



UNESCO WELTKULTUR-  
ERBE OBERHARZER  
WASSERWIRT-  
SCHAFT

# HEILKIMA WANDERN



[www.oberharz.de](http://www.oberharz.de)

DAS HEILKIMA-WANDERN IM  
UNESCO WELTKULTURERBE WIRD GEFÖRDERT VON

 Sparkasse  
Hildesheim Goslar Peine



[www.oberharz.de](http://www.oberharz.de)

 GLÜCKSBURG  
CONSULTING AG  
[www.glc-group.com](http://www.glc-group.com)

 **würtembergische**

  
DIE 5  
OBERHARZER  
„Wer sind  
auf den Höhen!“



GLÜCKSBURG  
CONSULTING AG



## WILLKOMMEN IM HEIKLIMA DES OBERHARZES!



Genießen Sie Ihren Aufenthalt in der herrlichen Natur des Oberharzes und tun Sie Ihrer Gesundheit Gutes. Mit dieser Broschüre möchten wir Sie für das Heiklma-Wandern im UNESCO Weltkulturerbe „Oberharzer Wasserwirtschaft“ begeistern. Auf 12 ausgewiesenen, klassifizierten Heiklma-Wanderwegen können Sie Ihre Gesundheit fördern und gleichzeitig die kraftvollen Zeugnisse unseres Weltkulturerbes erkunden.

### Unser Tipp:

Heiklma-Wandertermine mit unserer Klimatherapeutin, alle Informationen zum Heiklma sowie Unterkunftsinformationen erhalten Sie in der Tourist-Information Altenau und im Internet auf [www.oberharz.de](http://www.oberharz.de).

### INHALT

|  |         |
|--|---------|
| Kartenübersicht                            | 4 - 5   |
| Nr. 1 „Beidseits der Oker“                 | 6 - 7   |
| Nr. 2 „Brockenblick“                       | 8 - 9   |
| Nr. 3 „Dammgraben“                         | 10 - 11 |
| Nr. 4 „Morgenbrodtstaler Graben“           | 12 - 13 |
| Nr. 5 „Sperberhaier Damm“                  | 14 - 15 |
| Nr. 6 „Dammhaus“                           | 16 - 17 |
| Nr. 7 „Polsterberger Hubhaus“              | 18 - 19 |
| Nr. 8 „Polsterthaler Zechenhaus“           | 20 - 21 |
| Nr. 9 „Fortuner- und Jägersbleecker Teich“ | 22 - 23 |
| Nr. 10 „Tote-Männer-Tal“                   | 24 - 25 |
| Nr. 11 „Hüttenteich“                       | 26 - 27 |
| Nr. 12 „Okerteich“                         | 28 - 29 |
| Heiklmatische Angebote                     | 30 - 31 |
| Nordic Walking im Oberharz                 | 32 - 33 |
| Auf einen Blick                            | 34      |
| Impressum                                  | 35      |

DAS HEIKLMA-WANDERN IM UNESCO WELTKULTURERBE WIRD GEFÖRDERT VON



Sparkasse  
Hildesheim Goslar Peine



GLÜCKSBURG  
CONSULTING AG





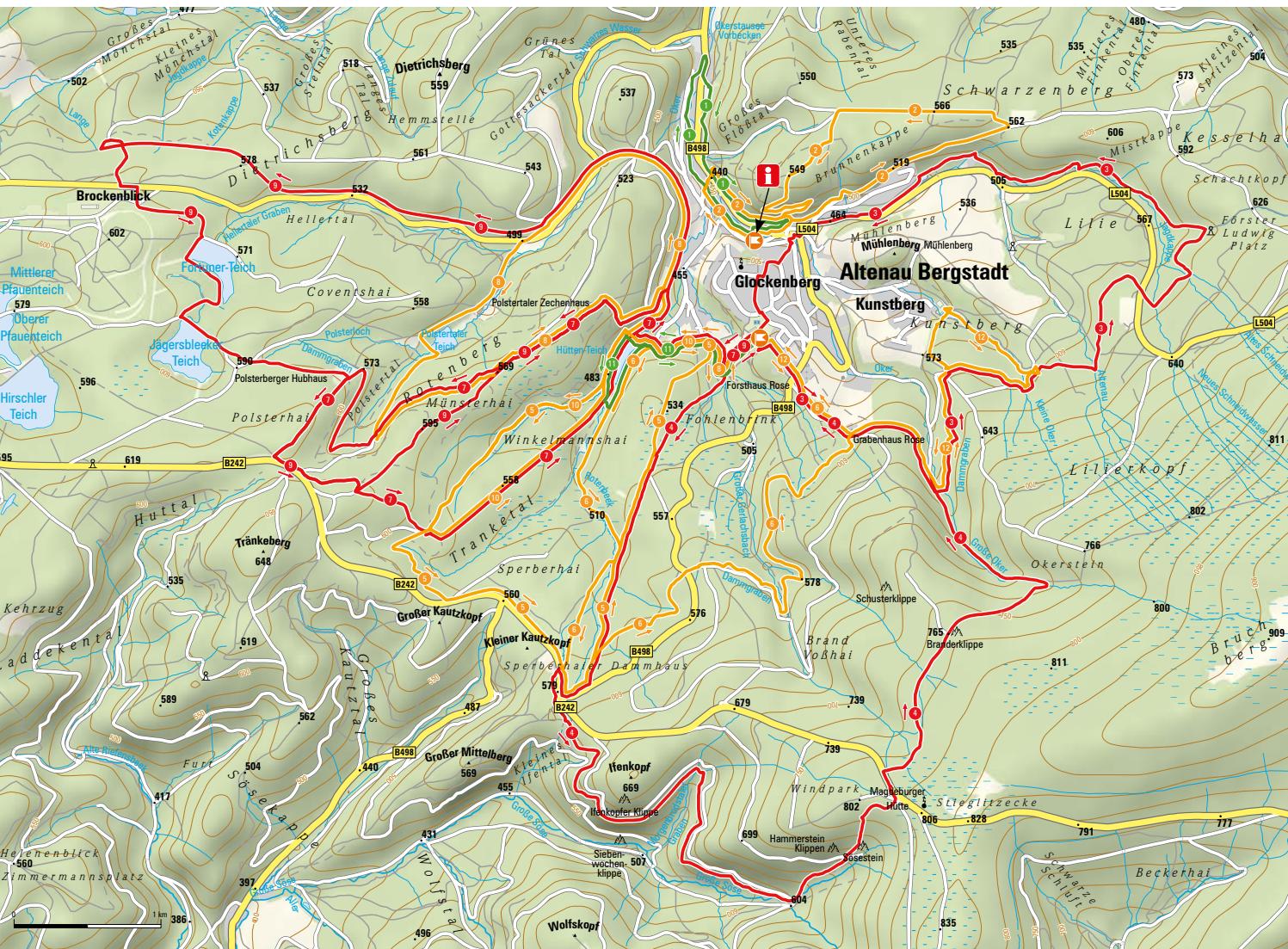
Zwölf Touren führen Sie auf 105,4 km hinein ins UNESCO Weltkulturerbe. Suchen Sie sich Ihre Tour heraus und tun Sie etwas für Ihre Gesundheit.

