

# MUTTER/VATER & KIND

IHR VORSORGE- & REHA ANGEBOT  
2023 | 2024

*Beste Voraussetzungen:*

QUALITÄTSGEPRÜFTE KLINIKEN

DURCHFÜHRUNGS- UND HYGIENEKONZEPTE

WIR2: ALLEINERZIEHEND – SELBSTBEWUSST UND STARK

Mütter

Väter

Kinder

**Gemeinsam** Kräfte sammeln

## Liebe Versicherte,

gesund zu sein heißt, sich wohl zu fühlen und eine besondere Lebensqualität zu spüren – was uns gerade in dieser Zeit nur allzu deutlich wird. Gesundheit ist aber keine Selbstverständlichkeit und kann von jedem selbst maßgeblich mit beeinflusst werden, auch wenn die Anforderungen des alltäglichen Familien- und Berufslebens für Mütter, Väter und Kinder zunehmend herausfordernd werden.

Oft sind Veränderungen gefragt, die mit einem ersten Schritt beginnen.

Mutter/Vater & Kind-Kuren können dabei eine sehr wertvolle Hilfestellung leisten. Hierzu werden die spezifischen Probleme erfasst und gemeinsam mit den Experten in den Partnerkliniken entsprechende Möglichkeiten und Lösungsansätze erarbeitet.

Die Partnerkliniken legen dabei großen Wert auf:

- Spezifische Therapiekonzepte für Mütter/Väter und Kinder
- Medizinische Kompetenz und Erfahrung
- Hohe Aufmerksamkeit und besondere Betreuung für Sie und Ihr(e) Kind(er)
- Familiengerechtes Wohnambiente

Viele Kliniken bieten zusätzlich Schwerpunktkuren an. Zu speziellen Krankheiten und an bestimmten Terminen stehen besondere Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen zur Verfügung. Ab Seite 56 erfahren Sie mehr zu den einzelnen Angeboten.

Informationen zur Beantragung erhalten Sie auf Seite 67.

Weitere Auskünfte erteilen wir Ihnen jederzeit gerne.

Ihre Krankenkasse



25 ausgewählte Kliniken  
in ganz Deutschland  
– ob an der Küste, in den Bergen oder dazwischen

25 Schwerpunktkuren  
zu unterschiedlichen Themen

▶ Mehr dazu unter [www.muvaki.info](http://www.muvaki.info)

# Wenn Mutter / Vater & Kind gemeinsam kuren



Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen die Partnerkliniken vor, in denen verschiedene Behandlungsschwerpunkte von hochqualifizierten Fachkräften durchgeführt werden.

Die von uns ausgewählten Mutter / Vater und Kind-Einrichtungen sind moderne Therapiezentren für die ganze Familie, die auch unter erschwerten Bedingungen beste Voraussetzungen für Ihre Gesundheit bieten. Gerade nach Quarantänezeiten, geschlossenen Kitas und „Home-schooling“ ist der Bedarf an psychischer Regeneration und Entlastung hoch.

Müttern/Vätern und Kindern werden gemeinsame Wege geebnet, um ihre gesundheitlichen Probleme zu bewältigen und neue Chancen und Perspektiven zu eröffnen.

Zu ganz speziellen Themen und Indikationen werden darüber hinaus Schwerpunktkuren zu bestimmten Terminen angeboten.

Bitte beachten Sie, dass eine medizinische Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme kein Erholungsurlaub ist. Sie ist vielmehr eine Hilfe zur Selbsthilfe mit vielfältigen Therapieangeboten und erfordert Ihre Bereitschaft, die Kur aktiv mitzugestalten und mitzuhelfen, die Hygienestandards im Klinikalltag umzusetzen. Bitte reisen Sie nur an, wenn Sie und Ihr(e) Kind(er) sich körperlich gesund fühlen. Das gilt insbesondere für alle Erkrankungen, die durch ein Virus oder bakteriell begründet sind.

