

# KUREN UND GESUNDHEIT

Auf der reizvollen Nordsee-  
Halbinsel Butjadingen



URLAUBS-HOTLINE  
TELEFON: 04733 929310



*Nordsee, Jade, Weser*  
URLAUBSLAND WESERMARSCH

## ERLEBEN SIE 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 – das bedeutet mehr als das Zusammenspiel aller Körperfunktionen 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 Ihren Gesundheits- und Kururlaub.

Mit einem Aufenthalt im Seeklima auf der Nordsee-Halbinsel Butjadingen tun Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist etwas Gutes, denn das Reizklima der Nordsee wirkt heilsam und gesundheitsfördernd. Durch das Zusammenspiel von Luft, Wasser, Sonne, Wind und Temperatur, wie bei unseren Thalasso-Gesundheitswanderungen wird Ihr Immunsystem gestärkt und die Infektanfälligkeit verringert.

## KUREN AN DER KÜSTE

**Burhave, Tossens und Fedderwardsiel sind Nordseebäder. In unseren Kurmittelhäusern erhalten Sie zahlreiche Kuranwendungen.**

Vielleicht möchten Sie dafür einen Kur-Urlaub bei uns genießen oder sich während Ihrer Ferien mit Ihrer Familie einfach ein paar Stunden Auszeit für Ihre Gesundheit gönnen? Klima, Schlick und Meerwasser sind die wichtigsten Thalasso-Elemente, die Ihnen bei den vitalisierenden Anwendungen begegnen werden. Machen Sie 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 Scheunenpark ist zu einem Ort der Begegnung geworden, ob Sie sich entspannen, boulen oder trimmen wollen, der neu eingerichtete Scheunenpark macht es möglich.

### FEDDERWARDERSIEL

Der Fischerort mit dem Krabbenkutterhafen liegt in unmittelbarer Nachbarschaft von Burhave. Hier

fühlen Sie noch hautnah das „echte“ maritime Flair. Genießen Sie die romantische Atmosphäre, von Ostern bis Oktober sonntags die Hafenkonzerte und das geschäftige Treiben der Fischer. Hier können Sie fangfrische Krabben, auch direkt vom Kutter, naschen.

### TOSENS

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. Sie können hier flanieren, shoppen, kuren, schwimmen, Beachsoccer spielen, saunieren, wattwandern, boulen, lecker essen und vieles mehr oder 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 Crazy-River und großem Wellenbecken, einer aufwendig gestalteten Sauna- und Wellnesslandschaft mit drei Indoor-Saunen, zwei 80 Grad Saunen, einer Dampfsauna und eine aufwendig gestaltete Außen-saunalandschaft mit einer 90 Grad Blockbohlensauna 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

### 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
- AWO SANO Nordsee gGmbH in Burhave
- Nationalpark-Haus Museum Fedderwardersiel
- Tourist-Information Burhave
- Infos siehe [butjadingen.de](http://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 AWO SANO Nordsee gGmbH in Burhave, Ferienzentrum am Deich, bietet barrierefreien Urlaub, Urlaub mit Pflege zusammen mit Angehörigen, Gesundheitspauschalen und viele weitere Urlaubsangebote.

### WICHTIGE INFORMATIONEN FÜR IHREN WEG ZUR KUR IN BUTJADINGEN FINDEN SIE UNTER FOLGENDEN LINKS

#### Ihr Weg zur Kur

[hbv-niedersachsen.de/kurformen](http://hbv-niedersachsen.de/kurformen)



#### Nordseebäder Butjadingen

[hbv-niedersachsen.de/butjadingen](http://hbv-niedersachsen.de/butjadingen) und auf [butjadingen.de/reisefuehrer/kur-und-gesundheit-in-butjadingen](http://butjadingen.de/reisefuehrer/kur-und-gesundheit-in-butjadingen)





## THALASSO-KUREN IN UNSEREN NORDSEEBÄDERN

**Die Thalassotherapie nutzt das Klima und die Elemente des Meeres, um Erkrankungen vorzubeugen, zu lindern oder zu heilen. 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-, Gefäß- und Kreislauf-erkrankungen 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 – lassen Sie das Klima positiv auf sich wirken.

