bayerische Heilbäder-Verband (BHV) hat die Bundesregierung und den Deutschen Bundestag aufgefordert, Kuren schnellstmöglich zur Pflichtleistung der Krankenkassen zu machen. „Das Kabinett hat im Dezember den entsprechenden Gesetzentwurf verabschiedet. Er muss jetzt unverzüglich in die parlamentarische Beratung und vom Deutschen Bundestag verabschiedet werden“, betont der kommissarische BHV-Vorsitzende Alois Brundobler.

„Wir warten seit Jahren darauf, dass Versicherte einen Anspruch auf eine Kur haben. Um Planungssicherheit für potenzielle Kurgäste zu bekommen, erwarte ich, dass noch vor der Bundestagswahl die Änderung beschlossen wird. Für eine Hängepartie oder ein Hinauszögern haben wir und die durch Corona geschädigte Bevölkerung kein Verständnis.“

Noch Mitte der neunziger Jahre hatte es bundesweit 900.000 ambulante Kuren gegeben. Durch die Gesundheitsreformen sank diese Zahl dramatisch. So gab es 2019 bundesweit nur mehr 31.763 ambulante Vorsorgeleistungen, in Bayern waren es 14.622.

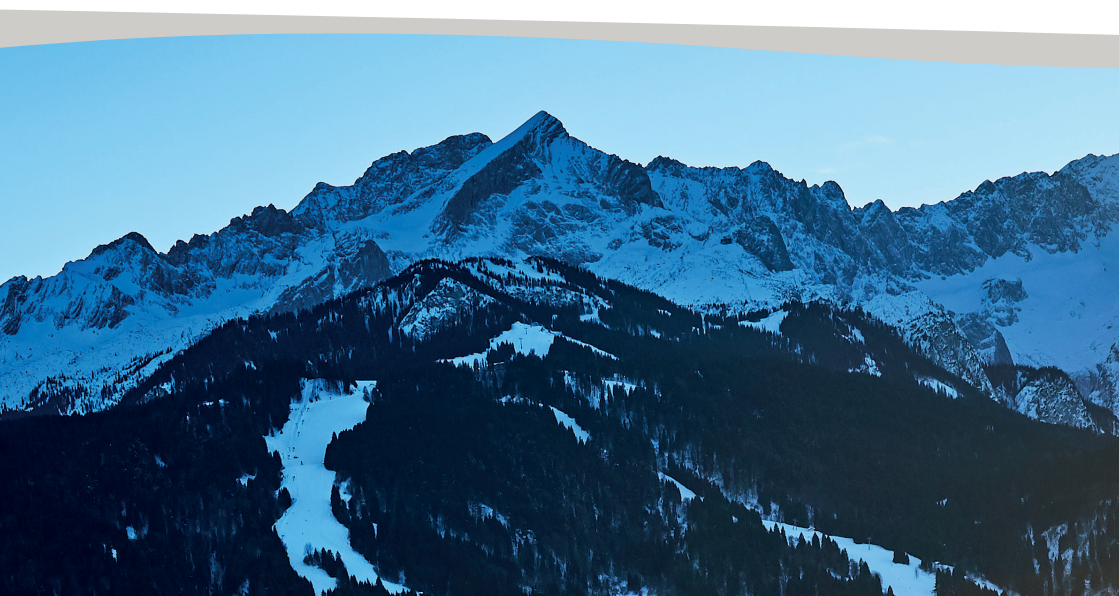
Aus dieser Kann-Bestimmung soll nach vorliegendem Gesetzentwurf nun eine Pflichtleistung der Kassen werden..

„Das ist längst überfällig, weil die Krankenkassen seit Jahren einen Sparkurs auf Kosten der Versicherten fahren“, so Brundobler weiter. „Die Covid-19-Pandemie führt uns doch derzeit dramatisch vor Augen, wie wichtig die Themen Gesundheit und Prävention sind. Sie werden in Zukunft noch bedeutender werden. Heilbäder und Kurorte bieten seit Jahren höchste medizinische Kompetenz und eine ausgezeichnete Infrastruktur, um Menschen gesund zu erhalten, oder ihren Gesundheitszustand deutlich zu verbessern.“



BAYERISCHER
Heilbäder-Verband e.V.