Alle Kliniken sind jederzeit bemüht, die bestmögliche Versorgung der großen und kleinen Patienten zu gewährleisten.

**Schwerpunkt-  
kuren** Seiten 56 bis 64

## Die Kliniken im Überblick

|   |         |   |         |
|---|---------|---|---------|
| <b>DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie / Amrum</b><br>» <a href="http://www.mutter-vater-kind-kur.org">www.mutter-vater-kind-kur.org</a>                           | 6 / 7   | <b>Kurklinik Miramar</b><br>Großenbrode<br>» <a href="http://www.kurklinikmiramar.de">www.kurklinikmiramar.de</a>   | 32 / 33 |
| <b>DRK Kurklinik Arendsee</b><br>Arendsee<br>» <a href="http://www.drk-klunik-arendsee.de">www.drk-klunik-arendsee.de</a>   | 8 / 9   | <b>DRK Nordsee-Kurzentrum Schillig / Horumersiel-Schillig</b><br>» <a href="http://www.drk-nordsee-kurzentrum-schillig.de">www.drk-nordsee-kurzentrum-schillig.de</a> | 34 / 35 |
| <b>Sonnenberg-Klinik</b><br>Bad Bertrich<br>» <a href="http://www.klinik-sonnenberg.de">www.klinik-sonnenberg.de</a>  | 10 / 11 | <b>Johannesbad Klinik Königshof</b><br>Lechbruck am See<br>» <a href="http://www.klinik-koenigshof.de">www.klinik-koenigshof.de</a>                                   | 36 / 37 |
| <b>Mikina Fachklinik</b><br>Bad Schönborn<br>» <a href="http://www.mikina.de">www.mikina.de</a>   | 12 / 13 | <b>Klinik Inntaler Hof</b><br>Neuburg am Inn<br>» <a href="http://www.klinik-inntaler-hof.de">www.klinik-inntaler-hof.de</a>  | 38 / 39 |
| <b>Klinik Lindenhof</b><br>Bayerbach<br>» <a href="http://www.klinik-lindenhof.de">www.klinik-lindenhof.de</a>  | 14 / 15 | <b>Klinik Sonnenalm</b><br>Oberstaufer/Steibis<br>» <a href="http://www.klinik-sonnenalm.de">www.klinik-sonnenalm.de</a>  | 40 / 41 |
| <b>Silberberg Klinik Bodenmais</b><br>Bodenmais<br>» <a href="https://www.facebook.com/silberbergklinik">www.facebook.com/silberbergklinik</a>                        | 16 / 17 | <b>DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie / Pellworm</b><br>» <a href="http://www.mutter-vater-kind-kur.org">www.mutter-vater-kind-kur.org</a>                        | 42 / 43 |
| <b>Südstrand-Klinik Fehmarn</b><br>Burg auf Fehmarn<br>» <a href="http://www.ifagesundheit.de/ifa-gesundheit-fehmarn">www.ifagesundheit.de/ifa-gesundheit-fehmarn</a> | 18 / 19 | <b>Therapeutikum WestFehmarn</b><br>Petersdorf auf Fehmarn<br>» <a href="http://www.therapeutikum-westfehmar.de">www.therapeutikum-westfehmar.de</a>                  | 44 / 45 |
| <b>Klinik Alpenhof</b><br>Chieming am Chiemsee<br>» <a href="http://www.klinik-alpenhof.de">www.klinik-alpenhof.de</a>  | 20 / 21 | <b>DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie / Plön</b><br>» <a href="http://www.mutter-vater-kind-kur.org">www.mutter-vater-kind-kur.org</a>                            | 46 / 47 |
| <b>Kurklinik Strandrobbe</b><br>Cuxhaven<br>» <a href="http://www.strandrobbe.de">www.strandrobbe.de</a>  | 22 / 23 | <b>AKH Alpenblick Klinik Hotzenplotz / Rickenbach</b><br>» <a href="http://www.mutter-kind-kur-klunik-hotzenplotz.de">www.mutter-kind-kur-klunik-hotzenplotz.de</a>   | 48 / 49 |
| <b>Klinik Nordseedeich</b><br>Friedrichskoog<br>» <a href="http://www.klinik-nordseedeich.de">www.klinik-nordseedeich.de</a>  | 24 / 25 | <b>Klinik Maximilian</b><br>Scheidegg<br>» <a href="http://www.klinik-maximilian.de">www.klinik-maximilian.de</a>   | 50 / 51 |
| <b>Ostseeklinik Königshörn</b><br>Glowe auf Rügen<br>» <a href="http://www.ostseeklinik.de">www.ostseeklinik.de</a>   | 26 / 27 | <b>Kurklinik Sellin</b><br>Sellin auf Rügen<br>» <a href="http://www.klinik-sellin.de">www.klinik-sellin.de</a>   | 52 / 53 |
| <b>Klinik Am Kurpark</b><br>Grafenau<br>» <a href="http://www.klinik-kurpark.de">www.klinik-kurpark.de</a>  | 28 / 29 | <b>DRK Villa Kunterbunt</b><br>Wangerooge<br>» <a href="http://www.drk-villa-kunterbunt.de">www.drk-villa-kunterbunt.de</a>   | 54 / 55 |
| <b>Klinik Ostseedeich</b><br>Grömitz<br>» <a href="http://www.klinik-ostseedeich.de">www.klinik-ostseedeich.de</a>  | 30 / 31 |   |         |



## DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie

### Lage / Klima

Das DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie liegt im Nordseebad Wittdün an der Südspitze der 30 km<sup>2</sup> großen Insel. Davon sind über 10 km<sup>2</sup> Strand. Im Westen brandet die Nordsee an den 1 km breiten „Kniepsand“, den breitesten Sandstrand Europas. Diese großartige Dünenlandschaft liegt nordwestlich von Wittdün – und hier türmen sich die Dünen bis zu 32 Meter auf.

Das einzigartige Reizklima mit der besonderen Mischung aus Wind, Sonne, Wasser und salzhaltiger Luft, wird zum Freiluft-Inhalatorium Nordsee. Staubfreie Luft, mit Mineralsalzen durchsetzt, kommt immer frisch von der See und hat einen sehr niedrigen Allergengehalt. So können auch Allergiker bei uns wieder aufatmen.

Diese natürlichen Heilkräfte sind Bestandteil des Therapiekonzeptes und unterstützen die übrigen therapeutischen Maßnahmen optimal.

### Ausstattung des Hauses

Das Zentrum verfügt über zwei Häuser mit insgesamt 37 Appartements mit getrenntem Mutter-Kind-Bereich, ausgestattet mit Dusche/WC, Telefon und Fernseher. Erwachsene können mit bis zu vier Kindern aufgenommen werden.

#### Gemeinschaftsräume:

Ein Speisesaal mit Blick auf das Meer, Frühstück und Abendessen als Buffet, Sonderkostformen sind möglich. Einladende Aufenthaltsräume und Teeküchen mit Fernsehgeräten stehen ebenso zur Verfügung wie Bibliothek, Gymnastik- und Entspannungsräume. Außerdem finden Sie in unserem Zentrum Sauna und Waschsalon.

### Für die Kinder

#### unter 3 Jahren:

Im Miniclub werden Kleinkinder ab einem Alter von 12 Monaten in den Vormittagsstunden liebevoll betreut. Zusätzlich können die Kinder nachmittags während der Therapien betreut werden.

#### ab 3 Jahren:

Die Betreuung durch unser qualifiziertes Fachpersonal erfolgt in altersspezifischen Gruppen im Zauberland, im Fliegenden Klassenzimmer und in der Rappelkiste.

Außerdem finden die Kinder weiten Spielraum in einer intakten Natur.

