

**Die Terrainkur** ist ein kurmäßig dosiertes Gehen auf ausgesuchten Wegen in verschiedenen Klimareizzone. Dangast hat fünf Terrainkurwege (Wanderwege), auf denen Sie stufenweise ihre Belastungs- und Leistungsfähigkeit für Herz, Lunge und Bewegungsapparat steigern können zum Zwecke der Prävention und Rehabilitation.

So können Sie in natürlicher Umgebung unter unterschiedlichen Belastungsmöglichkeiten (Klimaeinfluss, Windeinfluss, Gehgeschwindigkeit) Ihr individuelles Terraintraining absolvieren bzw. je nach spezieller Indikation und badeärztlicher Beratung anpassen.

### Indikation

- Besserung bei Atemwegserkrankungen
- Verbesserung der Herz-Kreislauffunktionen
- Verbesserung der Ausdauer, Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Beschäftigung des Bewegungsapparates
- Besserung vegetativer Funktionsstörungen wie Konzentrationschwäche, Schlafstörungen, depressiven Verstimmungen und Überlastungserscheinungen
- Steigerung der Infektabwehr
- Stoffwechselstörungen: Essstörungen, Übergewicht
- Hauterkrankungen

### Kontraindikationen

- schwere und akute Erkrankungen des Herz-Lungen-Kreislaufsystems
- schwere und akute Stoffwechselerkrankungen

### Durchführung

- Nach der badeärztlichen Voruntersuchung wird der Trainierende therapeutisch beraten.
- Die Beratung umfasst die Bekleidung, das Schuhwerk, das Schrittempo, den speziellen Kurweg, die Gehstreckenlänge, die Trainingszeit und die Belastungskontrolle.
- Die Belastung des Trainierenden kann beginnen mit 80 Schritten/min. und dann schrittweise unter entsprechender Kontrolle bis auf 140 Schritte/min. gesteigert werden.

Die Kurwege unterscheiden sich sehr deutlich sowohl in der Länge als auch in ihrer Lage, d.h. in welcher Klimareizzone sie liegen und für welche Indikation sie besonders geeignet sind. Das Nordseebad Dangast bietet besondere klimatherapeutische Behandlungsmöglichkeiten. So besteht die Möglichkeit je nach Erkrankung zwischen 3 Klimareizzonen zu wechseln:

- einer sehr intensiven Zone mit direktem, sehr starkem Einfluss von Seewind und stark salzhaltiger Seeluft (Reizklimazone 1)
- einer Zone mit starkem Reizklima mit schwächerem Seewind und Seeluft (Reizklimazone 2)
- einer Zone mit gemäßigttem Reizklima, geringen Seewind- und Seelufteinflüssen (Reizklimazone 3)

### Die Wegstrecken

**Weg „Meeresbrise“ (Länge: 2.150m)** liegt in der Reizklimazone 1 mit direktem Blick auf den Jadebusen, in direktem Einfluss von frischer Seeluft, von Wellen, Brandung oder Wattenmeer. Hier inhalieren Sie die salzhaltige Luft zur Behandlung von Atemwegserkrankungen, hier wirkt der Seewind direkt auf ihre Haut. Sie haben die Möglichkeit entweder auf dem befestigten Weg oder parallel dazu durch den Nordseesand zu laufen und die Intensität des Terraintrainings zu erhöhen. Die Thalassotherapie, die Behandlung von Krankheiten durch Meerwasser, Meeresluft, Sonne, Schlick und Sand wird Ihnen hier geboten. Abhängig von der Tide (dem Wasserstand) kann das Terraintraining intensiviert werden durch Barfußgehen im feinen Sand, im Meerwasser oder im Nordseeschlick.

**Weg „Grüne Mitte“ (Länge: 1.975m)** liegt in der Ortsmitte erhöht auf dem Geestrücken in der Reizklimazone 2. Der Weg bietet einen schönen Ausblick auf den Jadebusen mit seinen weiten Watt- und Wasserflächen, zieht sich dann durch den Ort in ruhiger Umgebung von Bäumen und Büschen gesäumt. Der Weg ist überwiegend befestigt, bietet aber auch noch naturbelassene Sandweg. Die Seeluft und der Wind sind noch deutlich zu spüren, aber sehr viel weniger intensiv als in der Reizklimazone 1.