Alle Informationen rund um den Oberharz finden Sie auch auf [www.oberharz.de](http://www.oberharz.de)



## HEILKIMA-WANDERN im UNESCO

## Weltkulturerbe „Oberharzer Wasserwirtschaft“





Die am Bruchberg auf 910 m Höhe entspringende 128 km lange Oker füllt mit ihrem Wasser den Dammgraben, die Okertalsperre und die Wallanlagen Braunschweigs.

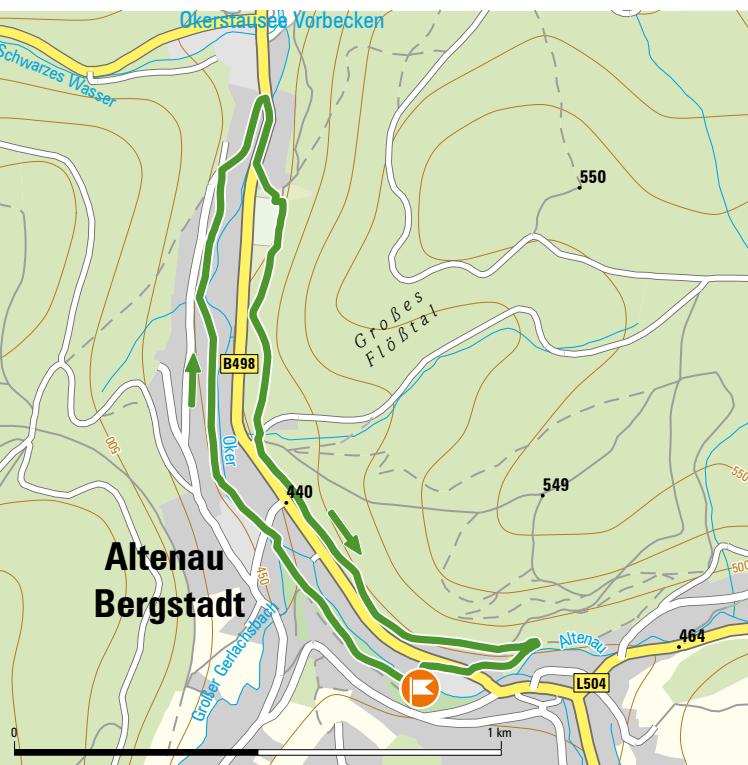
Wer ist  
an der Höhe?

DIE 5  
OBERHARZER



NR. 1

## „BEIDSEITS DER OKER“



**Länge:** 3,3 km, max. Höhe 478 m üNN

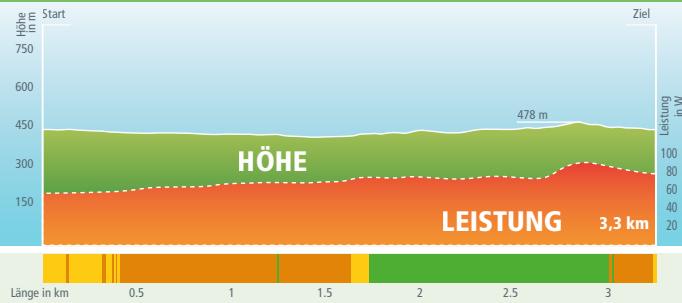


**Start und Ziel:** Kurgastzentrum/Tourist-Information  
Hüttenstraße 9,  
38707 Altenau



**Laufrichtung:** im Uhrzeigersinn

### HÖHENPROFIL BEIDSEITS DER OKER



Anforderungen aufgrund des Weges: gering

Kurzer Rundweg mit flachen, aber auch mäßig ansteigenden Streckenanteilen mit insgesamt etwa 80 Höhenmetern

Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 190 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel



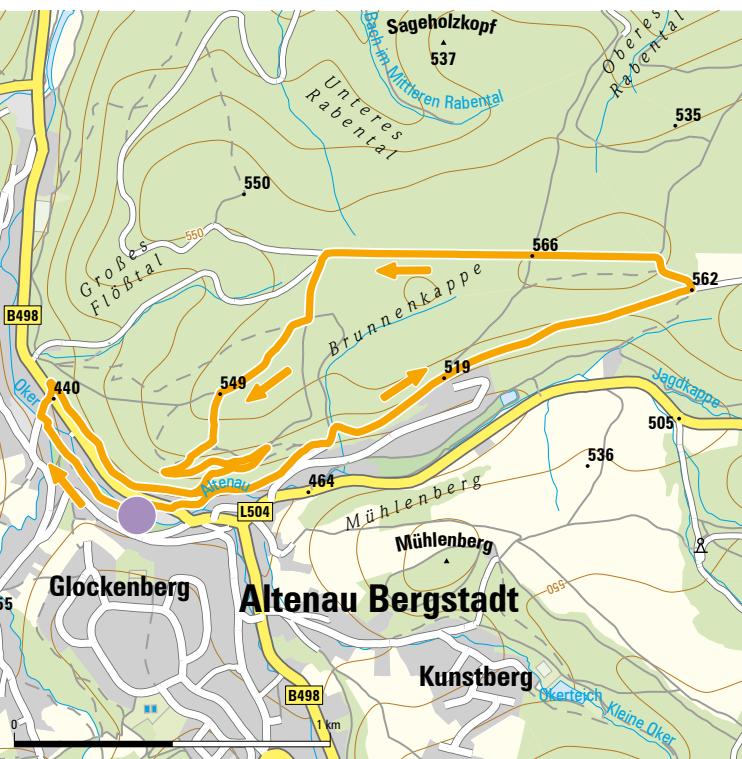
Am Brockenblick erwartet Sie eine herrliche Panoramawicht. Erfassen Sie, wie umfangreich sich das Weltkulturerbe vom Brocken über Altenau und weiter hinaus erstreckt.

Wer ist  
an den Höhen!

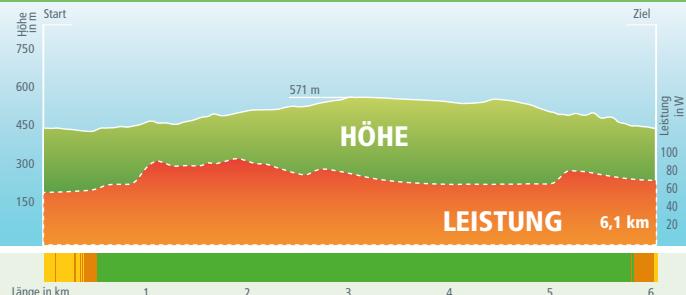
DIE 5  
OBERHARZER



## NR. 2 „BROCKENBLICK“



HÖHENPROFIL BROCKENBLICK



Anforderungen aufgrund des Weges: mittel

Rundweg mittlerer Länge mit geringen, mittleren und starken Anstiegen von insgesamt etwa 170 Höhenmetern

Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 370 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel



**Länge:** 6,1 km, max. Höhe 571 m üNN



**Start und Ziel:** Kurgastzentrum/Tourist-Information  
Hüttenstraße 9,  
38707 Altenau



**Laufrichtung:** gegen den Uhrzeigersinn

“

Der Dammgraben ist mit 25 km der längste künstlich angelegte Graben. Sein Zweck war es, Oberflächenwasser für den Betrieb der Oberharzer Bergbauindustrie aus weit entfernten niederschlagsreichen Gebieten abzuleiten.

Wer sind  
die 5  
OBERHARZ?

DIE 5  
OBERHARZ



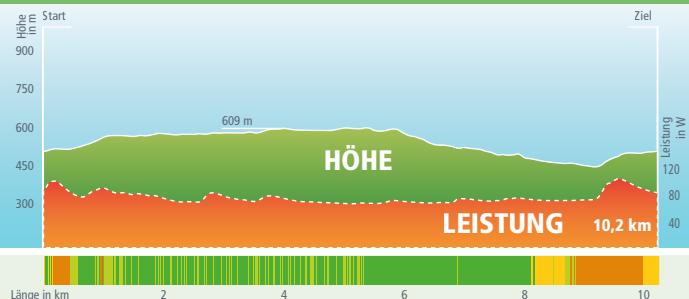
HEILKЛИMATISCHER  
KUORT

Heiklima  
Wandern

## NR. 3 „DAMMGRABEN“



HÖHENPROFIL DAMMGRABEN



Anforderungen aufgrund des Weges: hoch

Langer Rundweg mit geringen, mittleren und starken Anstiegen von insgesamt etwa 290 Höhenmetern

Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 610 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel

**Länge:**

10,2 km, max. Höhe 609 m üNN

**Start und Ziel:** Heiklima-Portal an der

Kristall Saunatherme „Heißer Brocken“, Karl-Reinecke-Weg 35, 38707 Altenau

**Laufrichtung:**

gegen den Uhrzeigersinn



Der Morgenbrodtstaler Graben liegt etwas abseits und ist der Geheimtipp im Weltkulturerbe. Er fängt das Wasser der Söse auf und führt es bis zum Dammhaus.

