

DIE KRAFT DER NORDSEE

*Eine Halbinsel voller Natur, Reizen
und Gesundheitsangeboten*



**ENDLICH MAL
DURCHATMEN**



**URLAUBS-HOTLINE
TELEFON: 04733 929310**



BUTJADINGEN

ERLEBE DIE REGENERATIVE, ANREGENDE KRAFT DES NORDSEE-KLIMAS

Unsere frische Luft und das umfangreiche Gesundheitsangebot sind Balsam für Körper, Geist und Seele. Nichts kann so gut zu dieser Harmonie beitragen wie unverfälschte Natur. Und davon hat Butjadingen reichlich zu bieten.

Kilometerweit an der Küste spazieren gehen, die salz- und jodhaltige Luft einatmen, dem gleichmäßigen Rauschen der Brandung zuhören, das einzigartige Farbenspiel von Himmel und Meer auf sich wirken lassen oder einfach nur entspannen – Butjadingen bedeutet mit allen Sinnen genießen. Gesund sein heißt mehr als das Zusammenspiel aller Körper-

funktionen und Organe. Das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen und zu kräftigen, ist das Ziel der heutigen Kurmedizin.

Die Halbinsel Butjadingen mit den Nordseebädern Burhave mit Fedderwardsiel und Tossens bietet die idealen Voraussetzungen für Deinen Gesundheits- und Kururlaub.

Tue Deinem Körper und Deinem Geist etwas Gutes, denn das Reizklima der Nordsee wirkt heilsam und gesundheitsfördernd. Durch das Zusammenspiel von Luft, Wasser, Sonne, Wind und Temperatur wird Dein Immunsystem gestärkt und die Infektanfälligkeit verringert.

KUREN AN DER KÜSTE

Burhave mit Fedderwardsiel und Tossens sind Nordseebäder. In unseren Kurmittelhäusern erhältst Du zahlreiche Kuranwendungen.

Möchtest Du einen Kur-Urlaub bei uns genießen oder Dir während der Ferien mit Deiner Familie einfach ein paar Stunden Auszeit gönnen? Klima, Schlick und Meerwasser sind die wichtigsten Thalasso-Elemente, die Dir bei den vitalisierenden Anwendungen begegnen werden. Mach doch einmal Bekanntschaft mit diesen natürlichen Thalasso-Elementen. Kuren sind Leistungen der Krankenkasse!

BURHAVE

Burhave ist, laut Einwohnerzahl, der größte Ort der Nordsee-Halbinsel Butjadingen und bietet Kultur-Veranstaltungen, ein Strandcafé und viele abwechslungsreiche Restaurants von regionaler bis zur internationalen Küche. Der Scheunepark ist zu einem Ort der Begegnung geworden, ob zum entspannen, boulen oder trimmen, der Kurpark macht es möglich.

Um die Natur wirklich zu spüren und noch mehr zu tun, als die reine, wohltuende Luft zu atmen, hilft ein Gang durch den Barfußpfad. Hier kannst Du durch verschiedene Bereiche über unterschiedliche Untergründe laufen und das Material unter Dir fühlen. Für den kleinen Hunger, kannst Du Dir bei dem angrenzenden Naschgarten ein paar Früchte pflücken.

FEDDERWARDERSIEL

Der Fischerort mit dem Krabbenkutterhafen liegt in unmittelbarer Nachbarschaft von Burhave. Hier fühlst Du noch hautnah das „echte“ maritime Flair. Genieße die romantische Atmosphäre, von Ostern bis Oktober sonntags die Konzerte im Hafen, viele weitere maritime Veranstaltungen und das geschäftige Treiben der Fischer. Hier kannst Du fangfrische Krabben, auch direkt vom Kutter, naschen.

TOSSENS

Wer Abwechslung sucht, ist in Tossens genau richtig. Das Nordseebad hat viel zu bieten: Für Groß und Klein gibt es am Friesenstrand Strand- und Badevergnügen total. Du kannst hier flanieren, kuren, schwimmen, Beachsoccer spielen, saunieren, wattwandern, boulen, lecker essen und vieles mehr – einmal so richtig ausspannen.

Der großzügige naturbelassene Kurpark mit den Pütten ist ein Eldorado für Angler und ideal für entspannende Spaziergänge. Das tropische Badeparadies „Aqua Mundo“ im Center Parcs Park Nordseeküste u. a. mit der Wildwasserbahn Crazy-River und großem Wellenbecken, einer aufwendig gestalteten Sauna- und Wellnesslandschaft und beheiztem Freibad warten darauf entdeckt zu werden.