**Weg „Alt - Dangast“ (Länge: 1.515m)** schlängelt sich durch das alte Bauern-Dorf in der gemäßigten Reizklimazone 3. Viele Sand- und natürlich belassene Wege bieten Entspannung und Erholung, geschützt vor direkter Seeluft im Windschatten des Geestrückens. Der Blick über Felder und das weite Weideland bieten Erholung und Entspannung.

**Weg „Im Wind“ (Länge: 3.500m)** macht seinem Namen alle Ehre und liegt in der Reizklimazone 1. Auf dem Deich erleben Sie den direkten starken Einfluss von Wind und Seeluft auf ihren Körper. Klimatherapeutisches Terraintraining für Lunge, Herz, Kreislauf, Haut und Seele können Sie hier intensiv durchführen. Ein herrlicher Überblick bietet sich vom Deichrücken einerseits über den Jadebusen und andererseits über das Binnenland. Der Weg ist befestigt und liegt ruhig, weit abseits von jeglichem Straßenverkehr. Als Rückweg kann auch der Terrainweg „Achtern Diek“ in der Reizklimazone 2 genutzt werden.

**Weg „Achtern Diek“ (Länge: 3.225m)** liegt am Deichfuß auf der Südseite in der Reizklimazone 2 geschützt vor direktem Seewind. Der Weg ist befestigt und bietet die Möglichkeit hier besonders durch Änderung der Schrittleistung auf dem ebenen Kurweg das Terraintraining zu variieren. Außerdem besteht die Möglichkeit auf dem Rückweg die intensiven Reizklimaeinflüsse des Weges „Im Wind“ zu nutzen.

**Dr. Johann Warns, Badearzt, Varel-Dangast**

Mein Varel Dangast

MAGISCHE MOMENTE MIT KUNST, NATUR UND MEER

WANDERN IN VERSCHIEDENEN KLIMAREIZZONEN



TERRAINKURWEGE

VAREL  DANGAST

WWW.DANGAST.DE

JADEBUSSEN

Weltnaturerbe Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer

# Terrainkurwege im Nordseebad Dangast



## Wegbeschreibungen

### Weg „Meeresbrise“

Beginn am Badestrand, Ecke Weltnaturerbeportal, bis zum Ende des Strandcampingplatzes, auf dem Hauptweg des Strandcampingplatzes zurück, weiter auf dem Deich entlang zurück zum Weltnaturerbeportal.

### Weg „Grüne Mitte“

Beginn beim Edeka-Markt Pieper, Kukshörner Weg entlang des Seekurparks, binnendeichs bis zur „Störtebekerstraße“, rechts ab bis zum Fußweg „Am Alten Deich“, dort einbiegen bis zur Edo-Wiemken-Straße, über die Fußgängerampel geradeaus an der Galerie Willy Hinck vorbei, dann rechts abbiegen bis zur Straße „An der Rennweide“ und zurück zum Ausgangspunkt.

### Weg „Alt-Dangast“

Beginn „Auf der Gast“ / Ecke „Gröningsweg“, dem „Gröningsweg“ folgen bis zum Gröningshof (Pani e Vini), hinter dem Hof links, gleich wieder rechts der „Oldeogstraße“ folgen bis zur Hauptstraße. Diese queren, der „Deichstraße“ folgen, rechts abbiegen in den Renkenweg. Vor dem Feld auf der linken Seite links einbiegen, dem Wanderweg bis zur „Sielstraße“ folgen, dort rechts und auf der „Sielstraße“ und „Auf der Gast“ wieder zurück zum Ausgangspunkt.

### Weg „Im Wind“

Beginn auf dem Deich beim Dangaster Siel, auf der Deichkrone bis zum Petershörner Siel. Zurück die gleiche Strecke oder wahlweise auch den Weg „Achtern Diek“.

### Weg „Achtern Diek“

Beginn Deichfuß (Südseite) am Dangaster Siel bis zum Petershörner Siel und retour, wahlweise auch Weg „Im Wind“.