

Luftkurort Weilburg an der Lahn



Veröffentlichung zu 4.4.2 der Begriffsbestimmungen – Qualitätsstandards für die Prädikatisierung von Kurorten.

Medizinisch – klimatologisches Gutachten des Klimas bezüglich der Gesundheits- und Erholungsmöglichkeiten im Luftkurort Weilburg.

Die Stadt Weilburg an der Lahn (165 m über NN) liegt zwischen Wetzlar und Limburg an einer Lahnschleife (131 m über NN). Großräumlich befindet sich Weilburg am Übergang zwischen Hochtanus und Hohem Westerwald. Umgeben wird die Stadt von einer überwiegend bewaldeten Mittelgebirgslandschaft mit Bergrücken in Höhen von bis zu 370 m über NN im Westen und 274 m über NN im Süden.

Lebensmittel Nr. 1 – Die Luft

Im Luftkurort Weilburg können folgende Klimafaktoren therapeutisch genutzt werden:

Schonfaktoren

- Schonfaktoren stellen die gemäßigten Tages- und Jahreschwankungen der Lufttemperatur dar
- Relativ seltene Wärmebelastung infolge des guten Luftaustausches
- Gute abendliche Abkühlung auch an warmen Sommertagen
- Der durch den Wald bedingte Schutz vor zu intensiver Sonnenstrahlung oder Wärmebelastung bzw. zu starkem Wind und Kälte
- Die hohe Luftreinheit

Reizfaktoren

- Kaltreize
- Die ausreichende Sonnenstrahlung

- Die landschaftlich bedingten Möglichkeiten zum Training und zur Erholung

Sie dienen hervorragend zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit vieler Körperfunktionssysteme, wie der Atmung, dem Herz-Kreislauf-System (einschließlich Arterien, Venen und Lymphgefäße), dem Stoffwechsel und dem Muskel-Skelett-System mit Gelenken und Bandscheiben.

Dies gilt zur Vorbeugung von Störungen und Krankheiten sowie unterstützend bei Krankheiten mit Notwendigkeit der Einnahme von Arzneimitteln oder Operationen und Verletzungen.

Bewegung und Entspannung – Outdoor!

Im Luftkurort Weilburg bieten sich hervorragende Voraussetzungen für alle Arten der Freiluftaktivitäten („Outdoor – Training“) auf ausgeschilderten und ausgemessenen Wegen und Straßen, einschließlich Steigung und Gefälle oder auf der Lahn. Dabei wird die Atmung und damit der Austausch mit der Umgebungsluft stark intensiviert. Beispiele sind:

- Gehen, Joggen, Nordic-Walking und Wandern
- Radfahren und Mountain-Biking
- Wasserwandern per Kanu oder Floß

Aber auch die Freiluftliegekur im Schatten hat gesundheitsverbessernde Wirkungen auf Atmung, Kreislauf und Stoffwechsel, ideal in Kombination mit der dosierten Bewegung.

Zusammen mit den vorhandenen gesundheitsorientierten Einrichtungen zur Entspannung, Bewegung und sinnvollen Ernährung sowie den physiotherapeutischen Fitness- und Entspannungsangeboten, ist der Luftkurort Weilburg ideal geeignet zur

- Vorbeugung von Atemwegsleiden
- Vorbeugung von Herz-Kreislauferkrankungen, ideal durch Überwachung der Herzfrequenz des „Pulses“
- Vorbeugung und Behandlung von Zivilisationsleiden und Beeinflussung der durch Risikofaktoren ausgelösten Krankheiten durch Bewegungsmangel und Fehlernährung, wie Übergewicht, Bluthochdruck, Blutzuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- Vorbeugung und Behandlung von Psychosomatischen Leiden als Ergänzung der spezifischen Therapie (passive oder interaktive Entspannung)
- Vorbeugung und Behandlung von Muskel-Skelett- und Gelenkerkrankungen

