



### **Medizinisch-klimatologisches Gutachten des Klimas bezüglich der Gesundheits- und Erholungsmöglichkeiten im Luftkurort Hirschhorn.**

Die Stadt Hirschhorn (120m bis 220m über NN) liegt eingebettet im tief zwischen Odenwald und Kraichgau gelegenen Neckartal. Beiderseits des hier in einer engen Doppelschleife verlaufenden Neckars steigen die bewaldeten Talhänge steil bis auf ca. 430m über NN (Dammberg) an.

Vor allem in der Sommerjahreshälfte werden durch die Thermik lokale Windsysteme, wie Berg – und Hangabwinde (Kaltluftabfluss und Frischluftzufuhr) induziert. Dadurch herrschen im Tal und besonders in den am Hang gelegenen Ortsteilen günstige Belüftungsbedingungen, bei gutem Windschutz, die zu einem reizmilden und schonenden Klima führen.

Der staatlich anerkannte Luftkurort Hirschhorn bietet viele Möglichkeiten zur Erholung und Regeneration in einer wunderschönen, historischen Umgebung. Hervorragende Bedingungen für alle Arten von Freiluftaktivitäten, bei denen die Atmung und damit der Austausch mit der unbelasteten Umgebungsluft stark intensiviert werden.

Aktivitäten: Radfahren und Mountain Biking, Walking, Gehen, Joggen und Wandern auf gut ausgeschilderten, abwechslungsreichen Wegen und Straßen, einschließlich Gefälle und Steigung. Die Bewegung in einem ökologisch einwandfreien Umfeld dient vor allem der Vorbeugung von Krankheiten und der Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit vieler Körperfunktionssysteme:

- Atmung
- Herz-Kreislaufsystem (einschl. Arterien/Venen/Lymphgefäße)
- Stoffwechsel
- Muskel-Skelett-System mit Gelenken und Bandscheiben
- Allgemeine und nervöse Erschöpfungszustände
- Rekonvaleszenz
- Vegetatives Gleichgewicht und Psyche

Der durch die Ausübung verschiedener Sportarten erwachsende Kräftezuwachs wird als Erlebnis und Steigerung von Fitness empfunden. Wohlbefinden, also Wellness, setzt dann ein, wenn der Mensch wieder besser im Gleichgewicht ist. Die naturgemäßen Methoden der Gesundheits- und Körperpflege wirken immer auch „verjüngend“ und verbessern Aussehen und „Wohlbefinden“ infolge von mehr innerer Ausgeglichenheit und gestärkter Selbstsicherheit.

Orte mit staatlich anerkannten Prädikaten sollen den Gästen die Gewähr bieten, günstigere klimatische und lufthygienische Bedingungen vorzufinden als in Ballungsgebieten mit den dort häufig anzutreffenden Belastungen durch Emissionen, z.B. durch Industrie, Verkehr oder Heizungen.