

Wandern im Heilklima

Wandern gibt der Seele ihren Freiraum zurück. Ursprüngliche Natur, das sanfte Training des Körpers schickt die Phantasie auf Reisen und sorgt für Erholung in allzu turbulenten Zeiten. Nicht zur deshalb liegt Wandern im Trend.

Wunderschöne Strecken, außergewöhnliche Ausblicke, spannende Sehenswürdigkeiten und noch vieles mehr bietet Königstein im Taunus, der Heilklimatische Kurort der Premium Class. Gelegen über den Ebenen des Mains und eingebettet inmitten der Wälder und Wiesen Naturparks Hochtaunus lockt ursprünglich Natur zur Wandertouren der Extraklasse. Hier lassen sich die heilklimatischen Bedingungen des Mittelgebirges in vollen (Atem-)Zügen genießen.

Ob ein „Spaziergang für zwischendurch“ auf einem der Terrainkurwege, kurzes Beine vertreten im Kurpark oder doch lieber eine ausgedehnte Wander-Tour durch den Naturpark Hochtaunus: Königstein und die zauberhafte Umgebung bieten perfekte Angebote für die aktive und passive Erholung.

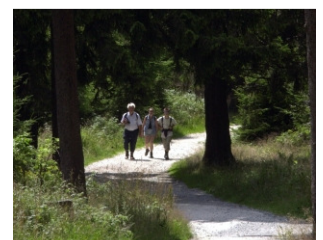
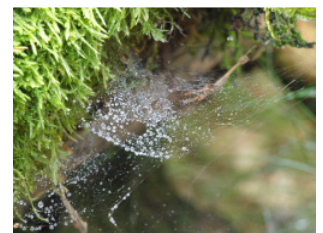
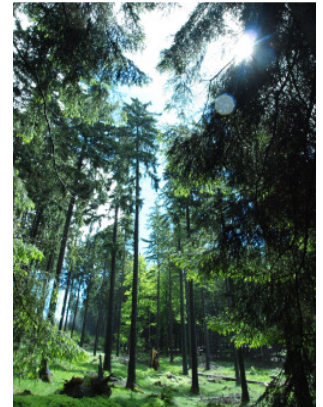
Abgerundet wird das Angebot an Wandermöglichkeiten durch den Heilklima-Park Hochtaunus. Der rund 20 qkm große Erholungspark erstreckt sich von der Hohemark in Oberursel (Taunus) bis zum Großen Feldberg der Gemeinde Schmitten. Mittendrin und das Zentrum des Parks: Königstein im Taunus. Ganze zwölf der insgesamt 34 Heilklima-Rundwanderwegen des Heilklima-Parks Hochtaunus liegen im Gebiet des Heilklimatischen Kurortes. Die leistungsphysiologisch vermessenen Wege können ganz gezielt für die Fitness von Körper, Geist und Seele eingesetzt werden.

Ideale Bedingungen zum Heilklimawandern im Heilklima-Park

Von der Hohemark in Oberursel (Taunus) bis zum Gipfel des Großen Feldberges bietet der Heilklima-Park Hochtaunus 20 qkm ursprüngliche Natur – nur unterbrochen von einer einzigen Verbindungsstraße. Mit rund 880 Meter über dem Meeresspiegel ist der Große Feldberg der höchste Punkt des Parks, Königsteins Stadtmitte liegt mit circa 370 Metern fast 500 Meter niedriger. Dank dieses Höhenunterschiedes herrschen hier variable klimatische Bedingungen vor, die innerhalb des Parks einen

Lufttemperaturunterschied von bis zu 4° Celsius ausmachen können; dazu ist die Windgeschwindigkeit mit bis zu 30 % deutlich erhöht.

Wenn also in den Sommermonaten die Städte der Umgebung über eine Gluthitze klagen und sich kein Lüftchen regt, dann finden sich in den Höhenlagen ideale thermische Bedingungen zum Heilklima-Wandern.