HEILANZEIGEN

- Prävention von Erkältungskrankheiten (Abhärtung)
- Bei rezidivierenden Infekten der Atemwege und bei Infektanfälligkeit
- Nichtallergische Atemwegserkrankungen
- Chronische Sinusitis – Nasennebenhöhlenentzündung
- Chronische Bronchitis – Schleimhautentzündung der Bronchien

KONTRAPRODUKTIV

- Nichtallergische Hauterkrankungen (nur im Sommer)
- Psoriasis – Schuppenflechte
- Jugendliche Akne
- Vitiligo – ungefährliche Weißfleckerkrankung der Haut
- Atopien – allergische Erkrankungen
- Neurodermitis – chronisch-entzündliche Hauterkrankung
- Asthma bronchiale – chronische Lungenerkrankung mit Entzündung der Atemwege
- Heuschnupfen – Pollenallergie

ZUSÄTZLICHE INDIKATIONEN

- Arthrose (Zerstörung des Knorpels in Gelenken) und degenerative Erkrankungen (Erkrankungen durch Abnutzung oder Alterung der Zellen) der Wirbelsäule und der Gelenke
- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Ambulante Rehabilitation (Wiederherstellung der physischen und/oder psychischen Fähigkeiten) von Verletzungen und Sportverletzungen

KINDER AB DEM SCHULKINDALTER

- Infektanfälligkeit
- Keuchhusten
- Chronisch rezidivierende (wiederkehrende) Bronchitis
- Asthma bronchiale – chronische Lungenerkrankung mit Entzündung der Atemwege
- Neurodermitis – chronische entzündliche Hauterkrankungen
- Psoriasis – Schuppenflechte (nur im Sommer, von April bis September)

SENIOREN

Das Seeklima ist für alle Senioren (auch im Rollstuhl) geeignet. Senioren in sehr hohem Alter oder mit mehrfachen und/oder sehr schweren Erkrankungen sollten nur nach ärztlicher Empfehlung anreisen.

KONTRAINDIKATIONEN (GEGENANZEIGEN) DES SEEKLIMAS IN BURHAVE UND TOSSENS BEI FOLGENDEN ERKRANKUNGEN

- Schwerste Erkrankungen
- Ausgeprägte Hyperthyreose – krankhafte Überfunktion der Schilddrüse
- Schwere Herzerkrankungen
- Schwere Nierenerkrankungen
- Akute Venenentzündungen
- Akute Entzündungen der Nieren und der ableitenden Harnwege
- Fieber (zusätzlich Belastung durch Reizklima)
- Lichtdermatosen – Sonnenallergien (im Sommer)
- Im Winter nicht geeignet für depressive Verstimmungen, saisonale und manifeste Depression

DEIN WEG ZUR KUR

Wichtige Informationen für den Weg zur Kur in Butjadingen findest Du hier:

gesundes-niedersachsen.de/in-5-schritten-zur-kur



Nordseebäder Butjadingen

gesundes-niedersachsen.de/butjadingen



Der Ablauf

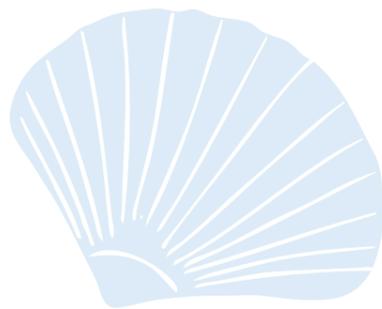
DIR WURDE EINE AMBULANTE BADEKUR EMPFOHLEN ODER MÖCHTEST DIESE GENERELL DURCHFÜHREN?

Das musst Du tun:

1. Melde Dich rechtzeitig bei den Kureinrichtungen (Badearzt und Kurmittelhaus) und spreche Termine ab
2. Buche eine Unterkunft über unsere Zimmervermittlung
3. Hinterlasse frühzeitig Deine Kontaktdaten, sodass wir und die Kureinrichtungen Dich erreichen können



THALASSO-KUREN IN UNSEREN NORDSEEBÄDERN



Die Thalasso-Therapie nutzt das Klima und die Elemente des Meeres, um Erkrankungen vorzubeugen und zu lindern. Sie ist eine Kombination aus Klimatherapie mit viel frischer Meeresluft, Meerwasser und Anwendungen mit anderen Elementen des Meeres, wie z. B. Schlick. Thalasso hilft bei Herz-, Atemwegs-, Gefäß- und Kreislaufkrankungen sowie Haut- und rheumatischen Erkrankungen. Die Natur, das heilende Meerwasser und die klimatischen Bedingungen der Nordseeküste bieten ideale Voraussetzungen für einen Wellness- und Gesundheitsurlaub.

Unter ärztlicher Aufsicht (im Rahmen einer „offenen Badekur“) oder auf eigene Faust – lasse das Klima positiv auf Dich wirken.

In den Nordseebädern Burhave mit Fedderwardsiel und Tossens, die staatlich anerkannte Kurorte sind, kannst Du ambulante Vorsorgekuren und Reha-Maßnahmen durchführen. Eine Kur kannst Du über Deinen Hausarzt und bei Deiner Krankenkasse beantragen. Die „Ambulante Vorsorgekur“ dauert in der Regel drei Wochen. Die Unterkunft und Anwendungstermine sind vor Ort frei wählbar. Wir haben Dein Interesse geweckt? Ruf uns an, wir beraten Dich gerne!

INHALATION AN DER FRISCHEN LUFT

Einfach an die Brandung stellen und tief durchatmen! Das ist bereits der erste Schritt einer effektiven Inhalation. Medizinisch wird mit einem Ultraschallzerstäuber inhaliert. Eine heilsame Therapie bei vielen Atemwegserkrankungen. Butjadingen bietet ein Seeklima in Küstennähe, welches bei verschiedensten Erkrankungen Linderung verspricht. Hier atmest Du besonders reine, staubfreie und allergenarme Luft mit hohem Feuchtigkeits-, Jod- und Salzgehalt ein. Besonders bei Spaziergängen an der Küste, wo sich die Wellen am Strand brechen, inhalierst Du einen feinen Salznebel (Aerosole), der Deine Atemwege befreit.

