

Das besondere Klima in Bad Lippspringe

Bad Lippspringe darf sich seit 1982 auch mit dem Prädikat „Heilklimatischer Kurort“ schmücken. Das besondere Klima der „Heilklimatischen Kurorte“ wird regelmäßig behördlich kontrolliert und bürgt somit für seine gleich bleibend hohe Qualität.

Zunächst und zum besseren Verständnis eine kurze Begriffsdefinition zum Unterschied zwischen Wetter und Klima.

Unter dem „Wetter“ versteht man „den aktuellen Zustand der Atmosphäre über einem bestimmten Ort, also Regen, Sonnenschein, Hochdruck, Tiefdruck etc.“ (Schuh A. IHRS 2011)

Demgegenüber definiert sich das „Klima“ als „langfristiger durchschnittlicher Ablauf des Wetters über einem bestimmten Ort. Es gliedert sich in Kontinentalklima, Meeresklima, mediterranes Klima, Niederschlagshäufigkeit, Anzahl von Sonnenstunden u.a. Reizklima, Schonklima“. (Schuh A. IHRS 2011)

In den drei bioklimatischen Zonen Mittelgebirgsklima, Hochgebirgsklima und Seeklima werden in Deutschland Klimatherapien durchgeführt.

Folgende Kurorte führen Klima- und Thalassotherapien durch:

- Mineral- und Thermalheilbäder
- Moorheilbäder
- Seeheilbäder, Seebäder
- Kneippheilbäder
- Heilklimatische Kurorte

Unter einer Klimatherapie versteht man die Anwendung der natürlichen Klima- und Wetterfaktoren zu präventiven, therapeutischen und rehabilitativen Zwecken. (Schuh, A. IHRS 2011)

Ein weiteres wesentliches Element der Klimatherapie ist die Ausschaltung von belastenden oder schädigenden atmosphärischen Bedingungen, die durch einen Ortswechsel in eine Region mit geeignetem Klima erreicht werden kann (Jendritzki, G., Heilklimawandern)

Für was stehen die Heilklimatischen Kurorte? Welche Indikationen findet man in ihnen?

Nach Prof. Dr. Dr. Schuh (Schuh, A. IHRS 2011) sind die Indikationen der Heilklimatischen Kurorte allgemein:

- Erkrankungen der Atemwege,
- Herz-, Gefäß-, Kreislaufkrankheiten,
- Hautkrankheiten,
- Allgemeine Indikationen wie Rekonditionierung, Metabolisches Syndrom (entscheidender Faktor für koronare Herzerkrankungen), Anti-Wetterfühligkeits-Training, Stärkung der Immunabwehr),
- neuerdings auch: Burn-Out, Zivilisationskrankheiten (lt. Bäderkalender)

Das Klima in Bad Lippspringe ist das Mittelgebirgsklima und somit ein Schonklima.

Die Analyse des Stadtklimas aus dem Jahre 2003 stellt folgendes fest: „Das Klima der Stadt Bad Lippspringe ist in seiner Gesamtheit für den Kurort Bad Lippspringe als hervorragend zu bezeichnen. Besonders hervorzuheben sind die lokalen Windsysteme, die sich regelmäßig zwischen dem Egge Gebirge und der Senne entwickeln und vor allem für die Durchlüftung des Stadtgebietes wichtig sind.“

Die Charakteristik des Schonklimas als so genanntes ortsgebundenes Heilmittel besteht allgemein in der Entlastung von belastenden klimatischen Faktoren. Wohingegen sich das Reizklima durch die Adaption (Anpassung) an natürliche reizintensive klimatische Faktoren darstellt (zum Beispiel Wind/Kälte/Sonne).

2014 wurde das Bioklima und die Luftqualität durch den Deutschen Wetterdienst überprüft. Hier wurde zusammengefasst, dass „.... die bioklimatischen und lufthygienischen Voraussetzungen an die Prädikate „Heilbad“ und „Heilklimatischer Kurort“ die in den „Begriffsbestimmungen – Qualitätsstandards für die Prädikatisierung von Kurorten, Erholungsorten und Heilbrunnen (12. Auflage April 2005)“ festgelegt sind, werden ebenfalls weiterhin erfüllt. Das Zusammenspiel von Schonfaktoren und schwachen bis mäßigen Reizfaktoren, unter weitgehendem Fehlen belastender Faktoren, bietet gute Rahmenbedingungen für eine erfolgversprechende Kur. Bestimmte Klimareize können dabei durch den wahlweisen Aufenthalt in unterschiedlichen Höhenlagen bzw. im Wald oder auf Freiflächen dosiert eingesetzt werden.