Qualifizierte Hausaufgabenbetreuung für schulpflichtige Kinder.

#### Öffnungszeiten des Kindertreffs:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag von 8.30 bis 16.00 Uhr

Mittwoch von 8.30 bis 14.15 Uhr

Mutter-Kind-Interaktionen / Ausflüge

### Zusatzleistungen

Wattführungen ins Weltnaturerbe

#### Kostenlos:

Abholung und Betreuung der Anreisenden von der Fähre. Freier Eintritt ins Amrumer Badeland und in die Medizinische Trainingstherapie des Amrum Spa.

**Hinweis:** Regelmäßiger Fährverkehr nach Fahrplan mit der W.D.R.-Fährlinie mit Fahrzeugbeförderung von Dagebüll nach Wittdün/Amrum.



## Indikationen / Heilanzeigen

### I Atemwegserkrankungen

- Asthma bronchiale
- Bronchitis
- Infektanfälligkeit

### I Psychosomatisch-psychovegetative Erkrankungen

- Erschöpfungszustände
- Überlastungszustände bei familiären Konflikten
- Akute Belastungsreaktion

### I Stoffwechselerkrankungen

- Adipositas

### I Hauterkrankungen

- allergische Hauterkrankungen
- Neurodermitis

## Gegenindikationen – Aufnahme nicht möglich bei

### I Schwerstbehinderung

### I schweren Herz-Kreislauferkrankungen

### I Anfallsleiden

### I akuten Erkrankungen, die eine stationäre Behandlung erfordern

### I schweren allergischen Reaktionen

### I Früh- und Spätschwangerschaft

## Therapieformen

### I Sport- und Bewegungstherapie (z. B. Nordic Walking und Gymnastik)

### I Krankengymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule

### I Atemgymnastik

### I Massagen, Manuelle Lymphdrainage

### I Medizinische Bäder und Manuelle Therapie

### I Entspannungsverfahren

### I Strukturierte Patientenschulungen / Fachvorträge

### I Psychologische Gruppen- und Einzelberatung

### I Ernährungsberatung

## Schwerpunktkuren – Seiten 56 - 64

### I „Aktion Mütze“ – Kindheit ohne Kopfschmerzen

### I Frauen nach Mehrlingsgeburten

### I Suchtverhalten in der Familie

### I Trauerbewältigung

# DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie

## Alma Münster-Haus · Amrum



### Genießen Sie eine Auszeit auf Amrum.

Endlose Sandstrände, weite Dünenlandschaften, Wald- und Heideflächen erwarten Sie auf der Nordseeinsel Amrum.

Atmen Sie tief durch im heilsamen Reizklima der Nordsee. Erkunden Sie die vielseitige Insel mit ihren Besonderheiten. Die Überfahrt mit der Fähre von Dagebüll nach Wittdün auf Amrum macht schon die Anreise zum entspannten Abenteuer.

Neue Impulse helfen, gelassener mit belastenden Alltagssituationen umzugehen. Werden Sie aktiv für Ihre Gesundheit und die Ihrer Kinder und finden Sie Wege zu innerer Balance und Lebensfreude!



**Ihre Ansprechpartnerin:** Maren Claussen  
DRK-Zentren für Gesundheit und Familie  
Ölmühlenallee 6 · 24306 Plön  
Tel. 04522 804 250 · Fax 04522 804 222  
Mail: [maren.claussen@drk-sh.de](mailto:maren.claussen@drk-sh.de)



Infos und Imagefilm unter  
[www.mutter-vater-kind-kur.org](http://www.mutter-vater-kind-kur.org)



## DRK Kurklinik Arendsee

### Lage / Klima

Die Kurklinik wurde nahe dem Südufer des Arendsees am Waldrand erbaut und liegt zwischen Mischwäldern und den weiten Wiesen der Altmark.