SO GESUND IST UNSERE LUFT

Ein Jahr lang wurden die Werte für Stickstoffdioxid, Feinstaub, Ruß in Feinstaub, Grobstaub und Pollen gemessen. In Burhave mit Fedderwardsiel und Tossens haben wir so herausragende Ergebnisse bei der Luftqualitätsmessung des Deutschen Wetterdienstes erreicht, dass wir die bioklimatischen und lufthygienischen Anforderungen eines Seebads mit kurmedizinischem Hintergrund ohne Einschränkungen erfüllen. Beste Messergebnisse wurden uns in diesen Luftqualitätsgutachten bescheinigt.

DAS NORDSEE-KLIMA

Die Nordsee sorgt für ausgeglichene Temperaturen und mindert Kältespitzen, so dass Dein Körper keinen starken Temperaturschwankungen ausgesetzt ist. Eine ständig frische und kühlende Meeresbrise sowie die hohe Sonneneinstrahlung (auch bei bedecktem Himmel) wirken anregend auf Körper und Geist und erhöhen die Widerstandskraft.

DIE KLIMATHERAPIE – BEWEGUNG IM FREIEN

Ab an die Waterkant und bewegen! Die Klimatherapie kann als täglicher und mehrstündiger Aufenthalt am Strand mit Sonnenbaden, viel Bewegung und Entspannung gestaltet werden.

Wichtig für einen erfolgreichen Gesundheitsurlaub in Butjadingen ist die Bewegung im Freien. Unsere reizvollen Wege, direkt an der Nordseeküste am UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer, mit langen und kurzen Strecken bieten sich hierfür an. Sie sind ideal zum Spazierengehen, Walken, Nordic Walking, Power Walking, Intervall laufen, Intervalltraining und Joggen. Durch die Bewegung trainierst Du Herz-/Kreislaufsystem und steigerst Deine Kondition.

Wir empfehlen den Aufenthalt im Reizklima behutsam, aber stetig zu steigern. Dabei kommt es darauf an, wie lange Du Dich im Freien aufhältst. Bewegen Dich mindestens 3 – 4 Stunden an der frischen Luft, damit sich Dein Körper an das Butjadinger Seeklima gewöhnen kann, überfordere Dich aber nicht.

Um Deine Aktivitäten zu steigern, bieten wir darüber hinaus viele Möglichkeiten, wie z. B. unsere Kurwege oder Strand-sportangeboten. Ein Bad in der salzhaltigen Nordsee mit ihren zahlreichen Spurenelementen erhöht zudem die klimatische Wirkung und stärkt die Abwehrkräfte.

AB INS MEER

Baden in Nordseewasser ist wohltuend und gleichzeitig erfrischend. Spüre das Meer direkt am Körper, fühle die Entspannung und tauche ein. Baden kannst Du an allen Stränden und in der Nordsee-Lagune.

SCHLICKPACKUNGEN

Die Heilkraft des Meeres: Schlick enthält Mineralsalze, Spurenelemente, Vitamine, einen hohen Salzgehalt sowie organische Stoffe und Muschelschalen. Schlickpackungen werden seit Jahrhunderten zur Linderung von Gelenk- und Hautproblemen eingesetzt und sind auch als Gesichtsmasken extrem wirkungsvoll.

WELLNESS

Tauche ein in die „Wellness-Welt“ Butjadingens und genieße unsere Wellnessmassagen, Kosmetikangebote, Fußpflege und vieles mehr. Das Erlebnisbad „Aqua Mundo“ bietet Gesundheitsprogramme und eine Saunalandschaft mit orientalischem Ruheraum und Außenbereich. Saunabaden hilft Deine Abwehrkräfte zu stärken und Stress abzubauen.

WAS IST THALASSO?

THALASSO IST DIE HEILENDE KRAFT DES MEERES

Die Thalasso-Therapie nutzt das Klima und die Elemente des Meeres, um Erkrankungen vorzubeugen, zu lindern oder zu heilen. Die Natur, das heilende Meerwasser und die klimatischen Bedingungen der Nordseeküste bieten ideale Voraussetzungen für einen Gesundheits- und Wellnessurlaub auf der Nordsee-Halbinsel Butjadingen.

WIE WIRKT THALASSO?

Das prickelnde und reizintensive Nordseeklima, die gesunde Luft, kühles und salziges Meerwasser, Algen, Schlick, Watt, Sand und Sonne sind die natürlichen Heilkräfte, die bei den Thalasso-Therapien angewendet werden. Meerwasser, Algen und Meeresschlamm sind reich an Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen, Proteinen und Aminosäuren. Sie wirken reinigend, entgiftend, entschlackend, regenerierend, reaktivierend und entspannend.

Diese natürlichen Wirkstoffe sind in der Lage, den Mineralienhaushalt des Körpers auszugleichen. Sie aktivieren und trainieren die inneren Kräfte, stärken das psychische und physische Gleichgewicht und tragen zur Gesunderhaltung bei.