... das gesunde Bayern!



Unsere Kurärzte und Physios sind für dich da

Kurärzte

Dr. Christl Scheuber-Maurer, Angerstr. 13, Tel: +49 8821 909216

Dr. Robin Bulgrin, Ludwigstr. 50, Tel: +49 8821 3555

Physiotherapeuten/Krankengymnastik/Massage

Bader Gesundheitszentrum, Mittenwalder Str. 59, Tel: +49 8821 706707

Beck Christina, Herbststr.15, Tel: +49 8821 57171

Dr. Beger, Achenfeldstr. 19/21, Tel: +49 8821 9150

Behrend Ulrike, Ludwigstr. 71, Tel: +49 8821 51918

Blum Eva, Rathausplatz 9, Tel: +49 8821 2620

Fischer Marlies, Hauptstr. 60, Tel: +49 8821 9434793

Gassner Corinna, Fürstenstr. 18, Tel: +49 8821 2781

Hornikel Siegfried, Zugspitzstr. 64, Tel: +49 8821 9669316

Kellner Wolfgang, Klammstr. 7, Tel: +49 8821 7302480

Kowalski Mauritius, Mittenwalder Str. 7d, Tel: +49 8821 985222

Marchlowitz Norbert, Marienplatz 13, Tel: +49 8821 909500

Medisport Garmisch, Zugspitzstr. 72, Tel: +49 8821 76417

Norys & Team, Olympiastr. 25a, Tel: +49 8821 947055

Physio Vital Werdenfels, Von-Brug-Str.13, Tel: +49 8821 967888

Praxis Reischl Barbara, Ludwigstr. 38, Tel: +49 8821 9096780

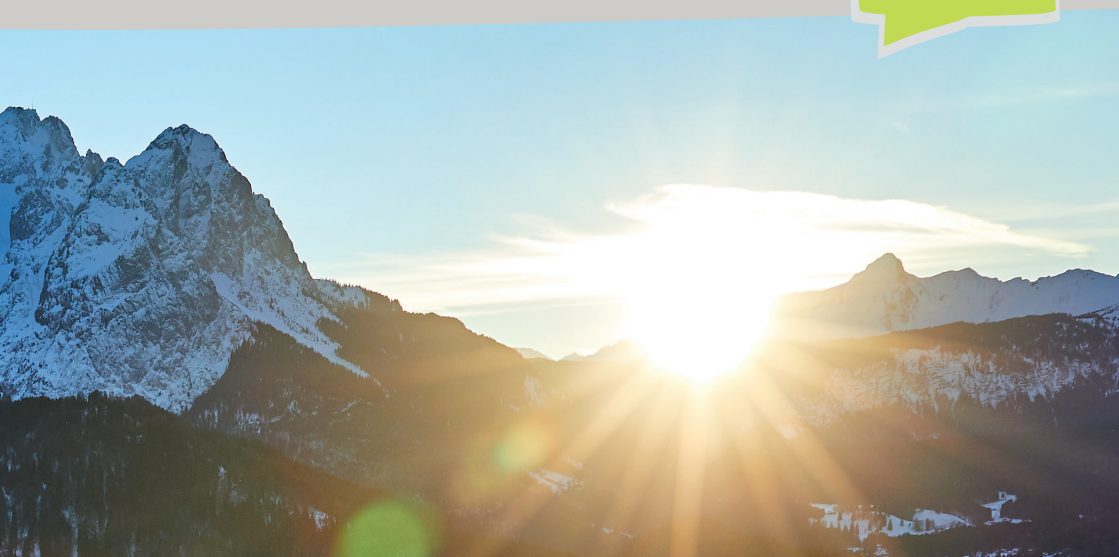
Pro Physio – Hannah Stoess, Zugspitzstr. 65, Tel: +49 8821 76606

Schurz Christian, Am Kurpark 3, Tel: +49 8821 3413

Swoboda Peter, Jungfernweg 28, Tel: +49 8821 969393

Therapie in Partenkirchen, Andrea Fink, Amselstr. 12, Tel. +49 8821 8228755

Therapiezentrum, Bahnhofstr. 24, Tel: +49 8821 1841650





Was ist Waldbaden?