Wer sind  
die 5 OBERHARZER

DIE 5  
OBERHARZER

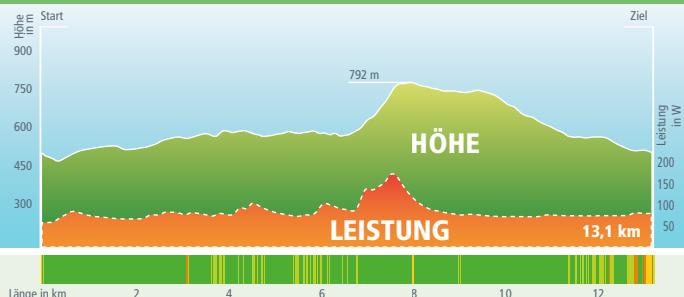


NR. 4

## „MORGENBRODTSTALER GRABEN“



HÖHENPROFIL MORGENBRODTSTALER GRABEN



Anforderungen aufgrund des Weges: hoch

Langer Rundweg mit geringen, mittleren und starken Anstiegen von insgesamt etwa 500 Höhenmetern

Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 870 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel



**Länge:** 13,1 km, max. Höhe 792 m üNN



**Start und Ziel:** Heiklima-Portal an der Kristall Saunatherme „Heißer Brocken“, Karl-Reinecke-Weg 35, 38707 Altenau



**Laufrichtung:** gegen den Uhrzeigersinn



Der Sperberhaier Damm ist das größte Aquädukt der Oberharzer Wasserwirtschaft. Mit über 1.000 Litern Wasser pro Sekunde ließ er die Kolbenpumpen der Gruben in Clausthal nicht stillstehen.

Wer sind  
die 5 OBERHARZER

DIE 5  
OBERHARZER

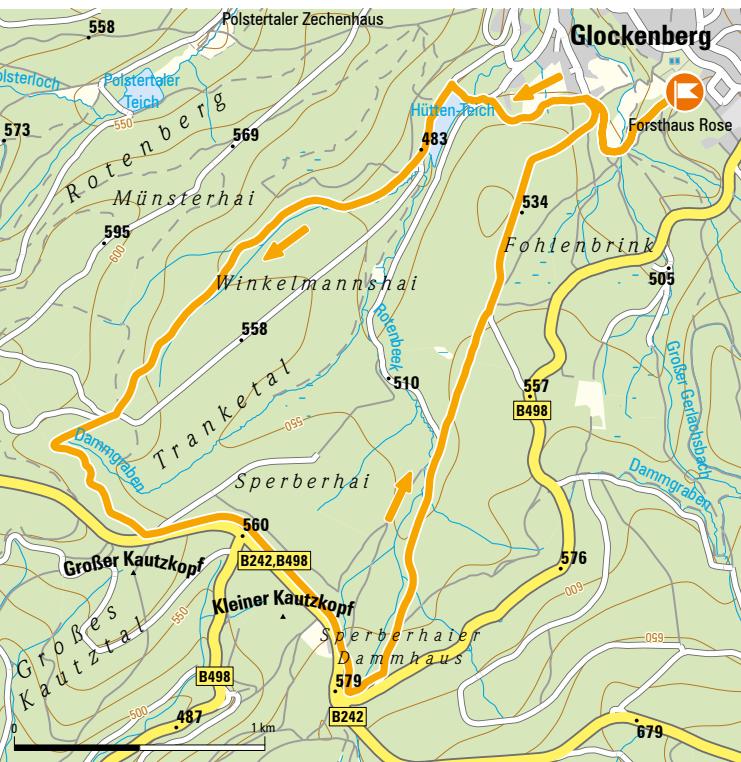


HEILKLIMATISCHER  
KUORT



## NR. 5

### „SPERBERHAIER DAMM“



HÖHENPROFIL SPERBERHAIER DAMM



Anforderungen aufgrund des Weges: mittel

Langer Rundweg mit überwiegend geringen und mittleren Anstiegen von insgesamt etwa 180 Höhenmetern

Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 490 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: gering



**Länge:** 8,7 km, max. Höhe 581 m üNN



**Start und Ziel:** Heilklima-Portal an der Kristall Saunatherme „Heißer Brocken“, Karl-Reinecke-Weg 35, 38707 Altenau



**Laufrichtung:** gegen den Uhrzeigersinn



Hier wohnte einst der Grabenwärter, um die Gräben zu kontrollieren. Heute ist das Dammhaus ein bekanntes und beliebtes Ausflugslokal mit Kaffeegarten und Rodelwiese.

Wer sind  
die 5 Oberharzer?

DIE 5  
OBERHARZER



## NR. 6 „DAMMHAUS“



**LÄNGE:** 9,3 km, max. Höhe 591 m üNN

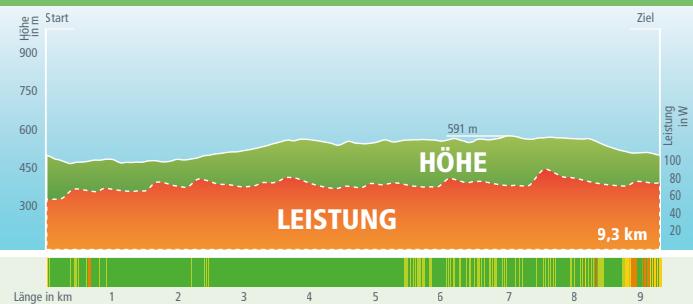


**Start und Ziel:** Heiklima-Portal an der Kristall Saunatherme „Heißer Brocken“, Karl-Reinecke-Weg 35, 38707 Altenau



**Laufrichtung:** gegen den Uhrzeigersinn

HÖHENPROFIL DAMMHAUS



Anforderungen aufgrund des Weges: mittel

Langer Rundweg mit überwiegend geringen und nur kurzfristig starken Anstiegen von insgesamt etwa 250 Höhenmetern

Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 550 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel

“

Um das Wasser über den Polsterberg zu führen, musste es am Polsterberger Hubhaus manuell angehoben werden. Heute finden Sie dort eine beliebte Gaststätte.