WIE WIRD THALASSO ANGEWENDET?

Zu den wichtigsten Anwendungen der Thalasso-Therapie gehören die Anwendungen mit/im Meerwasser (Bäder, Duschen, Wassergymnastik), Packungen, Anwendungen mit Aerosolen (Gruppen- und Einzelaerosol), Anwendungen in der aerosolen Brandungszone (Klimawanderungen, Nordic Walking, etc.) sowie begleitende Maßnahmen wie Trockenmassagen und begleitende Gymnastik.

WANN HILFT THALASSO?

Eine Thalasso-Therapie ist empfehlenswert bei Atemwegserkrankungen, Herz-, Gefäß- und Kreislaufkrankungen, Haut- und rheumatischen Erkrankungen, zum Stressabbau, zur Steigerung des Wohlbefindens und zur Entspannung, bei allgemeinen Erschöpfungszuständen sowie Schlafbeschwerden und hilft beim Entschlacken und beim Abnehmen.



HILFREICHE ADRESSEN

KURMITTELHÄUSER

Kurmittelhaus Burhave

Inhaber Mike Gadow

Strandallee 62, 26969 Butjadingen-Burhave

Tel.: 04733/92 00 95, kurmittelhaus-burhave.net

Kurmittel-Praxis Villa Frisia

Inhaber Matthias Morgen

Nordseeallee 24, 26969 Butjadingen-Tossens

Tel.: 04736/10 25 25, tourismus-butjadingen.de/item/

kurmittelpraxis-villa-frisia-matthias-morgen

Wellnarium am Meer

Nordseeallee 35, 26969 Nordseebad Tossens

Tel.: 04736/13 74, info@wellnarium-am-Meer.de

wellnarium-am-meer.de

BADEARZT

In Burhave: Dr. med. Silke Monatz

Strandallee 64, 26969 Butjadingen-Burhave

Tel.: 04733/17 37 17, praxis-am-meer.com

APOTHEKEN

Strandapotheke Burhave, Britta Friedrich

Strandallee 55, 26969 Butjadingen-Burhave

Tel.: 04733/92 01 03, E-Mail: info@strandapotheke.de

strandapotheke.de

ALLE E-BIKE LADESTATIONEN

Findest Du über diesen QR-Code



ALLE E-AUTO LADESTATIONEN

Findest Du über diesen QR-Code



INFOS ZU UNSEREN NEUN RADROUTEN

Findest Du über diesen QR-Code



LEGENDE (Auszug)

- Tourist-Informationen und Haus des Gastes
- Informations-Stele
- Aussichtspunkt/Vogelbeobachtung
- Kunst / Skulptur
- Denkmal / Sehenswürdigkeit
- Rastplatz / Schutzhütte
- Melkhus
- Bewachter Badestrand / Grünstrand
- Öffentliche Toilette/Behinderten WC
- E-Mobil- und E-Bike Ladestation
- Landstraße/Bundesstraße
- Parkplatz (über easypark buchbar)
- Bushaltestellen, nahe der Kurwege (teilweise)

- 1 Adventure Golf, Minigolf, Burhave
- 2 Apotheke, Burhave
- 3 AWO SANO Nordsee gGmbH, Burhave
- 4 Badearzt
- 5 Center Parcs Park Nordseeküste, Tossens
Mit dem Erlebnisbad „Aqua Mundo“, Nordsee-Golf,
Saunalandschaft und Sportcenter mit Badminton
- 6 Fahrradverleih
- 7 Fit+, Burhave
- 8 Garten Eden Waddens
- 9 Heilpraktikerin A. Lehmann, Ruhwarden
- 10 Hof Iggewarden mit Friesengolf
- 11 Klettergarten, Mitteldeich
- 12 Wellnarium im Strandhof, Tossens
- 13 Kitebrothers, Burhave und Tossens
- 14 Konzertmuschel, Tossens
- 15 Kurmittelhaus, Burhave
- 16 Kurpark Burhave mit Trimm-Dich-Geräten,
Boulebahnen, Aktiv- und Ruhezone, Spielplatz
- 17 Kurpark Tossens mit Pütten zum Angeln und Boulebahn
- 18 Kurmittel-Praxis Villa Frisia, Tossens
- 19 Krabbenkutterhafen Fedderwardsiel, Yachthafen,
Segeln, Wega II Ausflugsschiffahrten
- 20 Lama Ranch Narvanas, Mürrwarden
- 21 Qualitätswanderweg Langwarder Groden
- 22 Nationalpark-Haus Museum, Fedderwardsiel
- 23 Nordsee-Lagune, Burhave
Beachsoccer, Volleyballfeld, Kanu-/Tretbootverleih,
Surfen, SUP, u.v.m.
- 24 Gudrun Rennies, Wellness in Butjadingen
- 25 Reiten „Hof Seevers“, therapeutisches Reiten
- 26 Spielscheune mit Bowlingbahn, Burhave
- 27 Strandpromenade mit Wattensteg, Burhave
- 28 Streuobstwiese, Burhave
- 29 Tennisplätze, Burhave
- 30 Wattwanderungen Eckwarderhörne am Badestrand
- 31 Wattwanderungen Tossens, Friesenstrand
mit Beachvolleyball und Beachsoccer