Heilklimawandern im Winter

Kältereize hingegen gibt es reichlich. In den Höhenlagen treten Sie meist von Oktober bis Mai auf – in den unteren Lagen etwa von November bis April. Die Intensität kann je nach Aufenthaltsort unterschiedlich sein, sodass eine Dosierung gut möglich ist: Erhöhte Kältereize finden Sie in den Höhenlagen und am deutlichsten auf dem freiliegenden Gipfel des Großen Feldbergs.

Besonders in den Wintermonaten und den Übergangsjahreszeiten stellen sich immer wieder Inversionswetterlagen ein. Dann können Sie in der Höhe relativ warmes Klima (und gute Fernsicht) genießen, während sich darunter feucht-kalte Luft sammelt und die Landschaft sich in Nebel hüllt.

Eine zusätzliche Dosierung der Kältereize ermöglicht der die Landschaft prägende Wald, dessen ausgleichende Wirkung Kälte, Wärme, Wind und Strahlung abdämpft. Eine Steigerung der Reize ist überwiegend auf den Freiflächen und in Nähe der Siedlungsgebiete möglich.

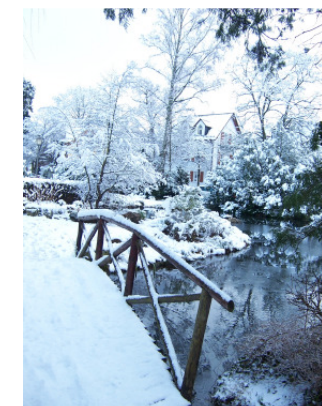
Wandern im Winter und Wintersport

Im Winter wird Wandern zu einem unvergesslichen Erlebnis: Eingehüllt in eine weiße Schneedecke verzaubert die friedliche Landschaft des Taunus. Der Schnee knirscht bei jedem Schritt unter den Schuhen und eisiger Wind erfrischt das Gesicht – wohlige Kälte in winterlicher Pracht.

Wenn Sie im Januar in Königstein im Taunus sind, sollten Sie unbedingt an der alljährlich stattfindenden Winterwanderung mit Naturpark-Führer Klaus Mäurer teil nehmen: Auf der rund zweistündigen Wanderung erfahren Sie, dass die Natur bereits Blätter und Triebe für das kommende Jahr angelegt hat, kaum dass die letzten Blätter gefallen sind und welchen Einfluss Licht und Temperatur auf dieses Naturereignis haben.

Für ausgerüstete Wintersportler stehen im Naturpark Hochtaunus zahlreiche Loipen für Langläufer sowie Pisten und Hänge für Schlitten- und Skifahrer zur Verfügung. Das täglich aktuelle Schneetelefon des Naturparks Hochtaunus: (0 60 81) 44 21 38 informiert über die Schneeverhältnisse vor Ort.

Auch die Liebhaber flotter Kufen kommen im Winter auf ihre Kosten. Die Rollschuhbahn im Stadtteil Schneidhain wird bei geeigneter winterlicher Witterung mit Eis präpariert und steht frei zum Schlittschuhlaufen.



Geführte Heilklima-Wanderungen mit Heilklima- und Physiotherapeut

Regelmäßig bietet Königstein im Taunus kostenlos geführte Heilklima-Wanderungen mit geschulten Heilklima-Therapeutinnen an. Diese nehmen Sie mit auf einen der leistungsphysiologisch und bioklimatisch vermessenen Heilklima-Rundwanderwege. Unterwegs stehen dann auch Kräftigungs- und Dehnübungen sowie Hauttemperatur und Pulsmessungen auf dem Programm. Eine Beschreibung zeigt vorab das Leistungsprofil auf, sodass man sich gut auf das Training einrichten kann.