Der Arendsee ist einer der beliebtesten touristischen Ziele der Region. Neben zahlreichen Badestellen bietet der Hauptstrand vielerlei Badeattraktionen wie Riesenrutsche, Wasserspiele und vieles mehr.

Die saubere Luft, die hervorragende Wasserqualität des Arendsees, die Sandstrände, die ursprüngliche Landschaft und das gemäßigte Reizklima favorisieren diesen Standort.

### Ausstattung des Hauses

Die Einrichtung besteht aus mehreren Häusern, ist behindertengerecht gebaut und ausgestattet mit 3 Fahrstühlen, mehreren Funktions- und Aufenthaltsräumen mit kostenfreiem WLAN, einem Kinderhaus sowie einem internen Therapiezentrum mit Bewegungsbad.

Auf dem großzügig angelegten Außengelände befinden sich Sport- und Spielplätze sowie Liegewiesen mit einer Sonnenterrasse.

Das Haus verfügt über 60 modern ausgestattete 1-, 2- und 3-Raum-Appartements mit Dusche, WC, Telefon, TV und einem Schließfach.

### Gemeinschaftsräume:

Die Kurklinik bietet Ihnen sechs Etagenküchen mit gemütlichen Sitzcken, ein Kaminzimmer, ein Spielzimmer, einen Fitnessraum, ein Bewegungsbad, eine Trockensauna, ein Dampfbad sowie Schulungsräume.

### Für die Kinder

#### unter 3 Jahren:

Vormittags und nachmittags liebevolle Betreuung in der Spatzen- und Mäusegruppe

#### ab 3 Jahren:

Vormittags und nachmittags Betreuung in der spannenden Kinderburg, täglich qualifizierte Schulaufgabenbetreuung

#### Kinderhaus-Öffnungszeiten:

Wochentags in den Therapiezeiten von 8.00 bis 15.00 Uhr, bei Therapien und zur Entlastung auch bis 17.30 Uhr, Samstags Vormittagsbetreuung, nachmittags und am Wochenende Mutter/Vater & Kind-Interaktionsangebote

### Zusatzleistungen

Transfer von/zu den Bahnhöfen in Wittenberge, Salzwedel und Seehausen, Shuttlebus Kurklinik zur Stadt Arendsee und zurück.

#### Kostenlos:

Mineralwasser, Parken auf dem Gelände, Bewegungsbadnutzung, Nutzung der Trockensauna und des Dampfbades, Tee, Obst, Spielverleih, Verleih von Babyphononen und Nachttischlampen, WLAN Nutzung im Foyer und in den Aufenthaltsräumen.



### Indikationen / Heilanzeigen

#### I Psychosomatische psychovegetative Erkrankungen

- Psychovegetative Erschöpfung, Burnout, psychosoziale Belastungen
- AD(H)S, Entwicklungs-, Emotions-Verhaltensstörungen

#### I Atemwegserkrankungen

- Chronisch obstruktive Bronchitis, COPD, chron. Sinusitiden, Allergien

#### I Stoffwechselerkrankungen

- Adipositas

#### I Erkrankungen des Bewegungsapparates

- Chronische Rücken- und Gelenkschmerzen, Fibromyalgie Syndrom

#### I Hauterkrankungen

- Neurodermitis, Psoriasis

### Gegenindikationen – Aufnahme nicht möglich bei

- I akute Psychosen/Suizidalität
- I dekompensierte Erkrankungen, die einer stationären Therapie bedürfen
- I schwere neurologische Erkrankungen
- I Risikoschwangerschaften
- I schwere Herzerkrankungen

### Therapieformen

#### I Medizinische und psychologische Beratung

- Vorträge, Seminare, Einzelberatung
- Asthmaschulung
- Systemische Familienberatung
- Themenzentrierte Gesprächsgruppen: z. B. Stressbewältigung, Erziehungsberatung, Psychosomatik
- Interaktionstherapie für Mutter/Vater und Kind