EINRICHTUNGEN UND KURWEGE

DIE KURWEGE SIND AUCH ALS **NORDIC-WALKING**
STRECKEN NUTZBAR



KURWEGE IN BUTJADINGEN

UNSERE KURWEGE SIND IDEAL ZUM:



1 SPAZIEREN GEHEN (3+4 KM/H) • 2 WANDERN
3 WALKEN • 4 NORDIC-WALKING (LEICHT = 5 KM/H)
POWER-WALKEN (6 KM/H) • 5 INTERVALL-WALKEN
JOGGEN

Für dosierbare Ausdaueraktivitäten wurden unsere Kurwege vermessen und begutachtet. Wir haben Entfernung, Dauer und Energieverbrauch für Dich ermittelt. Es handelt sich hier um Richtwerte – je nach Bodenbeschaffenheit und Windrichtung verändert sich der Energieverbrauch enorm. Starker Gegenwind lassen den Energieverbrauch ansteigen. Du kannst durch regelmäßige und gezielte körperliche Aktivitäten Deine Ausdauer steigern.

KOSTENLOS BUS FAHREN MIT DER GÄSTEKARTE IN BUTJADINGEN!

Einzigartiges Angebot in Niedersachsen – Busfahrten in ganz Butjadingen bis nach Nordenham sind mit dem **Strandläufer** LBB 400 sowie mit dem BürgerBus Butjadingen 405 für alle Inhaberinnen und Inhaber der Gästekarte Butjadingen kostenlos. Der **Strandläufer** bietet komfortables und umweltschonendes Reisen. Ganz einfach vom Rondell in Burhave zum Kutterhafen in Fedderwardsiel oder aber mit dem BürgerBus Butjadingen nach Eckwarderhörne. So steht einem ausgiebigem Spaziergang auf einem unserer Kurwege nichts im Wege.



KURWEG Kunst am Strand

(BURHAVE-FEDDERWARDERSIEL-BURHAVE),
HÖHENLAGE: 2 M Ü. NHN

- Länge: 5,1 km
- Hoher bis voller Windeinfluss
- Gut geeignet bei Trainingsmangel, atopischen Erkrankungen und nichtallergischen Lungenerkrankungen

Geschwindigkeit	Dauer Std. / Min.	Energieverbrauch	
		Frauen	Männer
3 km/h	1 / 42	288 kcal	388 kcal
4 km/h	1 / 17	286 kcal	337 kcal
5 km/h	1 / 01	311 kcal	366 kcal
6 km/h	0 / 51	289 kcal	339 kcal

Start- und Ziel für den KURWEG Kunst am Strand ist die Aussichtsplattform/Rondell in Burhave. Du kannst jedoch auch von jedem anderen Punkt auf der Strecke beginnen.

Der Kurweg führt von Burhave auf der Strandpromenade direkt an der Nordsee entlang nach Fedderwardsiel. Vorbei an der Nordsee-Lagune und der Kunstpromenade geht es am Yachthafen entlang zur Fedderwardsieler Hafeneinfahrt und von dort aus durch den Kutterhafen. Dann geht es auf dem Deich wieder zurück nach Burhave.

HIER GIBT ES WEITERE INFOS ZUM

KURWEG Kunst am Strand



KURWEG Meeresspuren

TOSENS-ECKWARDERHÖRNE (ODER UMGEKEHRT),
HÖHENLAGE: 2 M Ü. NHN

- Länge: 7,1 km, außendeichs, direkt an der Nordsee entlang
- Stetiger bis hoher Windeinfluss
- Gut geeignet bei atopischen Erkrankungen und nichtallergischen Lungenerkrankungen (Ausnahme ist COPD und schweres Asthma Bronchiale)

Geschwindigkeit	Dauer Std. / Min.	Energieverbrauch	
		Frauen	Männer
3 km/h	2 / 22	401 kcal	471 kcal
4 km/h	1 / 46	400 kcal	470 kcal
5 km/h	1 / 25	401 kcal	471 kcal
6 km/h	1 / 11	402 kcal	473 kcal

Start für den KURWEG Meeresspuren ist der Parkplatz vor dem Strandbereich in Tossens bzw. die Strandhalle in Eckwarderhörne.

Von dort aus geht es außendeichs direkt an der Nordsee entlang in Richtung Tossens bzw. Eckwarderhörne. Diese Strecke kann in beide Richtungen gelaufen werden. Eckwarderhörne und Tossens sind mit dem Strandläufer oder dem BürgerBus Butjadingen zu erreichen, sodass die Rückfahrt zum Startpunkt gewährleistet ist. Infos und Fahrpläne findest Du unter www.butjadingen.de oder www.vbn.de.