Shinrin Yoku (Waldbaden)

ist eine Japanische Gesundheitslehre. Sie wird in Japan und in Südkorea als Prävention und zur Gesundheitsvorsorge angewandt und ist aufgrund von Forschungen auch wissenschaftlich anerkannt. Sie hat keinen esoterischen Hintergrund, es geht darum, den Wald wahrzunehmen und den daraus spürbaren Effekt zuzulassen.

Waldbaden bewirkt viel Positives: es reduziert Stress, reguliert den Blutdruck und wirkt sich positiv in der Unterstützung bei Depression aus. Außerdem fördert es die Bildung von Killerzellen, welche krebsvorbeugend und Immunsystemstärkend wirken können.

**„Holzzuberwannen in Reih und Glied,
Hängematten in Baumwipfeln, von Menschen
mit entzückt-entrücktem Gesichtsausdruck
innig umarmte Baumriesen!“**

So stellen sich ahnungslose, aber interessierte Gäste das Waldbaden vor. Und wir sagen:
„Ihr habt Recht!“

Alles ist möglich und richtig. Wichtig ist einzig, das **„Bad in der Atmosphäre des Waldes“** zu genießen und wie man das macht ist unglaublich vielseitig.

Ausgebildete Waldtherapeuten nehmen Euch mit auf diesen ganz besonderen Spaziergang durch den Werdenfelser Wald. Informiert Euch im Veranstaltungskalender auf gapa-tourismus.de oder bucht doch gleich in unserem Erlebnishop unter gapa-tourismus.de/erlebnisse.

Sei achtsam mit der Natur!

„Das Betreten des Waldes zum Zweck des Genusses der Naturschönheiten und zur Erholung ist jedermann unentgeltlich gestattet.“ BayWaldG

Natürlich ist das Betreten des öffentlichen Waldes zum Zwecke der Erholung uns allen gestattet und solange wir beachten, dass der Wald die Heimat von vielen Tieren und der Lebensraum unzähliger Pflanzen ist.



Rücksichtslosigkeit und grobe Eingriffe haben hier nichts zu suchen. Daher bitten wir alle interessierten Waldbader mit feinfühleriger und sensibler Umsicht die natürliche Ordnung zu respektieren.

Erlebnisse

NEU
ENTDECKT



Taijiquan

Einzelne Bewegungsabläufe aus der im Kaiserreich China entwickelten Kampfkunst Taijiquan werden heute als Volkssport praktiziert. Sie wird als System der Bewegungslehre oder Gymnastik betrachtet, das der Gesundheit, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dienen kann.

Mit Zhihong Schulte

Dienstag und Freitag 10:00 - 11:00 Uhr

Termine im Veranstaltungskalender auf gapa-tourismus.de, keine Gebühr.

Treffpunkt: Eingang zum Michael-Ende-Kurpark am Richard-Strauss-Platz.



Qigong im Kurpark Garmisch

Qigong heißt Loslassen, sich Zeit nehmen und die Aufmerksamkeit üben. Das Besondere am Qigong ist seine regulierende Wirkung, mit der die Menschen wieder ins Gleichgewicht kommen können. Egal, ob man sich gestresst, energielos oder verspannt fühlt.

Mit Frank Uwe Reinhard (MBSR-Lehrer)

Mittwoch 10:00 - 11:00 Uhr

Termine unter gapa-tourismus.de/veranstaltungen, keine Gebühr.

Treffpunkt: am Amphitheater im Michael-Ende-Kurpark in Garmisch.

Kneipp, so sexy wie nie!

200 Jahre alt wäre der Wasserdoktor und Kräuterpfarrer am 17. Mai geworden und es hätte ihn gefreut zu sehen, wie perfekt seine Gesundheitsphilosophie wieder in die Zeit passt. Sebastian Anton Kneipp, der gebürtige unterallgäuer Bauernbub hat am eigenen Leib erfahren wie wichtig und gesundbringend der Umgang mit der Natur ist und in seinem späteren Wirken die 5 Elemente der Kneipp Philosophie entwickelt. Wasser, Ernährung, Bewegung, Entspannung und Kräuterwissen passen perfekt in unsere Zeit.