In den Nordseebädern Burhave mit Fedderwardersiel und Tossens, die staatlich anerkannte Kurorte sind, können Sie ambulante Vorsorgekuren und Reha-Maßnahmen durchführen. Eine (Thalasso)-Kur können Sie über Ihren Hausarzt und bei Ihrer Krankenkasse beantragen. Die „Badekur“ dauert in der Regel drei Wochen. Die Unterkunft und Anwendungstermine sind vor Ort frei wählbar. Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann rufen Sie uns an, wir beraten Sie 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 atmen Sie 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, inhalieren Sie einen feinen Salznebel (Aerosole), der Ihre Atemwege befreit.

### SO GESUND IST UNSERE LUFT IN DEN NORDSEEBÄDERN BURHAVE, FEDDERWARDERSIEL UND TOSSENS!

Ein Jahr lang wurden die Werte für Stickstoffdioxid, Feinstaub, Ruß in Feinstaub, Grobstaub und Pollen gemessen. In Burhave mit Fedderwardersiel 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 Ihr 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 trainieren Sie Ihr Herz-/Kreislaufsystem und steigern Ihre Kondition. Wir empfehlen den Aufenthalt im Reizklima behutsam, aber stetig zu steigern. Dabei kommt es darauf an, wie lange Sie sich im Freien aufhalten. Bewegen Sie sich



mindestens 3 – 4 Stunden an der frischen Luft, damit sich Ihr Körper an das Butjadinger Seeklima gewöhnen kann, überfordern Sie sich aber nicht. Um Ihre Aktivitäten zu steigern, bieten wir darüber hinaus viele Möglichkeiten, wie z. B. unsere Thalasso-Kurwege, baden im Nordseewasser oder beteiligen Sie sich an unseren Strandsportangeboten, wie z.B. an den Thalasso-Gesundheitswanderungen oder am Aqua-Zumba. Ein Bad in der salzhaltigen Nordsee mit ihren zahlreichen Spurenelementen erhöht zudem die klimatische Wirkung und stärkt die Abwehrkräfte.

### MEERWASSERBÄDER

Sie werden als kaltes Bad in den Sommermonaten eingesetzt und haben eine vorwiegend abhärtende und hautheilende Wirkung. Warme Bäder werden im Winter durchgeführt oder wenn ein Patient nicht im Meer baden möchte oder kann. Hier wird die Durchblutung der Haut und der tieferen Gewebe gefördert.

### SCHLICKPACKUNGEN

Die Heilkraft des Meeres Nordseeschlick 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

Tauchen Sie ein in die „Wellness-Welt“ Butjadingens und genießen Sie unsere Wellnessmassagen, Kosmetikangebote, Fußpflege u.v.m. Das Erlebnisbad „Aqua Mundo“ bietet Gesundheitsprogramme und eine Saunalandschaft mit orientalischem Ruheraum und neu gestaltetem Außenbereich. Saunabaden hilft Ihre Abwehrkräfte zu stärken und Stress abzubauen.



## THALASSO-KUR

### DAS THEMA THALASSO INTERESSIERT SIE?

#### WAS IST THALASSO?

##### **Thalasso ist die heilende Kraft des Meeres**

Die Thalassotherapie 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 Thalassotherapien angewendet werden. Meerwasser, Algen und Meereschlamm 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 Einzel-aerosol), Anwendungen in der aerosolen Brandungszone (Klimawanderungen, Nordic-Walking etc.) sowie begleitende Maßnahmen wie Trockenmassagen und begleitende Gymnastik.

#### WANN HILFT THALASSO?

Eine Thalassotherapie ist empfehlenswert bei Herz-, Gefäß- und Kreislauferkrankungen, 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.





## KURMITTELHÄUSER

### Kurmittelhaus Burhave

Inh. Mike Gadow  
Strandallee 62, 26969 Butjadingen-Burhave  
Tel.: 04733/92 00 95, kurmittelhaus-burhave.net

### Kurmittel-Praxis Villa Frisia

Inh. 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.: 04736/1374, info@wellnarium-am-Meer.de  
wellnarium-am-meer.de

## BADEÄRZTE

### In Burhave: Dr. med. Silke Monatz

Strandallee 64, 26969 Butjadingen-Burhave  
Tel.: 04733/17 37 17, hausarzt-butjadingen.de

### In Tossens: Dr. med. Eckhard Schmalstieg

Nordseeallee 40, 26969 Butjadingen-Tossens  
Tel.: 04736/12 31, nordsee-ferienhaus-tossens.de