Der Deutsche Wetterdienst befürwortet deshalb aus bioklimatischer und lufthygienischer Sicht die Bestätigung von Bad Lippspringe als Heilbad und Heilklimatischer Kurort.“

Was versteht man unter der Entlastung von belastenden klimatischen Faktoren?

Nach Prof. Dr. Dr. Schuh (Schuh, A. IHRS 2011) sind dies:

- die Absenz oder Reduktion von Allergenen wie Pollen, Schimmelpilzen, Hausstaubmilben,
- die Reduktion von Luftschadstoffen (reine Luft),
- keine Schwüle,
- wenig Nebel,
- keine Inversionswetterlagen (wie in Talkesseln, feucht-kühler Luft am Boden, trocken warmer Luft in der Höhe).

Wie hilft das Mittelgebirgsklima?

Durch die frische und saubere Luft werden sämtliche Vitalfunktionen angeregt, der Körper wird belastbarer, das Immunsystem kann seine Aufgaben besser erfüllen. Es kommt zu einer Entlastung der Haut (Ring et al. 2001) (keine so starke Strahlung wie zum Beispiel im Hochgebirge) und einer Entlastung der Atemwege (Pohanka et al. 2007).

Für wen ist das Mittelgebirgsklima geeignet?

Allgemein ist ein Aufenthalt für Personen, die keine zusätzlichen starken Klimareize wie im Hochgebirge oder an der See mehr vertragen können, sehr geeignet. Genauer ist hier die Definition nach Prof. Dr. Dr. Schuh (Schuh, A. IHRS 2011). So sind dies insbesondere Personen:

- in der Rekonvaleszenz (nach schweren Erkrankungen),
- mit Herz- und Gefäßerkrankungen,
- mit Trainingsmangel,
- mit nicht-allergischen Atemwegserkrankungen,
- mit hohem Alter,
- und auch Kleinstkinder, deren Immunsystem noch nicht so ausgereift ist.

Was ist eine Klimakur?

Bei der Klimakur im Mittelgebirge werden die altbewährten Klimaexpositionsverfahren – Terrainkur, Liegekur und Heliotherapie – in einer sinnvollen Kombination aufeinander abgestimmt, sich gegenseitig unterstützend und ergänzt durch zusätzliche krankheitsspezifische physikalisch-therapeutische Maßnahmen, zielorientierte Erholung und Gesundheitserziehung durchgeführt und in der richtigen Abfolge angeboten. Jede Klimakur richtet sich somit nach einem speziellen Zeit- und Maßnahmenkonzept, das den gesamten Kurverlauf abdeckt (Schuh et al. 1989; Schuh 1998) Empfohlen werden dreiwöchige Klimakuren um die gewünschten Anpassungen und Verbesserungen zu erzielen (Schuh et al. 1991).

Was bietet Bad Lippspringe an Aktivitäten im Heilklima?

Im Bad Lippspringer Heilklima können folgende Aktivitäten im Heilklima durchgeführt werden:

- Wandern in der TeutoVitalWanderWelt (individuell oder im Rahmen einer Pauschale auch geführt). Anleitungen und Informationen zum richtigen Wandern gibt es auf der gesamten Strecke
- Individuelles Wandern und Spaziergehen im Kurwald und in den Kurparks
- Radeln auf den innerörtlichen Radrouten
- Boule individuell oder mit der bestehenden Boule Gruppe
- Individuelles Lauf- und Nordic-Walking-Training auf beschilderten, zum Teil auch beleuchteten Strecken im Kurwald
- Stadtführungen zu Fuß zu verschiedenen Themen
- Golfen (9-Loch-Platz, zugänglich auch ohne Platzerlaubnis, 18-Loch-Turnier-Platz)

Weiterführende Informationen zum Thema Heilklima gibt es unter: www.heilklima.de