Die Lehren des Sebastian Kneipp sind altersunabhängig, unkompliziert, bodenständig, ehrlich und ein gute Laune Garant: „Kneipp ist eben sexy“!

Folgende Tretanlagen im Heilklimatischen Kurort unterstützen Eure Gesundheit und gute Laune:

- im **Michael-Ende-Kurpark**, Kneippanlage mit Barfusspfad und Kräuterbeet;
- am **Kramerplateauweg** (Höhe Almhütte), Kneippanlage;
- am **Brunnhäuslweg**, Kneippanlage mit nahegelegem Atemwegslehrpfad;
- am **Bürgermeister-Vogel-Weg**, die kleine Kneippanlage wird 2021 saniert.

Kneipp war überzeugt: „Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“



Nicht nur zum 200. Geburtstag empfehlen wir einen Besuch der Kneippbecken in unserem Landkreis, werde Kneippianer!





FREMDENVERKEHRSVEREIN
GARMISCH-PARTENKIRCHEN E.V.

Gesundheit
**NEU
ENTDECKT**



Endlich frei und tief durchatmen!

Besuche **den Atemwegslehrpfad am Fuße des Wanks in den St. Anton Parkanlagen**. Der vom Fremdenverkehrsverein Garmisch-Partenkirchen in Zusammenarbeit mit zwei lokalen Lungenfachärzten angelegte Weg lässt sich ohne Schwierigkeiten anhand von Lehrtafeln eigenständig oder während einer ambulanten Kur unter Anleitung von unseren Klimatherapeutinnen nachvollziehen.

Angekommen am Atemwegslehrpfad folgst du den Beschilderungen und suchst dir bei jeder Wanderung 3 bis 4 Übungen zur Stärkung deiner Lunge aus. Unter den 13 Schautafeln, findest du sicher auch deine Lieblingsübung!

Die richtige Atmung hat tatsächlich einen größeren Einfluss auf unsere Gesundheit als wir ahnen. Klar, wir atmen um zu leben, atmen meist aber zu flach und in die Brust. Falsches Atmen kann den Körper nach und nach mit schädlichem Kohlendioxid vergiften. Wusstest du, dass richtiges Atmen ca. 90% des Sauerstoffs liefert um unseren Säure-Basen-Haushalt zu regulieren? Daher achte auf die tiefe Atmung in den Bauch.



Atemwegslehrpfad

Garmisch-Partenkirchen ist anerkannter Heilklimateischer Kurort und das Ziel vieler gesundheitsbewusster und erholungssuchender Gäste aus aller Welt.

Seit vielen Jahren ist die „Heilklimateische Bewegungstherapie“ deshalb ein fester Bestandteil der Garmisch-Partenkirchner Klimakur. Die Reinheit der Luft in Verbindung mit einem ausgeprägten Reiz- und Schonklima ist vor allem bei Erkrankungen der Atemwege von besonderer Bedeutung.



Auch wenn du kerngesund bist, ist das Gesundheitswandern eine gute Vorbereitung, um das Immunsystem für kommende Herausforderungen zu stärken. Die Atemmuskulatur wird durchlüftet und gestärkt. Du wirst sehen, das macht Spaß und zaubert dir ein Lächeln ins Gesicht!

Die Infektsprechstunde

(koordiniert und organisiert von Frau Dr. Kristina Ott und Frau Dr. Julia Albert)

Die Corona-Pandemie bestimmt weiterhin unseren Alltag. In vorderster Front bei der Beratung, Testung und Behandlung besorgter oder infizierter Bürgerinnen und Bürger stehen unsere Hausärzte. Mehr als 40 Hausarztpraxen zwischen Mittenwald und Bad Bayersoien sind seit Sommer 2020 dabei und sorgen mit der „Infektsprechstunde“ für ein regional, sehr gut funktionierendes, ärztliches Netzwerk.

Ein wichtiger Baustein in der medizinischen Versorgung und im Kampf gegen die weitere Infektionsausbreitung.