HIER GIBT ES WEITERE INFOS ZUM

KURWEG Meeresspuren



KURWEG Nordsee und Salzwiesen

BURHAVE-TOSENS (ODER UMGEKEHRT),
HÖHENLAGE: 2 M Ü. NHN

- Länge: 12,3 km, außendeichs, teilweise direkt an der Nordsee und durch Salzwiesen
- Stetiger bis hoher Windeinfluss, in den Salzwiesen abgeschwächt durch die Vegetation und den Sommerdeich
- Gut geeignet bei atopischen Erkrankungen und nichtallergischen Lungenerkrankungen (Ausnahme ist COPD und schweres Asthma Bronchiale)
- Achtung: Bei Atopien (insbesondere Heuschnupfen) sollte das Allergen wegen der Pollenbelastung abgeklärt werden

Geschwindigkeit	Dauer Std. / Min.	Energieverbrauch	
		Frauen	Männer
3 km/h	4 / 06	695 kcal	817 kcal
4 km/h	3 / 04	694 kcal	816 kcal
5 km/h	2 / 27	695 kcal	815 kcal
6 km/h	2 / 03	697 kcal	819 kcal

Start für den KURWEG Nordsee und Salzwiesen ist die Aussichtsplattform/Rondell in Burhave bzw. der Parkplatz vor dem Friesenstrand in Tossens.

Von dort aus geht es außendeichs in Richtung Tossens bzw. Burhave. Diese Strecke kann in beide Richtungen gelaufen werden. Die Strecke führt direkt an der Nordsee entlang und teilweise durch die außendeichs gelegenen Salzwiesen. Die Salzwiesen bieten, genau wie die Brandungszone der Nordsee, eine hohe Luftreinheit. Burhave und Tossens sind mit dem Strandläufer oder dem BürgerBus Butjadingen zu erreichen, sodass die Rückfahrt zum Startpunkt gewährleistet ist. Infos und Fahrpläne findest Du unter www.butjadingen.de oder www.vbn.de.

HIER GIBT ES WEITERE INFOS ZUM

KURWEG Nordsee und Salzwiesen



NORDIC-WALKING

MASSVOLLES TRAINING

Die beste Belastungskontrolle, z. B. beim Nordic-Walking, ist die Atmung und neben dem subjektiven Belastungsempfinden die Herzfrequenz (der Maximal-puls), die in Schlägen pro Minute angegeben wird. Die maximale Herzfrequenz ist die Anzahl der Herzschläge pro Minute, die ein Mensch bei größter körperlicher Anstrengung erreichen kann.

DIE MAXIMALE HERZFREQUENZ (MAXIMALPULS)

Eine gute Formel zur Errechnung Ihrer persönlichen maximalen Herzfrequenz (MHF / Maximalpuls)

- Frauen: 226 minus Lebensalter = altersangepasste MHF
- Männer: 220 minus Lebensalter = altersangepasste MHF

Bitte beachte! Diese Formel ist nur zur Orientierung geeignet. Im Zweifel und bei gesundheitlichen Einschränkungen oder Vorerkrankungen empfiehlt es sich, den Rat eines Arztes einzuholen. Insbesondere bei Herz-Kreislaufkrankungen oder Medikamenteneinnahmen sollte der optimale Trainingspuls mit einem Belastungs-EKG ermittelt werden.

EIN SINNVOLLES UND OPTIMALES TRAINING

Es sollte nach der jeweiligen Herzfrequenz ausgerichtet sein. Diese ist abhängig von der angestrebten Herz-Kreislaufbelastung:

- Bei leichter Belastung bis zu 60 % der MHF
- Freizeit- und Hobbysportler 60 bis 70 % der MHF
- Geübte und Profisportler 70 bis 85 % der MHF

Nach der jeweiligen Herzfrequenz sollte mindestens zwei bis drei Mal pro Woche für rund 30 bis 60 Minuten trainiert werden.

- Frauen 226 minus Lebensalter x 70 % für Hobbysportlerinnen
- Männer 220 minus Lebensalter x 70 % für Hobbysportler

Vergiss nicht, bei jedem Training auf Deinen Körper zu hören. Wir empfehlen Dir Überlastungen zu vermeiden. Wärme Dich vor jedem Training ausreichend auf und beende es mit sinnvollen Dehnübungen.

DER RICHTIGE PULS FÜR DEIN TRAINING

Die Richtwerte für den Trainingspuls kannst Du in den unten aufgeführten Tabellen, abhängig von Alter und Geschlecht, ablesen. Dabei sollte ein Sportler für ein effektives Ausdauertraining seinen Puls nicht über 80 % der maximalen Pulsfrequenz steigen lassen. Die Messung des Pulses kann mit Herzfrequenz-Messgeräten oder manuell am Handgelenk oder an der Halsschlagader erfolgen.

Frauen		Trainingspulsfrequenz in Abhängigkeit der maximalen Herzfrequenz für eine 20-60 jährige Frau				
Alter	MHF (entspricht 100%)	50%	60%	70%	80%	
20	206	103	124	144	165	
25	201	101	121	141	161	
30	196	98	118	137	157	
35	192	96	115	134	154	
40	186	93	112	130	149	
45	181	91	109	127	145	
50	176	88	106	123	141	
55	171	86	103	120	137	
60	166	83	100	116	133	

Männer		Trainingspulsfrequenz in Abhängigkeit der maximalen Herzfrequenz für einen 20-60 jährigen Mann				
Alter	MHF (entspricht 100%)	50%	60%	70%	80%	
20	200	100	120	140	160	
25	195	98	117	137	156	
30	190	95	114	133	152	
35	185	93	111	130	148	
40	180	90	108	126	144	
45	175	88	105	123	140	
50	170	85	102	119	136	
55	165	83	99	116	132	
60	160	80	96	112	128	

GESUNDHEITS-, AKTIV- UND FREIZEITANGEBOTE

HIER IST FÜR JEDEN WAS DABEI!