## HEILPRAKTIKER / GESUNDHEITSVORTRÄGE

### „Das Butjadinger Forum für Naturheilkunde und Medizin“, Gerhard Bruns

Lerchenstr. 11, 26969 Butjadingen-Burhave  
Tel.: 04733/323, E-Mail: gerhard.bruns@t-online.de

### Heilpraktikerin Andrea Lehmann

Ruhwarder Str. 16, 26969 Butjadingen-Ruhwarden  
Tel.: 04736/102186

## APOTHEKEN

### Strandapotheke Burhave, Britta Friedrich

Strandallee 55, 26969 Butjadingen-Burhave  
Tel.: 04733/92 01 03, E-Mail: info@strandapotheke.de  
strandapotheke.de

- Neun individuell verbindbare Radrouten
- Bundesweites Freifunk-Projekt mit zahlreichen Hotspots in Butjadingen, sh-http.ffnw.de

## LEGENDE

- Tourist-Informationen und Haus des Gastes
- Aussichtspunkt/Vogelbeobachtung
- Rastplatz/Schutzhütte
- Melkhus
- Bewachter Badestrand / Grünstrand
- Öffentliche Toilette/Behinderten WC
- Spielplatz
- Landstraße/Bundesstraße
- Hauptparkplatz
- Bushaltestellen, teilweise (nahe der Kurwege)
- WLAN

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



# THALASSO-KURWEGE IN BUTJADINGEN 1 2 3 4

UNSERE THALASSO-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 Thalasso-Kurwege vermessen und begutachtet. Wir haben Entfernung, Dauer und Energieverbrauch für Sie ermittelt. Es handelt sich hier um Richtwerte – je nach Bodenbeschaffenheit und Windrichtung verändert sich der Energieverbrauch enorm. Starker

## THALASSO-KURWEG 1

(Burhave-Burhaversiel-Burhave),  
Höhenlage: 2 m ü. NHN

- Länge: 3,7 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 / 14	209 kcal	245 kcal
4 km/h	0 / 56	207 kcal	243 kcal
5 km/h	0 / 45	208 kcal	246 kcal
6 km/h	0 / 37	209 kcal	246 kcal

Gegenwind lassen den Energieverbrauch ansteigen. Sie können durch regelmäßige und gezielte körperliche Aktivitäten Ihre Ausdauer steigern.

Start- und Zielpunkt für den Thalasso-Kurweg 1 ist die Aussichtsplattform in Burhave. Sie können jedoch auch von jedem anderen Punkt auf der Strecke beginnen. Der Thalasso-Kurweg 1 führt von Burhave auf der Strandpromenade direkt an der Nordsee entlang nach Burhaversiel, zum alten Hafen und von dort auf dem Deich zurück nach Burhave, zum Ausgangspunkt.

## THALASSO-KURWEG 2

(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 Zielpunkt für den Thalasso-Kurweg 2 ist die Aussichtsplattform in Burhave. Sie können jedoch auch von jedem anderen Punkt auf der Strecke beginnen.

Der Thalasso-Kurweg 2 führt von Burhave auf der Strandpromenade direkt an der Nordsee entlang nach Fedderwardersiel. Vorbei an der Nordsee-Lagune geht es am Yachthafen entlang zur Fedderwardersieler Hafeneinfahrt und von dort aus durch den Hafen Richtung Deich. Dann geht es auf dem Deich wieder zurück nach Burhave.

HIER GIBT ES WEITERE INFOS ZUM THALASSO-KURWEG 2



HIER GIBT ES WEITERE INFOS ZUM THALASSO-KURWEG 1



## THALASSO-KURWEG 3

Tossens-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

Startpunkt für den Thalasso-Kurweg 3 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 Butjadinger Bürgerbus zu erreichen, sodass die Rückfahrt zum Startpunkt gewährleistet ist (Infos und Fahrplan unter [butjadingen.de](http://butjadingen.de) oder [vbn.de](http://vbn.de)).