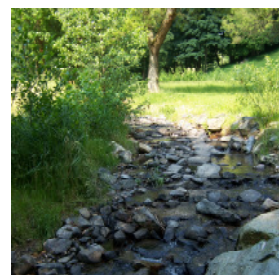
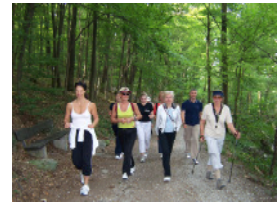
Geführte thematische Wanderungen mit Gesundheitsbezug

Das Angebot an Heilklima-Touren wird durch geführte Wanderungen, die in der Hauptsaison wöchentlich stattfinden, ergänzt. Ob klassische oder ausgefallene Stadtführungen (mit Minnegesang), Themenwanderungen, Themenführungen oder Heilklima-Wanderungen – in der stattlichen Auswahl ist für jeden etwas dabei. Ausführliche Informationen für Interessierte Wanderer hierüber gibt es in der Broschüre: „Themenwanderungen und -führungen in und um Königstein“; oder in der Kur- und Stadtinformation.

Von den 22 Themenwanderungen des Jahresprogramms 2011 hat rund die Hälfte einen mittelbaren Bezug auf das Thema „Umwelt und Gesundheit“. Neben den vier Heilklima-Rundwanderungen, boten weitere sieben folgende Themen:

- Wald für die Zukunft – Zukunft für den Wald. Der Wald ist unverzichtbar für eine lebenswerte Umwelt, sauberes Wasser und gesunde Luft
- Die Körpersprache der Bäume. Über spezielle Wuchsformen heimischer Bäume, und unter anderem über deren medizinischen Verwendung
- Das obere Reichenbachtal – vom Kleinen Feldberg nach Falkenstein. Schwerpunkt ist der Reichenbach, der seit dem Mittelalter für Königstein als Wasser- und Energiequelle von lebenswichtiger Bedeutung ist
- Wassersysteme um Königstein. Jede Menge Wissenswertes über die Entwicklung Königsteiner Wassersysteme. Im wasserarmen Taunus mussten sich die Menschen seit jeher einiges einfallen lassen, um Wasser dorthin bringen zu können, wo es gebraucht wurde.
- Die Welt der Spinnen. Spannende Naturbegegnung für Vorschulkinder
- Mammolshainer Edelkastanien-Lese. Wanderung und Kastanien-Lese mit anschließender Verköstigung
- Mythos Baum – was Bäume des Menschen bedeuten. Über das besondere Verhältnis von Menschen zu Bäumen

Alle Führungen werden von sach- und fachkundigen Führern geleitet, die stets ein offenes Ohr für ihr interessiertes Publikum und deren Wissensdurst haben.



Ergänzt wird dieses Wanderangebot vom Zweckverband Naturpark Hochtaunus, der neben den in Kooperation mit der Kur- und Stadtinformation Königsteins organisierten Naturspaziergängen, noch viele weitere geführte Wanderungen im Taunus mit naturverbundenen Inhalten anbietet. Da finden sich Themen, wie „Apotheke Natur“, „Wildkräuter am Wegesrand“, „Pilzwanderung: Lecker oder giftig?“ oder „Lichternacht – im Reich der Waldgeister“. Die Wanderungen sind für Erwachsene, Familien und teilweise speziell für Kinder gedacht.

Wandern spezifische Besonderheit am Ort

Wandern ist das Erkunden neuer und alter Landschaften und bietet die unvergleichliche Möglichkeit, frei über Raum und Zeit zu verfügen. Mit dem Heilklima-Park Hochtaunus ist Königstein im Taunus ein kleines Paradies für Wanderer. Herrliche Grünanlagen, dichte und lichte Wälder und historische Stätten, naturbelassene und abwechslungsreiche Pfade sowie 34 leistungsphysiologisch vermessene Heilklima-Wanderwege, von denen ganze zwölf mit insgesamt 52,2 Kilometer Länge auf Königsteiner Gemarkung liegen, versprechen die perfekte Erholung vom Alltag. Von 350 Meter an der Hohemark bis zu 880 Meter auf dem Großen Feldberg lassen sich zudem Wärme- und Kältereize erfahren.