- **Achtsamkeitsangebote** Raum für Uns, Waddens
- **Aqua-Fit**
- **Boßeln**
- **Elektrotherapie**
- **Fasten**
- **Fitnessstudio** Fit+ in Burhave
- **Gesundheitsvorträge**
- **Heilpraktiker**
- **Inhalationen**
- **Krankengymnastik**
- **Lymphdrainage**
- **Massagen**
- **Physiotherapien**
- **Qi-Gong**
- **Retreat-Urlaub** Nordic Huus, Burhave
- **Meeres-Schlick-Anwendungen**
- **Spazieren gehen, wandern, wandern im Watt:**
 - Wattwanderungen
 - Gästeführungen
- **Therapeutischer Lama/-Alpakaspaizergang**
- **Urlaub und Pflege**
- **Yoga**
- **Weitere Therapien und buchbare Gesundheitsangebote siehe:**
 - Kurmittelhaus Burhave
 - Kurmittelpraxis Villa Frisia, Tossens
 - AWO SANO Nordsee gGmbH in Burhave

- **Wattmobile/Wattkarren** (für Personen mit Handicap, Familien mit Kleinkindern) zur Teilnahme an Wattwanderungen
 - Friesenstrand Tossens (mietbar)
 - Natur erleben Langwarder Groden
 - Strand Eckwarderhörne (mietbar)
- **Wassersport**

REISEN FÜR ALLE

Urlaubsspaß für jedes Reisealter und Personen mit Handicap! Ausgezeichnete Betriebe in Butjadingen:

- Spielscheune in Burhave
- Nordsee-Lagune in Burhave
- Center Parcs Park Nordseeküste in Tossens
- AWO SANO Nordsee gGmbH in Burhave
- Nationalpark-Haus Museum Fedderwardsiel
- Tourist-Information Burhave

Infos siehe www.butjadingen.de »„Reisen für Alle“

URLAUB MIT PFLEGE UND GESUNDHEITSPAUSCHALEN

Der Pflegedienst Bremer, das Seniorenpflegeheim Haus Ruhwarden, das Senioren-Zentrum-Kurzzeitpflege in Burhave, das Haus Christa in Stollhamm sowie die Johanniter Unfall-Hilfe e.V. bieten Betreuung und Kurzzeitpflege an. Die Mediment Pflegedienst GmbH aus Nordenham bietet Unterstützung pflegebedürftiger Personen im Urlaub sowie Grund- und Behandlungspflege. Die AWO SANO Nordsee gGmbH in Burhave, Feriencenter am Deich, bietet barrierefreien Urlaub, Urlaub mit Pflege zusammen mit Angehörigen, Gesundheitspauschalen und viele weitere Urlaubsangebote.

BUTJADINGEN IMMER AM START MIT DEM DIGITALEN REISEFÜHRER

Tolle Ausflugstipps, Empfehlungen für Restaurants und Cafés, das aktuelle Wetter und immer die Gezeiten im Blick. Mit unserem digitalen Reiseführer stressfrei einen unvergesslichen Urlaubstag auf der Nordsee-Halbinsel Butjadingen planen.