Und so funktioniert die Infektsprechstunde: Möglicherweise infizierte Patienten werden bereits am Telefon herausgefiltert. Denn nach wie vor gilt, Personen mit Symptomen sollten dem regulären Praxisbetrieb fernbleiben und sich unbedingt vorab telefonisch mit der Praxis in Verbindung setzen. Erkrankte und Verdachtsfälle bekommen dann einen Termin außerhalb der regulären Sprechzeiten. So können Coronaverdächtige oder –infizierte behandelt werden ohne die Praxismitarbeiter oder andere Patienten zu gefährden. Nahezu alle Hausarztpraxen im Landkreis bieten eine Infektsprechstunde an, jede nach einem individuellen Hygienekonzept.

Mit Sicherheit ist auch Euer Hausarzt mit dabei.

In der KV-Bereitschaftspraxis am Klinikum Garmisch-Partenkirchen (Mo-Fr 20-21 Uhr und Sa/So/Feiertage 19-21 Uhr) werden ebenfalls Patienten mit Infektsymptomen behandelt.

Dank dieses Konzeptes können die Bürgerinnen und Bürger so lange wie möglich ambulant versorgt werden, die Kliniken werden entlastet und die Patientinnen und Patienten sinnvoll betreut.

www.gesundheitsdienstleister.gesundheitsregion-zugspitz.de



Ich pack' das!

Eine Kampagnen-Idee der Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Garmisch-Partenkirchen

Wir leben in einer Zeit von Veränderungen - in unserem Denken und in unserer Lebensweise. Corona bedeutet seit Monaten große Einschnitte in allen Lebensbereichen - egal ob öffentlich, beruflich oder privat. Lockdown, Social Distancing, Home-Office und Home-Schooling sind nur einige Stichworte in diesem Zusammenhang. Für viele ist die aktuelle Situation zunehmend belastend, sie sind verunsichert, fühlen sich alleine gelassen und sind auf der Suche nach Halt, Orientierung und Unterstützung.

Die Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Garmisch-Partenkirchen startet deshalb die Aktion „Ich pack' das!“. Ziel der Aktion ist es, Bürgerinnen und Bürgern Tipps und Tricks an die Hand zu geben die Veränderungen, die die Corona-Krise mit sich bringt, besser zu meistern und den zweifelsohne schwieriger gewordenen Alltag leichter zu erleben. Die Tipps werden in Kooperation mit Akteuren aus dem Landkreis Garmisch-Partenkirchen entwickelt und auf verschiedenen Kommunikationskanälen veröffentlicht und beworben.

Wer als Experte und Tippgeber mitmachen möchte oder Vorschläge für Themen hat, kann sich telefonisch unter 08821/751-565 oder per E-Mail an petra.hilsenbeck@zugspitz-region.de bei der Gesundheitsregion^{plus} melden.

Tipps und Tricks,
den durch die Pandemie
schwieriger gewordenen
Alltag leichter
zu erleben.



Erfolgreicher Start der Gesundheitsdatenbank

Seit Kurzem bietet die Gesundheitsregion^{plus} einen neuen Service: Eine Online-Datenbank mit Gesundheitsdienstleistern aus dem Landkreis. Die Datenbank zeigt die ganze medizinische Angebotsvielfalt in der Zugspitz Region – von der Prävention bis zur Akutversorgung und Rehabilitation und von Wellness und Wohlbefinden bis zur Spitzenmedizin. Einheimische und Gäste, die einen Gesundheitsdienstleister im Landkreis suchen, können einfach und schnell nach den einzelnen Bereichen sowie ihrem Aufenthaltsort selektieren. Erfasst sind Allgemeinmediziner, Fachärzte, Zahnärzte, Krankenhäuser und Kliniken, Psychologen, Apotheken sowie weitere Gesundheitsdienstleister, wie Psychotherapeuten, Heilpraktiker, Osteopathen oder Fitnesszentren.



„Sie sind Arzt oder Gesundheitsdienstleister...“

... überprüfen Sie bitte Ihren Eintrag auf Richtigkeit und Vollständigkeit. Anbieter, die noch nicht erfasst oder deren Daten nicht mehr aktuell sind, können sich **unter Telefon 08821/751-565** oder **per E-Mail an petra.hilsenbeck@zugspitz-region.de** an die Gesundheitsregion^{plus} wenden.