Wer ist  
an den Höhen!

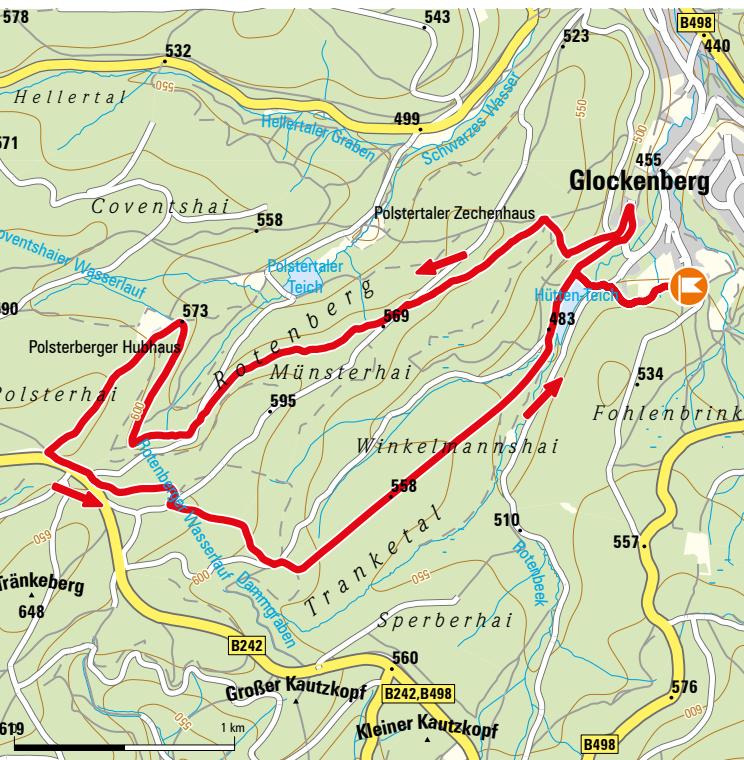
DIE 5  
OBERHARZER



HEILKLIMATISCHER  
KUORT



## NR. 7 „POLSTERBERGER HUBHAUS“



**Länge:** 10,6 km, max. Höhe 624 m üNN

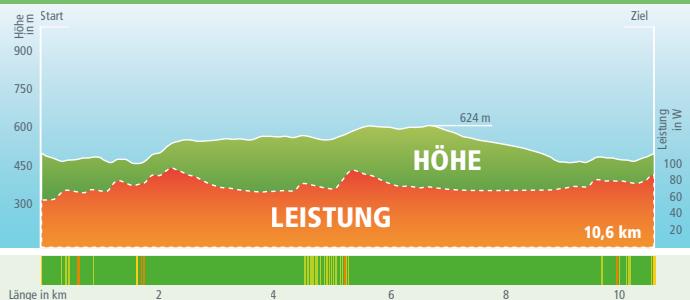


**Start und Ziel:** Heiklima-Portal an der Kristall Saunatherme „Heißer Brocken“, Karl-Reinecke-Weg 35, 38707 Altenau



**Laufrichtung:** gegen den Uhrzeigersinn

HÖHENPROFIL POLSTERBERGER HUBHAUS



Anforderungen aufgrund des Weges: hoch

Langer Rundweg mit geringen, mittleren und starken Anstiegen von insgesamt etwa 280 Höhenmetern

Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 630 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: gering



Damit das Polsterberger Hubhaus arbeiten konnte, lieferte das Polsterthaler Zechenhaus mit Wasserrädern und einem Hubgestänge die notwendige Kraft.

Wer ist  
an den Höhen!

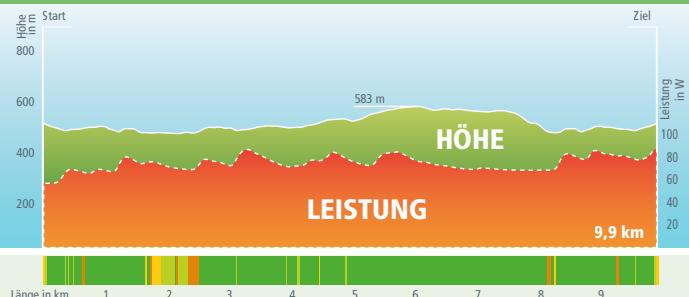
DIE 5  
OBERHARZER



## NR. 8 „POLSTERTHALER ZECHENHAUS“



HÖHENPROFIL POLSTERBERGER ZECHENHAUS



Anforderungen aufgrund des Weges: mittel

Langer Rundweg mit überwiegend geringen und mittleren, aber ab und an auch starken Anstiegen von insgesamt etwa 270 Höhenmetern

Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 590 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel

**Länge:**

9,9 km, max. Höhe 583 m üNN

**Start und Ziel:** Heiklima-Portal an der

Kristall Saunatherme „Heißer Brocken“, Karl-Reinecke-Weg 35, 38707 Altenau

**Laufrichtung:**

gegen den Uhrzeigersinn



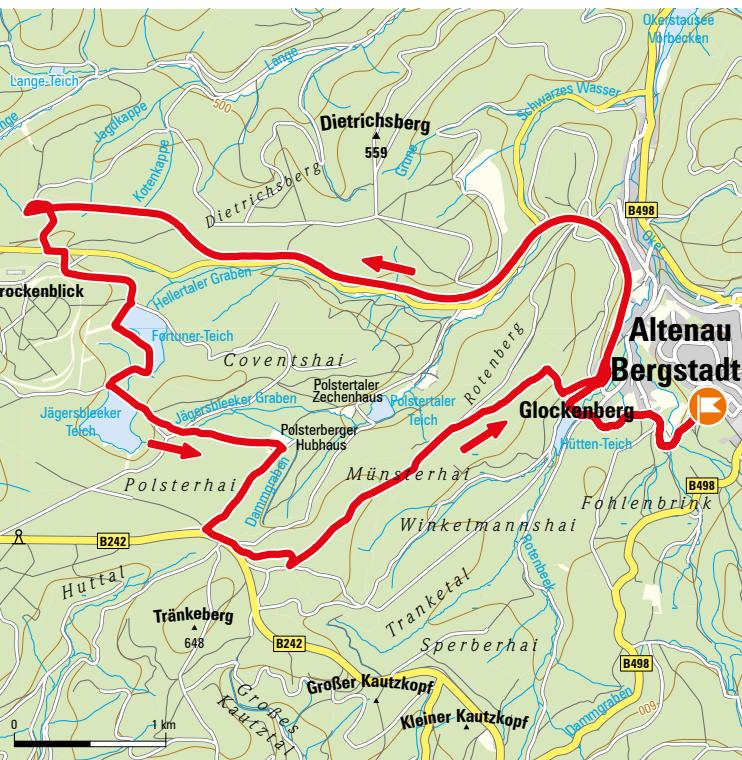
Sie finden zwei herrliche Teiche in wunderbarer Natur, die mit ihrem Wasser, auch in den trockenen Sommermonaten, die Clausthaler Gruben sicher versorgten.

Wer sind  
die 5 Oberharzer

DIE 5  
OBERHARZER



## NR. 9 „FORTUNER TEICH & JÄGERSBLEEKER TEICH“



HÖHENPROFIL FORTUNER- UND JÄGERSBLEEKER TEICH



Anforderungen aufgrund des Weges: hoch

Sehr langer Rundweg mit überwiegend geringen und mittleren Anstiegen von insgesamt etwa 370 Höhenmetern

Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 940 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: gering

**Länge:**

16,3 km, max. Höhe 624 m üNN

**Start und Ziel:** Heiklima-Portal an der

Kristall Saunatherme „Heißer Brocken“, Karl-Reinecke-Weg 35, 38707 Altenau

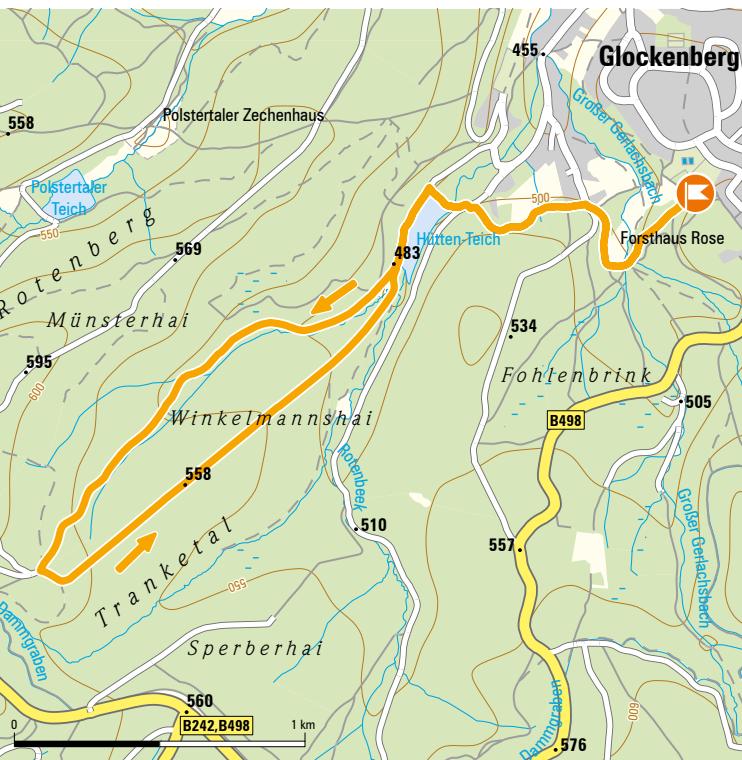
**Laufrichtung:**

gegen den Uhrzeigersinn

„Tote Männer“ sind im Bergbau aufgegebene Stollen und nicht mehr benutzte Strecken sowie ausgeräumte Abbaue. Begeben Sie sich auf die Suche!