HIER GIBT ES WEITERE INFOS ZUM THALASSO-KURWEG 3



## THALASSO-KURWEG 4

Burhave-Tossens (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

Startpunkt für den Thalasso-Kurweg 4 ist die Aussichtsplattform 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 teilweise 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 Butjadinger Bürgerbus zu erreichen, sodass die Rückfahrt zum Startpunkt gewährleistet ist (Infos und Fahrplan unter [butjadingen.de](http://butjadingen.de) oder [vbn.de](http://vbn.de)).

HIER GIBT ES WEITERE INFOS ZUM THALASSO-KURWEG 4



# NORDIC-WALKING

## MASSVOLLES TRAINING

Die beste Belastungskontrolle, z. B. beim Nordic Walking, ist die Atmung und neben dem subjektiven Belastungsempfinden die Herzfrequenz (der Maximalpuls), 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 beachten Sie! 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 Herzkreislaufbelastung:

- 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  $226 - \text{Lebensalter} \times 70\%$  für Hobbysportler/innen
- Männer  $220 - \text{Lebensalter} \times 70\%$  für Hobbysportler/innen

Vergessen Sie nicht, bei jedem Training auf Ihren Körper zu hören. Wir empfehlen Ihnen Überlastungen zu vermeiden, sich vor jedem Training ausreichend aufzuwärmen und dieses mit sinnvollen Dehnübungen zu beenden.

## DER RICHTIGE PULS FÜR IHR TRAINING

Die Richtwerte für den Trainingspuls können Sie 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

- Aqua-Fit
- Aqua-Zumba/ Gäste-Zumba
- Boßeln
- Diverse medizinische Bäder
- Elektrotherapie
- Gesundheitsvorträge
- Heilpraktiker
- Inhalationen
- Krankengymnastik
- Kneipptherapien
- Massagen
- Physiotherapien
- Qi-Gong
- Schlick-, Moor- und Fangopackungen
- Spazieren gehen, wandern, wandern im Watt:
  - Wattwanderungen
  - Gästeführungen
  - Geführte Radtouren
- Thalasso-Gesundheitswanderungen
- Therapeutischer Lama-/Alpakaspaaziergang
- Yoga
- Weitere Therapien 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 Langwarde Groden
  - Strand Eckwarderhörne (mietbar)
- **Wassersport:**
  - Beachsoccer
  - Beach-Volleyball
  - Kanufahren
  - Kiten
  - Schwimmkurse / Babyschwimmen
  - Segeln
  - SUP „Stand Up Paddling“
  - Wassergymnastik

## NEUN RADROUTEN IN BUTJADINGEN

### LEGENDE

- Tourist-Informationen und Haus des Gastes
- Museum
- Aussichtspunkt/Vogelbeobachtung
- Rastplatz/Schutzhütte
- Kunst / Skulptur / Hörstuhl
- Melkhus
- Badestelle/Nordsee-Lagune
- E-Bike Ladestation
- Öffentliche Toilette/Behinderten WC
- Landstraße/Bundesstraße
- In diesen Bereichen können Sie Land- oder Seeseits vom Deich fahren

### UNSERE RADROUTEN-SCHILDER



Jadebusen



Fähre Wilhelmshaven ab Eckwarderhörne  
 Fahrten: Einzelne Termine Mai bis August  
 Personen- & Fahrradfähre  
 Aktuelle Fahrzeiten:  
[www.reederei-warrings.de](http://www.reederei-warrings.de),  
[www.butjadingen.de](http://www.butjadingen.de)



Wilhelmshaven



# HIER ERHALTEN SIE NOCH WEITERE INFORMATIONEN

## MOBILITÄT

In ganz Butjadingen kostenlos Bus fahren mit der Gästekarte in barrierefreien Niederflrbusen.



## IMPRESSUM

Tourismus-Service Butjadingen GmbH & Co. KG  
 Strandallee 61  
 26969 Butjadingen  
 Urlaubs-Hotline: 04733/929310  
 E-Mail: urlaub@butjadingen.de  
 butjadingen.de

Alle Angaben entsprechen dem Stand der Drucklegung im Februar 2021. 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 INFORMATIONEN ZU ...**  
 ...Kureinrichtungen,  
 ...Kurangeboten,  
 ...Veranstaltungen für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden finden Sie unter [butjadingen.de](http://butjadingen.de),  
 ... Gesundheits-Pauschalen (siehe AWO SANO Nordsee gGmbH, in Burhave).

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



**Nordsee, Jade, Weser**  
 URLAUBSLAND WESERMARSCH