

## Pressemitteilung

### Den Keimen trotzen:

### Diese fünf Sportarten machen das Immunsystem fit für den Winter

Ostseebad Kühlungsborn, 24. Oktober 2019 (w&p) – Sport ist bewiesenermaßen gesund: regelmäßige Bewegung hilft dabei, Stress abzubauen, stärkt das Immunsystem, unterstützt die Zellerneuerung und verringert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gerade im stürmischen Herbst und in den Wintermonaten hat das Immunsystem viel zu tun. Ob Dauerregen, Minusgrade oder Grippeviren – die kalte Jahreszeit hält die Abwehrkräfte richtig auf Trab. Wichtig für eine nachhaltige Stärkung der Abwehrkräfte ist aber nicht nur, sich regelmäßig sportlich zu betätigen, sondern auch die passende Sportart auszuwählen. Das [Ostseebad Kühlungsborn](#) stellt fünf Aktivitäten vor, die jede Reise ein Stück weit gesünder machen.

#### 1. Es muss nicht immer Hochleistungssport sein: Spazieren gehen und Wandern



Beste Voraussetzungen für ausgedehnte Herbstspaziergänge: mit dem rund sechs Kilometer langen, gut gepflegten Sandstrand ist Kühlungsborn die optimale Umgebung für entspannte Ausflüge und moderate Wanderungen. Besonders die Tour am Strand ist zu empfehlen, denn durch den geringen Widerstand des Sandes wird die Wadenmuskulatur besonders beansprucht – die salzige Meeresbrise und der Blick über die Ostsee verwöhnen die restlichen Sinne. Wer lieber durch die farbenfrohe Herbstlandschaft wandert,

nimmt an einer der geführten Wanderungen durch den nahegelegenen Höhenzug „Kühlung“ teil – Panoramablick inklusive.

#### 2. Die Landschaft erkunden und dabei fit bleiben: Radfahren und Mountainbiken



Als Teil des Europäischen Radwanderwegs führt ein gut ausgebautes, rund 20 ausgewiesene Strecken umfassendes Fahrradnetz in und um Kühlungsborn durch Wald, Felder und entlang der Küste. Vor allem ein Abstecher in das „kleinste Mittelgebirge Deutschlands“, wie die Kühlung von Einheimischen liebevoll genannt wird, ist zu empfehlen. Mit einer maximalen Höhe von 130 Metern über dem Meeresspiegel ist das Gebiet nicht nur für Radler, sondern auch für Mountainbiken-Neulinge geeignet. Ausgewiesene

Tagestouren umfassen 20 bis 60 Kilometer und dauern zwischen drei und sechs Stunden. Besonderes Highlight ist der Streckenabschnitt entlang der Steilküste mit einmaligem Weitblick über die Ostsee.

### 3. Zwischen Entspannung und Anstrengung: Segeln auf der Ostsee



Die Küste vor Kühlungsborn zählt zu den schönsten Segelrevieren der Ostsee – primär wegen der hohen Wasserqualität und den guten Windbedingungen. Ob bei einer Rundfahrt in der näheren Umgebung oder bei einem mehrstündigen Ausflug, beispielsweise zur Ostseeinsel Poel, – vor allem im Herbst, wenn sich die Segel-Hochsaison langsam dem Ende entgegen neigt, erleben Besucher die Ostsee besonders intensiv. Anfänger tasten sich bei einem begleiteten Bootsausflug mit erfahrenen Skippern an den Segelsport ran – für

Fortgeschrittene und Könnern bieten örtliche Anbieter Katamarane zur Miete an. Der Kühlungsborner Bootshafen bietet zusätzlich dazu mit vielen hochwertigen Cafés, Restaurants und Geschäften perfekte Voraussetzungen, um den Tag gebührend ausklingen zu lassen.