## NR. 10 „TOTE-MÄNNER-TAL“



**Länge:** 6,6 km, max. Höhe 578 m üNN

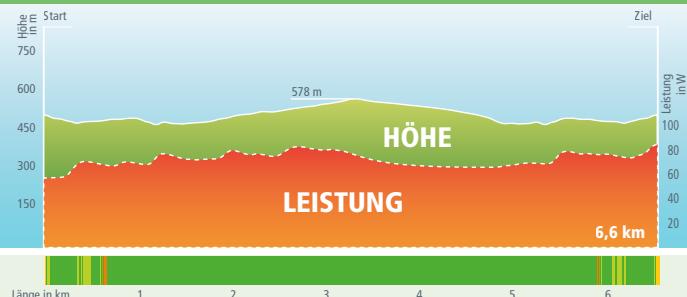


**Start und Ziel:** Heiklima-Portal an der Kristall Saunatherme „Heißer Brocken“, Karl-Reinecke-Weg 35, 38707 Altenau



**Laufrichtung:** gegen den Uhrzeigersinn

Höhenprofil TOTE-MÄNNER-TAL



Anforderungen aufgrund des Weges: mittel

Rundweg mittlerer Länge mit überwiegend geringen, aber streckenweise auch mittleren Anstiegen von insgesamt etwa 170 Höhenmetern

Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 390 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: gering



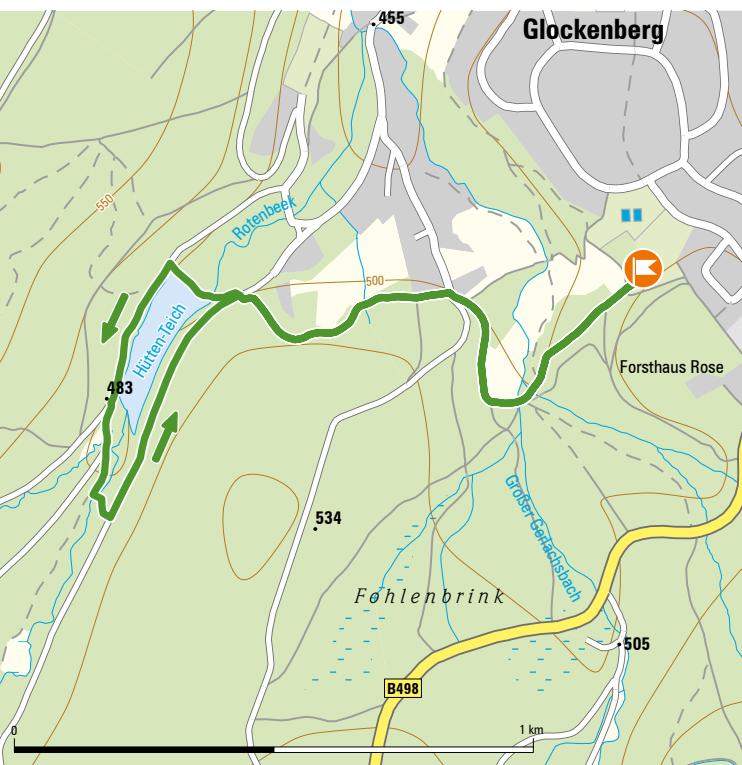
Der Hüttensteich versorgte bis 1911 die Altenauer Silberhütte mit Betriebswasser. Wer Beschaulichkeit sucht, findet sie hier.

Wer ist  
an den Höhen!

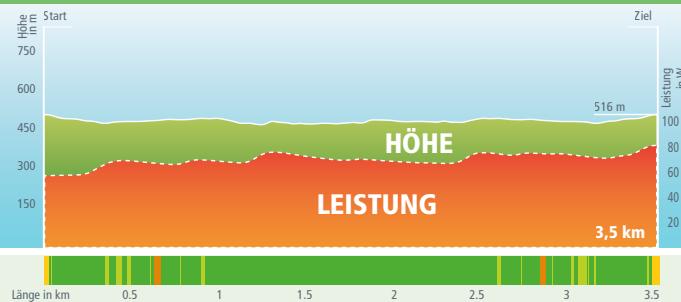
DIE 5  
OBERHARZER



## NR. 11 „HÜTTENSTEICH“



Höhenprofil HÜTTENSTEICH



Anforderungen aufgrund des Weges: gering

Kurzer Rundweg mit überwiegend geringen, hier und da aber auch mittleren Anstiegen von insgesamt etwa 90 Höhenmetern

Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 210 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: gering

**Länge:**

3,5 km, max. Höhe 516 m üNN

**Start und Ziel:** Heiklima-Portal an der

Kristall Saunatherme „Heißer Brocken“,  
Karl-Reinecke-Weg 35,  
38707 Altenau

**Laufrichtung:**

gegen den Uhrzeigersinn



Das Wasser des Okerteiches diente einst den Altenauer Gruben. Heute ist es ein idyllisches Waldschwimmbad für Badegäste.

Wer ist  
an den Höhen!

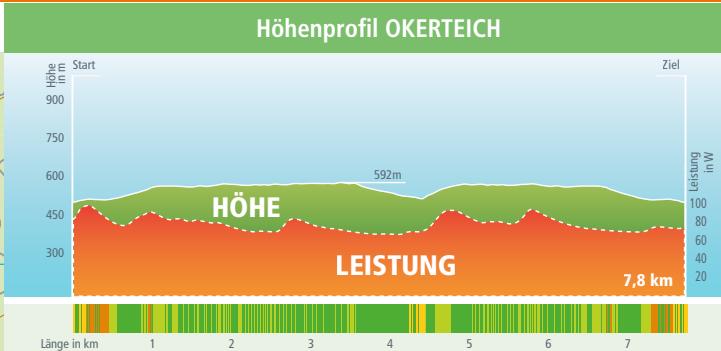
DIE 5  
OBERHARZER



HEILKLIMATISCHER  
KURORT



## NR. 12 „OKERTEICH“



Anforderungen aufgrund des Weges: mittel

Rundweg mittlerer Länge mit geringen, mäßigen und auch starken Anstiegen von insgesamt etwa 260 Höhenmetern

Durchschnittlicher Energieverbrauch bei 75 kg Körpergewicht: ca. 490 kcal.