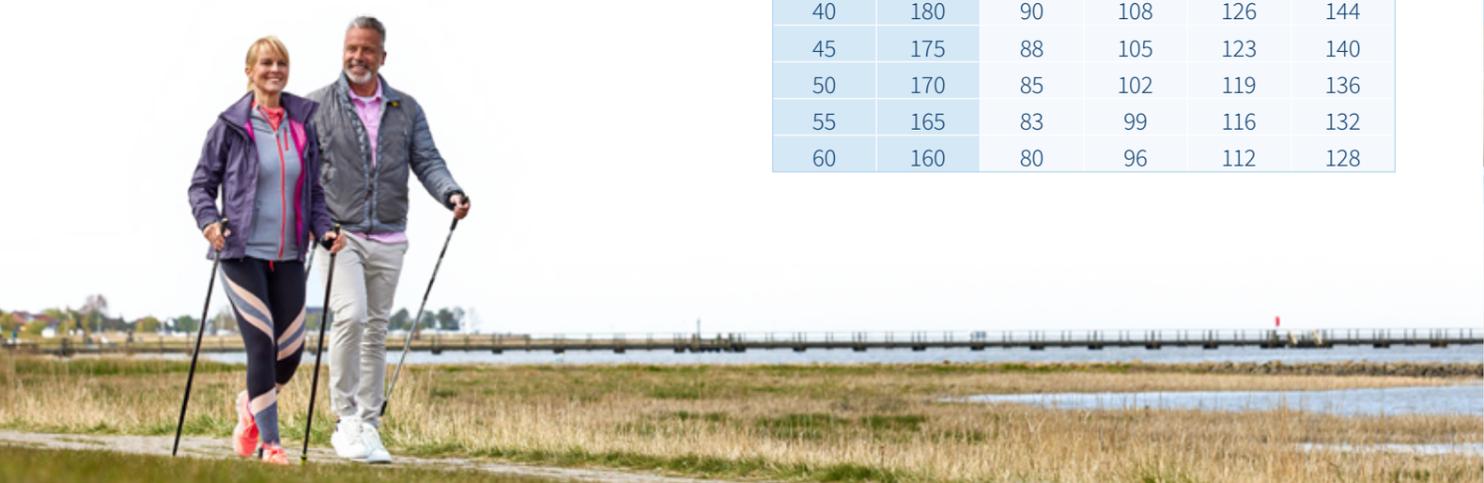




DIE BUTJADINGEN WEB-APP GIBT ES HIER

IMMER IM BLICK, WIE VOLL ES IST WILLKOMMEN.BUTJADINGEN.DE

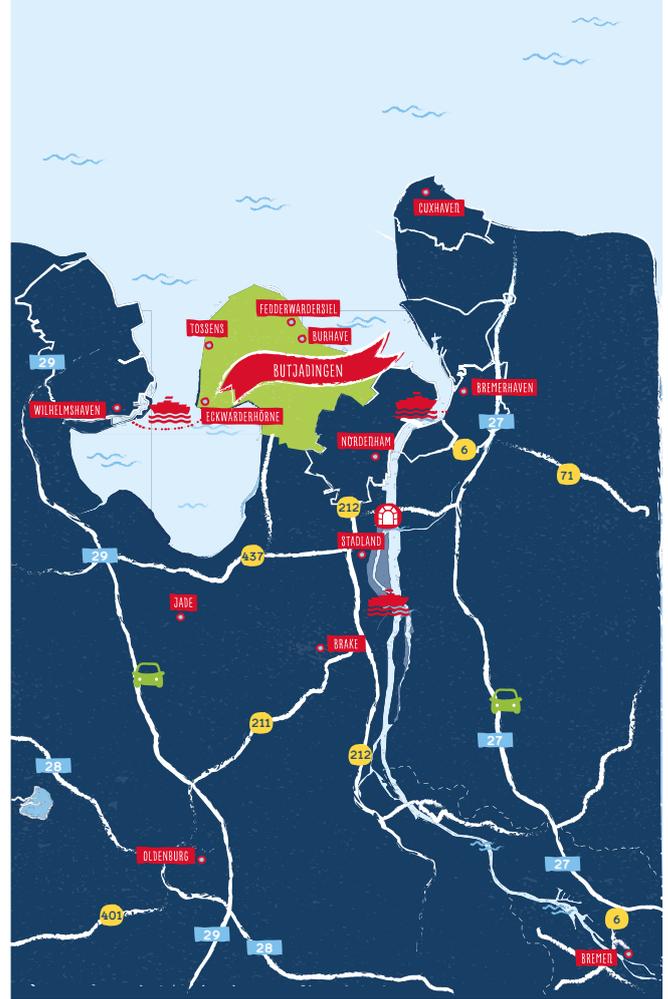
-  **Aktivitäten**
-  **Veranstaltungen**
-  **Essen und Trinken**
-  **Sehenswürdigkeiten**
-  **Gezeitenkalender**



VIELE VORTEILE MIT DER GÄSTEKARTE

- Kostenlose Nutzung des Strandläufers (ÖPNV)
- Ermäßigter Eintritt in diverse Einrichtungen
- Kostenloser Zugang zu den Stränden Burhave, Tossens und Eckwarderhörne
- Diverse kostenlose Veranstaltungen
- Naturerlebnis Langwarder Groden
- Kostenfreie Nutzung der Bouleplätze in Butjadingen
- Diverse Vergünstigungen bei unseren Partnern vor Ort

INFOS ZU GESUNDHEITS-VERANSTALTUNGEN



IMPRESSUM

Tourismus-Service Butjadingen GmbH & CO. KG

Strandallee 61 | 26969 Butjadingen

Tel.: 04733 92 93 - 40

E-Mail: urlaub@butjadingen.de

Buchungshotline: 04733 92 93 - 10

[nordseehalbinsel_butjadingen](#)

Nordsee-Halbinsel Butjadingen

www.butjadingen.de

Alle Angaben entsprechen dem Stand der Drucklegung im Mai 2025. Irrtum und Änderungen vorbehalten. Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen. Nachdruck, elektronische Bildverarbeitung oder formmechanische Vervielfältigung dieses Prospektes, insbesondere die Verwendung von Ausschnitten, ist untersagt und wird als Verstoß gegen das Wettbewerbsrecht bzw. als Verletzung des Urheberrechts geahndet.

WEITERE INFOS GIBT ES HIER ODER IN DEN TOURIST-INFOS!



NORDSEE-FLITZER

HALBINSEL – VOLL ELEKTRISCH!

- Ausflugsziele umweltschonend und emissionsarm erreichen
- Mit der Gästekarte einmal pro Aufenthalt kostenlos über die Nordsee-Halbinsel flitzen
- Gäste des Center Parcs Park Nordseeküste buchen direkt mit der Center Parcs App



HIER GEHT ES ZUR BUCHUNG

