
Heilklimatischer Kurort Fischen im Allgäu lockt mit Klima der Premium-Class

Fischen, 8. März 2021 – Wohltuend. Frisch. Gesund – so erwacht in Fischen im Allgäu, dem Heilklimatischen Kurort der Premium-Class unter den Allgäuer Hörnerdörfern, der langersehnte Frühling. Wenn die Temperaturen nach dem langen Winter langsam steigen, freuen sich die Menschen, dass die Tage wieder länger werden, die Sonne sich öfter zeigt, die Vögel zwitschern und die ersten Blumen in Blüte stehen. Das Naturdorf Fischen lässt durch sein Heilklima Frühlingsgefühle besonders gut erwachen.

Das Klima und natürlich der damit verbundene Klimawandel sind heutzutage in aller Munde, wirken permanent und ganz automatisch auf den menschlichen Organismus ein, manchmal erfrischend, oft leider mehr und mehr bedrückend. Rund um Fischen wirkt Hochgebirgsklima. Das kühle, schonende Klima des Illertals geht direkt in die „reizvolle“, reine, frische Gipfelluft der Allgäuer Hochalpen über. Die Belastungsfaktoren werden damit reduziert und stimulierende Reize wie kühle, frische Luft, erhöhte Intensität der Sonneneinstrahlung und der Schonfaktor Luftreinheit überwiegen.

Weil Fischen darüber hinaus noch qualifizierte Gesundheitsangebote zu bieten hat, sich mit einem sanften Tourismus seit jeher um den Erhalt der Natur und den Schutz der Landschaft bemüht, die Verwendung heimischer Produkte groß schreibt, darf sich das Naturdorf unter den Allgäuer Hörnerdörfern als heilklimatischen Kurort mit dem Zusatz Premium-Class nennen. Regelmäßige lufthygienische Untersuchungen garantieren den Erhalt der Qualität.

Heilklima-Wandern in Fischen

Der ideale Einstieg um nach dem Winter wieder fit für die Sommermonate zu werden, ist das Heilklima-Wandern im Frühling. Hier geht es nicht um schweißtreibende Rekorde, sondern darum, auch mit einem langsamen Tempo eine optimale Wirkung zu erzielen. Jeder Schritt in der Natur kräftigt die Muskulatur und stärkt das Immunsystem, weil stimulierende Klimareize wie frische Luft und Sonne quasi mitwandern. Da sich die Wanderwege im Heilklima auf drei Höhenlagen, vom Flusstal bis zu den Gipfeln erstrecken, kann man in Fischen im wahrsten Sinne des Wortes täglich einen Gang hochschalten. Somit werden Dosis und Intensität der Bewegung ganz individuell bestimmt und mit jedem Schritt steigen die Energie, Fitness und Belastbarkeit.

Fit durch Faulenzen – Ausdauer steigern im Klimapavillon

Ausdauer steigern im Schlaf: die „Frischluf-Liegekur“ im Heilklima in Fischen ist eine erwiesenermaßen wirksame Therapie. Einfach im Freien liegen, ruhig und bewusst atmen und währenddessen die Hauttemperatur angenehm abkühlen lassen. Der Körper setzt dabei Anpassungen in Gang, die den Organismus erst tief entspannen lassen, um anschließend neue und größere Kräfte aufzubauen. Dieser Effekt wird von Medizinern als „Leistungssteigerung durch Ruhe“ bezeichnet, dafür reichen 40 Minuten täglich aus.

In Fischen ist „Fit durch Faulenzen“ ganz hervorragend im Klimapavillon am Auwaldsee zu praktizieren, die Liegen warten schon auf hoffentlich zahlreiche Gäste zu Ostern!

Weitere Informationen finden unter:
www.fischen.de; www.hoernerdoerfer.de