Anforderungen aufgrund des Klimas: mittel

**Länge:**

7,8 km, max. Höhe 592 m üNN

**Start und Ziel:** Heiklima-Portal an der

Kristall Saunatherme „Heißer Brocken“, Karl-Reinecke-Weg 35, 38707 Altenau

**Laufrichtung:**

gegen den Uhrzeigersinn



## HEILKLIMATISCHE ANGEBOTE

in der Bergstadt Altenau/Oberharz

### Kurgastzentrum mit Tourist-Information

sowie mit Kurpark und Heilklima-Liegen  
Hüttenstraße 9 · 38707 Altenau · [www.oberharz.de](http://www.oberharz.de)

### Klimatherapeutin Silvia Hoheisel

Adolph-Roemer Straße 20A  
Tourist-Information Clausthal & Urlaubswelt Harz

### Physiotherapiepraxis, Nancy Rust

Hüttenstraße 9 · 38707 Altenau

### Hirsch-Apotheke, Anette Böttger

Breite Straße 9 · 38707 Altenau

### Harzer Wellness & Beauty Studio, Marita Klein

Breite Straße 19 · 38707 Altenau

### Asiatische Öl- und Aromamassage, Ratsanee Müller

Auf der Rose 15 · 38707 Altenau

### AltenauKlinik AWO Soziale Dienste Bezirk

#### Hannover gGmbH-vita

Fachklinik für Stressfolgeerkrankungen  
Vorsorge und Rehabilitation für Mütter und Kinder  
Physiotherapieabteilung  
An der Silberhütte 1 · 38707 Altenau

### Sonnenstudio „Harz-Sonne“, Marita Klein

Breite Straße 19 · 38707 Altenau

### Kristall Saunatherme „Heißer Brocken“

Karl-Reinecke-Weg 35 · 38707 Altenau

### Disc Golf Bergparcours

Gelände hinter der Kristall Therme „Heißer Brocken“  
Karl-Reinecke-Weg 35 · 38707 Altenau

### Waldschwimmbad Okerteich

Kleine Oker

### Altenauer Herzweg

Erlebniswanderweg für die ganze Familie zum Thema „HERZ“  
Start und Ziel: Kurpark des Kurgastzentrums  
Hüttenstr. 9 · 38707 Altenau

### Heimatstube

Hüttenstraße 9 · 38707 Altenau

### Wunder in Holz

Hüttenstraße 18 · 38707 Altenau

### Okerseeschiffahrt

Anleger Vorsperrmauer

### Nationalpark Wildnispfad

Auf der Rose

### Skistadion Tischlertal

mit Loipenverbundnetz

### Volksbank Arena Harz

Mountainbike-Netz

### DSV Nordic Aktiv Walking Zentrum Altenau

NordicWalking-Netz

### Heilpraktikerin Dagmar Riese-Pinnow

Oberstr. 39 · 38707 Altenau

Buchen Sie bei uns  
**Heilklima-  
Touren**



KOMMEN SIE GERN VORBEI - WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Ihr Team von der Tourist-Information

**Tourist-Information  
Altenau-Schulenberg**  
Hüttenstraße 9 · 38707 Altenau  
Tel.: +49 (0)5328 80 20

[info@oberharz.de](mailto:info@oberharz.de)

[www.oberharz.de](http://www.oberharz.de)



## DER ALTENAUER HERZWEG



Ein Erlebniswanderweg  
rund um das Thema Herz  
für Zwei- und Vierbeiner!

**STEMPELHEFT & WANDERNADEL**

sind in den Tourist-Informationen  
Altenau, Clausthal-Zellerfeld, Buntentrocken,  
Torhaus und Wildemann  
gegen eine Schutzgebühr erhältlich.



## IMPRESSUM

**Herausgeber:**

Tourist-Information Altenau-Schulenberg, Hüttenstr. 9, 38707 Altenau  
Tel. +49 (0)5328 80 20, [www.oberharz.de](http://www.oberharz.de)

Ein Projekt der GLC Glücksburg Consulting AG  
Albert-Einstein-Ring 5, 22761 Hamburg,  
[www.glc-group.com](http://www.glc-group.com)

**Projektträger** und verantwortlich für die Heilklima-Infrastruktur  
ist die Bergstadt Altenau/Oberharz und die Kurbetriebsgesellschaft  
„DIE OBERHARZER“ mbH, Hüttenstraße 9, 38707 Altenau,  
Tel. +49 (0)5328 80 22 0, [www.harztourismus.com](http://www.harztourismus.com)

**Konzept, Layout, Redaktion, Satz:**

GLC Glücksburg Consulting AG, Hamburg

**Fotos:**

©lenafeelings.de/GLC Glücksburg Consulting AG

**Kartographie und Höhenprofile:**

Alpstein Tourismus GmbH & Co. KG, [www.alpstein-tourismus.de](http://www.alpstein-tourismus.de)

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks und  
der Vervielfältigung, vorbehalten. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.  
Stand Juni 2025

## Physiotherapie

Nancy Bartsch



### Therapieangebote

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Klassische Massage
- Ganzkörpermassage
- Fango
- Heißluft
- Dorn-Therapie
- Reizstrom
- Ultraschall
- Fußreflexzonenmassage

**Wir suchen immer Verstärkung!**

Kontakt: Nancy Rust

[Physiotherapie-Bartsch@web.de](mailto:Physiotherapie-Bartsch@web.de)

Hüttenstraße 9 · 38707 Altenau · Tel. 0 53 28-13 74