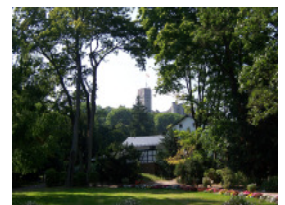
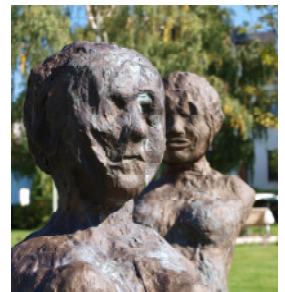
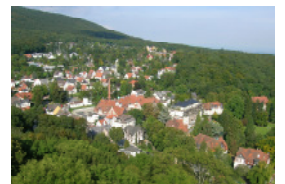
Wandern und Spazieren in und um Königstein im Taunus

Herzlich willkommen zu einem entspannten Spaziergang. Die Terrainkurwege in und um Königstein im Taunus machen Lust auf mehr. Das Naherholungsgebiet Woogtal lässt sich ebenso erkunden, wie der Bangert. Auf zum Falkensteiner Hain: Das Waldgebiet, das direkt hinter dem Kurbad beginnt ist ein besonders geschütztes Naturreservat. Von der Burgruine Falkenstein aus genießt man im Übrigen einen spektakulären Ausblick auf den Taunus und die Rhein-Main-Ebene.

Die Edelkastanienhaine des Stadtteils Mammolshain sowie ein eigener Herzwanderweg durch ansprechendes und anspruchsvolles Terrain offerieren abwechslungsreiches und gesundheitsförderndes Wandern. Im Herbst darf natürlich die eine oder andere Edelkastanie probiert werden.

Der wunderschön angelegte Park der Villa Rothschild lädt ebenfalls zu einem spannenden Spaziergang ein. Schon das kunstvoll gearbeitete Haupttor zwischen den sandsteinbekrönten Bruchsteinpfosten, die den Eingang zum Park bilden, eröffnet einen Blick in längst vergangenen Zeiten.

Vor den Toren der Stadt liegt eine weitere touristische Attraktion, die sich perfekt mit einem netten Spaziergang verbinden lässt: Der Opel-Zoo nahe Kronberg. Das außergewöhnliche Tierrefugium zeigt rund 1400 Tiere in 200 Arten auf 27 Hektar! Neben der begehbaren Freiflugvoliere ist die weitläufige Anlage „Afrika Savanne“ – auf der sich Zebras, Gnus, Giraffen und Impalas tummeln – ein besonderes Erlebnis.



Wandern auf historischen Pfaden und sagenumwobenen Plätzen im Heilklima-Park

Das Gebiet um Königstein im Taunus wurde bereits in vorchristlicher Zeit besiedelt. Und daher gibt es einiges an Geschichtlichem zu entdecken. Die ältesten Spuren finden sich auf dem sagenhaften Altkönig. Noch immer vermitteln die Überreste der mächtigen keltischen Ringwälle, die aus dem 5. bis 4. Jahrhundert vor Christus stammen, die Macht und den Mythos der einst hier herrschte.

Auf dem Hünenberg, einer 375 Meter hohen Erhebung zwischen Falkenstein und Oberursel, befindet sich der nächste historische Schauplatz: Der Ringwall Hünenberg – einer alten Sagen nach einst von Hünen errichtet. Dort ausgegrabene Funde deuten darauf hin, dass es sich hierbei um eine Befestigung aus der Zeit der Karolinger, 8. oder 9. Jahrhundert nach Christus, handelt.

Ein außergewöhnliches Weltkulturerbe zieht sich weit über den Taunus hinaus: Der Limes. Das von den Römern ab ungefähr 100 nach Christus errichtete Bollwerk zum Schutze gegen die Germanen, zieht sich teils noch sichtbar über den Hauptkamm durch den Taunus und ist mit 550 Kilometern Gesamtlänge, gesäumt von zahlreichen Wachtürmen sowie kleineren und größeren Kastellen, das größte archäologische Bodendenkmal Europas. Entlang des Limes, der im Jahre 2005 als UNESCO-Welterbe ausgezeichnet wurde, führt der Limes-Wanderweg. Da darf natürlich ein Ausflug des weltweit einzigen wieder aufgebauten Römerkastells, der Saalburg, nicht fehlen. Als Freilichtmuseum vermittelt es einen anschaulichen und lebendigen Einblick in die Lebensweise der Römer und deren Hochkultur.