### 4. Sauna-Marathon in Kühlungsborn



Von wegen nur rumsitzen: Saunabesuche wirken sich ähnlich anstrengend auf Blutdruck und Herzfrequenz aus wie leichte sportliche Betätigung. Vor allem im Ostseebad Kühlungsborn, das eine besonders hohe Sauna-Dichte aufweist, empfiehlt sich eine Sitzung zur Stärkung des Immunsystems. Saunagänge wirken durch Wechselbaden nicht nur abhärtend, sondern regen auch Kreislauf und Stoffwechsel an. Die zahlreichen Hotels an der Promenade stellen das optimale Setting für eine Outdoor-Abkühlung dar: nur ein kurzer Gang über

den Kühlungsborner Strand trennen Saunagänger von einer Abfrischung im kühlen Nass der Ostsee. Das Wasser am Kühlungsborner Strandabschnitt ist besonders sauber und sogar mit dem Wasserqualitäts-Siegel „Blaue Flagge“ ausgezeichnet. Kombiniert mit frischem Seewind entstehen dadurch beste Bedingungen zum Abkühlen, egal ob schonend als Kneip-Anwendung oder als klirrend kaltes Vollbad.

### 5. Angriff ist die beste Verteidigung: Neujahrs-Anbaden in Kühlungsborn



Abhärtung ist die Devise: Am 1. Januar findet das zur Tradition gewordene Neujahrsbaden am Kühlungsborner Strand statt. Direkt an der Seebrücke stürzen sich Einheimische und Gäste gleichermaßen ausgestattet mit traditionellen, geringelten Badeanzügen in die kalte Ostsee. Treffpunkt für alle Hartgesottene ist um 13 Uhr, Zuschauer können das Spektakel ab 14 Uhr bestaunen. Für alle, die das neue Jahr bereits mit gestärktem Immunsystem beginnen möchten, sorgt die Ostsee auch bereits im Herbst mit

lauschigen sechs bis zehn Grad für Abkühlung.



## Über das Ostseebad Kühlungsborn:

Kühlungsborn ist eines der größten Seebäder an Deutschlands Ostseeküste und zählt zu den beliebtesten Urlaubsdestinationen in Mecklenburg-Vorpommern. Neben dem fast sechs Kilometer langen Strand zeichnet sich die Stadt, die 1938 durch den Zusammenschluss der Orte Brunshaupten, Fulgen und Arendsee entstanden ist, durch das namensgebende, hügelige Waldstück - die Kühlung - und einen 133 Hektar großen Stadtwald aus. Zahlreiche historische Villen, die Anfang des 20. Jahrhunderts im für Kurorte typischen Stil der Bäderarchitektur errichtet wurden, prägen das Straßenbild. Eines der markantesten Bauwerke ist die Seebrücke, die rund 240 Meter lang ist. Das abwechslungsreiche Angebot an Veranstaltungen sowie die hochklassige Hotel- und Gastronomielandschaft locken das ganze Jahr über Urlauber in das Ostseebad.

## Pressekontakt:

### **Katja Schneider** **Marketing & PR**

Tourismus, Freizeit & Kultur GmbH Kühlungsborn  
Ostseeallee 19  
18225 Ostseebad Kühlungsborn  
Telefon: +49 (0) 38293/849-36  
Telefax: +49 (0) 38293/849-31  
[presse@kuehlungsborn.de](mailto:presse@kuehlungsborn.de)  
[www.kuehlungsborn.de](http://www.kuehlungsborn.de)  
[www.facebook.com/ostseebad.kuehlungsborn.de](https://www.facebook.com/ostseebad.kuehlungsborn.de)

### **Nicola Schneider** **Senior Consultant**

Wilde & Partner Communications GmbH  
Franziskaner Straße 14  
81669 München  
Telefon: +49 (0) 89/179190-58  
Telefax: +49 (0) 89/179190-99  
[nicola.schneider@wilde.de](mailto:nicola.schneider@wilde.de)  
[www.wilde.de](http://www.wilde.de)