

PRESSE-INFORMATION

Langfristig gesund und fit bleiben Wandern im Heilklimapark am Ochsenkopf

Viele Menschen investieren jetzt vermehrt Zeit in ihre Gesundheit. Auch die oberfränkische Erlebnisregion Ochsenkopf hat ihr Gesundheitsangebot mit dem in Nordbayern einzigen heilklimatischen Kurort Bischofsgrün erweitert. Und dort hat man jetzt Sehnsucht nach Gästen. Heilklimawege lassen freier Atmen, eine vitale Kräuterküche kredenzen gleich mehrere Köche und entspanntes Fastenwandern in der Natur sorgt für neue Vitalität.



Die Erlebnisregion Ochsenkopf mit dem 1024 Meter hohen Namensgeber der Region und dem nur 27 Meter höheren Schneeberg hat sich ihre Naturvielfalt erhalten. In der Mitte liegt der Fichtelsee, ein Naturwaldreservat mit seltenen Tier- und Pflanzenarten. Trubel und überlaufene Waldgebiete gibt es hier nicht – die Wege sind weit im Fichtelgebirge.



Wandern im Heilklimapark

Zahlreiche halb- und ganztägige Themenwege, die durchaus einiges von Wanderern abverlangen, laden Interessierte ein, den Spuren von Jean Paul, den Wegen der einstigen Bergarbeiter oder der Glasmacher zu folgen. Familien wählen den gemütlichen Wellness- oder Echowaldweg. Doch speziell für eine moderate Bewegung in der gesunden Mittelgebirgsluft sorgen sechs Routen im [Bischofsgrüner Heilklimapark](#). Die Rundwege mit mäßigen Steigungen sind zwischen etwa zwei und zehn Kilometer lang. Den Atemwegen tut es gut und dem Bewegungsapparat sowieso. Auch die Nerven beruhigen sich und der Bluthochdruck kann gemildert werden.

Kräuter auf dem Teller

Eine vitale Kräuterküche kredenzen gleich mehrere Köche am Ochsenkopf. Die Wildkräuterexperten laden mit ihren Gerichten in den [Kräutergarten Fichtelgebirge](#) ein. Sie sind Natur- und Pflanzenbegeisterte und verknüpfen die heutige Lust aufs Genießen mit oft längst vergessenem Wissensschatz. Sie gehen liebend gerne „in den Bärlauch“ und „in die Schwammerl“, sammeln die Wildkräuter in der freien Natur und kultivieren auch noch Vieles im eigenen Kräutergarten. Zu einem Wildkräutergericht laden in Bischofsgrün das Restaurant und Hotel Puchtler's ein, in Fichtelberg das Wildkräuterhotel Schönblick und in Mehlmeisel der Gasthof Zum Loisl.

Im Urlaub stressresistent werden

Wer am Programm [Fit4life](#) teilnimmt, macht Urlaub der Gesundheit wegen in einem der vier Urlaubsgemeinden Bischofsgrün, Fichtelberg, Warmensteinach und Mehlmeisel. Die persönliche Vitalität wird einem Check unterzogen und anschließend individuell beim Nordic Blading, Nording Walking oder beim Mountainbiken gesteigert. Kardiologen, Sport- und Physiotherapeuten steuern als Coach, sodass man nach einigen Tagen stressresistenter abreist. Das Programm versteht sich als Präventionsprogramm, um fit zu bleiben, und ist von „Gesundes Bayern“ zertifiziert.

Achtsames Wandern

Ganz an der Lehre von Sebastian Kneipp angelehnt, bietet Michaela Schubert Gesundheits-reisen an. Wenn der Nacken nur noch verspannt ist, der Rücken schmerzt und Infekte sich die Hand geben, dann ist es Zeit für eine Auszeit! Im [Hotel Kaiseralm](#) sind die Gegebenheiten perfekt fürs Wassertreten, für Beingüsse und Armbäder. Dazu Achtsamkeitswanderungen in der Natur des Fichtelbegirges, tägliche Meditation und Yoga sowie ein vitales Essen. Zum Abnehmen stehen sieben Tage Fastenwandern auf dem Programm.

Weitere Infos:

Tourismus GmbH Ochsenkopf, 95686 Fichtelberg, www.erlebnis-ochsenkopf.de.

Zur Erlebnisregion Ochsenkopf:

Die Erlebnisregion Ochsenkopf ist eine Ganzjahresdestination im Hohen Fichtelgebirge mit Naturerlebnissen für Wanderer, Sportler, Naturbegeisterte und Familien. Rund um den 1024 Meter hohen Ochsenkopf laden sommers Radel- und Wanderwege, Downhillstrecken für Biker, ein Hochseilgarten, ein neuer Alpine Coaster und der Ziplinepark für Adrenalinsüchtige ein. Spannend sind die Besuche im Wildpark Waldhaus Mehlmeisel, im Wolfsgarten oder im Freilandmuseum Grassemann. Die vier Gemeinden Bischofsgrün, Fichtelberg, Warmensteinach und Mehlmeisel am Fuße des Ochsenkopfs bieten mit ihren Hotels und Ferienwohnungen und einigen hübsch gelegenen Campingplätzen und Reismobilstellplätzen preisattraktiven Urlaub an.

Fichtelberg / Lauingen, 8. Juli 2020

PRESSEKONTAKT

HEISS PUBLIC RELATIONS, Susanne Heiss
Albertus Magnus – Siedlungsring 63 | D-89415 Lauingen
Telefon +49 9072 9227 50
presse@heiss-pr.de | www.heiss-pr.de

Bildmaterial zum [Download](#) auf erlebnis-ochsenkopf.de