Das Projekt ist sehr erfolgreich gestartet: „Wir bekommen tolle Rückmeldungen - von den teilnehmenden Gesundheitsdienstleistern, aber auch von suchenden Gesundheitsinteressierten. Unser neuer Service wird richtig gut angenommen“, freut sich Petra Hilsenbeck, Gesundheitsmanagerin der Zugspitz Region GmbH.

Insgesamt sind aktuell bereits über 800 Gesundheitsdienstleister aus dem Landkreis in der Datenbank erfasst. Die Datenbank ist ein ebenso umfassender wie wichtiger und wertvoller Kompass bei allen Fragen rund um die Themen Gesundheit, Medizin und Wohlbefinden im Landkreis.

Erreichbar ist die Online-Datenbank unter:
www.gesundheitsdienstleister.gesundheitsregion-zugspitz.de



Den neuen GaPa Erlebnis-Shop findest du bereits online!

Erlebnisse
**NEU
ENTDECKT**

Auf der Suche nach einer **Kräuterwanderung**, geführten Biketour, Tandem-Gleitschirmsprung oder SUP-Verleih während deines Aufenthalts in Garmisch-Partenkirchen? Der neue GaPa Erlebnisshop macht die Suche nach dem passenden Abenteuer jetzt ganz einfach:

Unter www.gapa-tourismus.de/erlebnisse kannst du abwechslungsreiche Freizeitangebote sicher und bequem buchen. Egal ob sportbegeistert, kulturinteressiert oder genussuchend - auf dieser neuen Plattform findest du Erlebnisse, die eine Auszeit in Garmisch-Partenkirchen noch außergewöhnlicher machen!

♥ GaPa



Gesunde Urlaubsangebote

Die Sonnenstrahlen kitzeln im Gesicht. Das Laub raschelt unter den Füßen, der Wind streicht leise durch die Baumwipfel. Von irgendwo ruft ein Kuckuck. Und dann passiert etwas Erstaunliches: Der Stress fällt ab, die Aufregung legt sich. Fernab vom Trubel bist du nun ganz nah bei dir selbst. Spüre, wie du langsam wieder frei atmen kannst. Mit den gesunden Urlaubsangeboten in Garmisch-Partenkirchen fühlst du dich bald wie neu geboren.

Schau dir doch unsere Clips an und lass dich inspirieren:



Entdecke Atemtherapie

Endlich frei und tief durchatmen auf dem Atemwegslehrpfad!



Entdecke Heilklima

Sich klimatherapeutisch in Schwung bringen!



Entdecke Kneippen

Die Kraft des Wassers spüren!



Entdecke Waldbaden

Durch bewusstes Atmen im Wald das Immunsystem Stärken!



Dein GaPa Gesundheits-Team

Das Team Gesundheit stellt sich den Ansprüchen und Herausforderungen auf dem Präventions- und Gesundheitsmarkt. Gerne lassen wir uns auf Fortbildungen schulen, um auf dem neuesten Stand zu sein und unser Wissen und die Erfahrungen mit dir zu teilen.

Elisabeth Hamm

Bürokauffrau, Klimatherapeutin,
Waldtherapeutin, staatl. gepr. Masseurin/
Bademeisterin, Lymphtherapeutin, Hand- und
Fußreflextherapeutin, DSV Nordicwalking-
und Schneeschuhtrainerin, Reiki Meisterin



Simone Reiter

Gesundheitswissenschaftlerin, Kinderkranken-
schwester, Klimatherapeutin, Entspannungs-
trainerin, Sportrehabtrainerin, DSV Nordicwalking-
und Schneeschuhtrainerin §20 in der Prävention,
Gesundheitswanderführerin mit Zulassung
§20 in der Prävention

Bettina Plank

Klimatherapeutin, Waldtherapeutin,
DSV Nordicwalking- und Schneeschuhtrainerin,
weitere DSV- Nordic-Trainer-Ausbildungen,
Aquafitnesscoach, Sport-Mental-Coach
„Mentales Klettern“, Teamcoaching/
Praktisches Coaching I+II, Reiki 1. und
2. Grad, Gesundheitswanderführerin



Franziska Ostler

Klimatherapeutin, Waldtherapeutin,
DSV Nordicwalking- und Schneeschuhtrainerin,
Entspannungscoach (Autogenes Training,
Progressive Muskelrelaxation, Stressmanagement)
und Kursleiterin „Waldbaden“.



Du möchtest eine Unterkunft ganz nach deinen Vorstellungen buchen? Unsere Urlaubsberater in der Tourist Information stehen dir gerne zur Seite.
Tel: +49 8821 180 700
gapa-tourismus.de

„Qualitätsgastgeber Wanderbares Deutschland“

So dürfen sich derzeit deutschlandweit 1.600 Unterkunftspartner nennen. Sie haben sich den Prüfungen des Deutschen Wanderverbandes unterzogen und bieten besonders wanderfreundliche Unterkünfte an.

Auch in Garmisch-Partenkirchen gibt es Gastgeber, welche sich dem trendigen und gesunden Zukunftsmarkt „Wandern“ zuwenden. Sie haben sich auf die gehobenen Ansprüchen der Wanderer eingestellt und ihr Angebot entspricht einem hohen Qualitätsniveau wie z.B. qualifizierte Beratung vor Ort, Kartenmaterial, regionale Küche, Trockenraum, u.v.m.

Sowohl das Hotel Riessersee als auch das Hotel Roter Hahn haben sich wiederholt zertifizieren lassen und sich somit wieder in die Riege der „Qualitätsgastgeber Wanderbares Deutschland“ eingereiht.

www.wanderbares-deutschland.de

www.riessersee-hotel.de

www.hotel-roter-hahn.com



Deine grenzenlose Urlaubsfreude



Bei uns kennt das Entdecken keine Grenzen mehr! Attraktive Angebote für deinen erlebnisreichen Urlaub beinhaltet ab sofort die neue **Zugspitz Arena Bayern-Tirol CARD**.

Garmisch-Partenkirchen, Grainau und die Tiroler Zugspitz Arena: Drei Destinationen rund um die Zugspitze rücken näher zusammen. Gemeinsam bieten sie dir noch mehr Vorteile - und das über die Grenzen hinweg. Ab sofort findest du das Beste aus der gesamten Region auf (d)einer Gästekarte.

 Erfasst der Gastgeber seine Gäste online, erstellt er eine elektronische Gästekarte, die sog. **Zugspitz Arena Bayern-Tirol CARD** - deren Leistungen befinden sich unten. Sollte Ihr Gastgeber noch nicht auf das Online-Meldewesen umgestiegen sein, erhältst du von ihm die sogenannte **Kurkarte**. Was es für dich heißt sowie detaillierte Infos zu beiden Gästekarten findest du unter gapa-tourismus.de/gaestekarte oder unter folgendem QR-Code. Genauso findest du dort den Fahrplan vom Gästebus Bayern-Tirol.



Gratisleistungen nur für Gäste mit Aufenthalt in Garmisch-Partenkirchen:

- kostenlose Fahrt mit allen Ortslinienbussen (grüne Busse) *
- kostenlose Fahrt mit dem RVO-Bus im gesamten Landkreis Garmisch-Partenkirchen (rote Busse)* v.a. Linien 9606 Oberammergau bis Wieskirche/Steingaden, 9608 Mittenwald/Kochel, 9622 Linderhof

In Garmisch-Partenkirchen gratis für alle Gäste der 3 Partner:

- 1 x freier Eintritt in das Alpspitz-Wellenbad*
- Gästebus Bayern-Tirol - Verbindung zwischen Garmisch-Partenkirchen - Grainau und Ehrwald, verkehrt täglich in der Sommer- und Wintersaison (laut Fahrplan)
- kostenloser Eintritt zu den Konzerten und ausgewählten Sonderveranstaltungen von „Musik im Park“
- kostenlose Ausleihe in den Büchereien Garmisch und Partenkirchen
- 1 x freier Besuch der Spielbank Garmisch-Partenkirchen (Personalausweis), inkl. 1 Glas Sekt

In Garmisch-Partenkirchen ermäßigte Leistungen für alle Gäste der 3 Partner:

- | | |
|---|---|
| • Gesundes Wandern mit dem Klimatherapeuten | • Richard Strauss-Institut |
| • Partnachklamm | • Führungen historische Bobbahn am Riessersee |
| • Führungen auf die große Skisprungschanze im Olympia Skistadion | • Veranstaltungen des Kulturbeutel e.V. in der Bühne U1 |
| • Ortsführung mit zertifiziertem Gästeführer | • Wildkaffee Rösterei-Führung |
| • Bäckerei Moun 10 Bakers - bis zu 10% Nachlass auf das gesamte Sortiment | • Land- und Golfclub Werdenfels e.V. |
| • Sommerrodelbahn am Kainzenbad (mit Punktekarte) | • Eishockey-Spiele der 1. Mannschaft des SC Riessersee im Eisstadion (Sitzplatz Kat. 1) |
| • Kletterwald am Wank | • Laber Bergbahn/Oberammergau |
| • Flying Fox Skistadion | • Freilichtmuseum Glentleiten |
| • Bauerntheater Partenkirchen | • Kristall trimini Kochel am See |
| • Museum Aschenbrenner | • Alpentherme Ehrenberg |
| • Werdenfels Museum | • Swarovski Kristallwelten/Wattens |

* Bitte beachte, dass der öffentliche Personennahverkehr und das Alpspitz-Wellenbad ausschließlich in der Zugspitz Arena Bayern-Tirol Card enthalten sind.



Hoagartn

[HOÀGARDN]

Ein Hoagartn beschreibt das gemütliche Beisammesein mit Nachbarn oder Freunden, einen Feierabendplausch, a Brotzeit und a Hoibe Bier oder auch gemeinsames Musizieren.

GaPa
**NEU
ENTDECKT**



Hoagartn

Der Podcast aus Garmisch-Partenkirchen

Hier gibt 's was auf die Ohren! Hoagartn, der Podcast aus Garmisch-Partenkirchen, von und mit Menschen, die hier leben, hier aufgewachsen sind, zurückgekehrt sind, zugeroast sind, was bewegen, Macher, Denker, Spinner, Urlauber, Sportler, Skifahrer, Entdecker, Genießer, Einheimische, Zugereiste, Große, Kleine, Schnelle, Langsame, Junge, Alte- einfach lässige Menschen!

Lass dich überraschen von Geschichten, die du vielleicht noch nicht kennst - Geschichten aus Garmisch-Partenkirchen für die ganze Welt und vor allem für Dich!

Du willst uns unterwegs folgen? Natürlich gibt es den Podcast auch auf Spotify oder Apple Podcast.

Mehr findest du auf gapa-tourismus.de/podcast oder ganz bequem unter o. a. QR-Code.

Impressum

Herausgeber: GaPa Tourismus GmbH

Stand: 04/2021, Ausgabe 19

Fotos: GaPa Tourismus GmbH / Christian Stadler (Titel) / Emanuel Nöhmeier / Foto Purger / Marc Hohenleitner / Dietmar Denger Fotografie / Marc Gilsdorf / Jörg Lutz; Karin Hirl; byTM/Gregor Lengler; Erik Liebermann; iStock: Farknot_Architect; Nomi Baumgartl ART OF SEEING

Irrtum und Änderungen vorbehalten.



EAGLE WINGS
PROTECTING THE ALPS
WWW.EAGLEWINGS-PROJECT.ORG

*Wir sehen uns in
Garmisch-Partenkirchen.*

Urlaub
**NEU
ENTDECKT**

Ga
Pa

Seit Jahrzehnten ist Garmisch-Partenkirchen eines der beliebtesten Urlaubsziele Deutschlands. Die Vielzahl der erstklassigen Veranstaltungen und die permanente Verbesserung der Angebote für unsere Gäste und Besucher wären ohne die tatkräftige Unterstützung unserer Partner nicht möglich. Diese stehen uns bei der Durchführung vieler Events zur Seite und unterstützen uns finanziell ebenso wie mit Ausrüstungs- und Sachleistungen. Dafür danken wir ihnen ganz herzlich!

K2 SPORTS


König Ludwig
Weissbier
BIER VON KÖNIGLICHER HERZOG


Coca-Cola

Entdecke Deine wahre Natur.



GaPa Tourismus GmbH
Richard-Strauss-Platz 1 · D-82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel: +49 8821 180 7736
gesundheit@gapa-tourismus.de · gapa-tourismus.de/gesundheit