#### I Ernährungsberatung und -diagnostik, Lehrküche

- Interaktion, Kostformen: VK, LK, vegetarisch, gluten-, lactosefreie, fruktosefreie Kost

#### I Entspannungsverfahren für Erwachsene und Kinder

#### I Ergotherapie

#### I Physiotherapie

- Massage
- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik
- Lymphdrainage
- Atemgymnastik
- Schlingentisch

#### I Physikalische Therapie

- Fango-Paraffinpackungen
- Kneippanwendung
- Elektrotherapie
- Strahlentherapie UVA/ UVB
- Inhalation
- medizinische Bäder

#### I Sport und Bewegungstherapie

- Medizinische Trainingstherapie
- Aqua- und Fitnessgymnastik
- Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik
- Nordic Walking, Ergometer, Crosstrainer
- Bewegungsbad und Sportgruppen für Kinder

### Schwerpunktkuren – Seiten 56-64

- I Adipositas
- I ADS/ADHS bei Kindern/Teenies
- I Suchtverhalten in der Familie
- I Väter in Erziehungsverantwortung / Alleinerziehende Väter
- I Körperbehinderte Kinder (ohne Pflegegrad)



**Kurklinik Arendsee**

DRK Vorsorgeklinik für Mutter/Vater und Kind

# Es geht um Ihre Gesundheit

## Klimakur im idyllischen Luftkurort Arendsee

Die „Perle der Altmark“ – wie der Arendsee gern genannt wird – liegt direkt gegenüber der Mutter-Kind-Kurklinik. Das Gewässer lädt mit zahlreichen Sandstränden sowie einem Wander- und Radweg zur Entspannung und aktiven Erholung ein. Neben den Therapien, zum Beispiel am Nachmittag oder an den Wochenenden, können Sie mit Ihren Kindern unter anderem am See zahlreiche, spannende Mutter-Kind-Interaktionsangebote nutzen. Im Mittelpunkt der Kur steht jedoch Ihr individueller Kurplan, der von kompetenten Fachärzten und Therapeuten erstellt wird. Er basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Aktivität und Entspannung ausgerichtet ist.



## Kinder fühlen sich pudelwohl

In den Kindergruppen werden den Kleinen auf spielerische Art und Weise psychomotorische, entspannende und musische sowie auf gesunde Ernährung bezogene Inhalte vermittelt. Dabei gehen die Jüngsten zusammen mit gleichaltrigen Kindern auf Entdeckungstour im Freien. Auch ein modernes und großflächiges Kinderhaus lädt zu unterschiedlichen Aktivitäten ein – vom Snoozeln bis hin zum Kickerspiel.

### Kontakt

Kurklinik Arendsee  
DRK-Vorsorgeklinik für Mutter/Vater und Kind

Kurgebiet 1  
39619 Arendsee (Altmark)

[www.drk-kurklinik-arendsee.de](http://www.drk-kurklinik-arendsee.de)

Tel. +49 39384 94-945

Fax +49 39384 94-999

E-Mail: [info@drk-kurklinik-arendsee.de](mailto:info@drk-kurklinik-arendsee.de)



## Sonnenberg-Klinik

### Lage / Klima

In herrlicher Natur, umrahmt von den Wäldern der Eifel und nahe den einladenden Mosellandschaften, liegt Bad Bertrich. Schon die Römer schätzten seine einzigartige Glaubersalz-Therme. In dieser idyllischen Natur liegt die Klinik am Ortsrand. Die Kinder finden es herrlich, aus der Klinik heraus sofort in der freien Natur spielen zu können. Das Ortszentrum ist in wenigen Gehminuten zu erreichen. Schonendes und reizmildes Klima, 165-400 m über dem Meeresspiegel.

### Ausstattung des Hauses

19 Familieneinheiten, die individuell, z. B. mit Kinderbetten oder Wickeltisch, eingerichtet werden. Alle Apartments haben Telefon, Fernsehanschluss, Balkon und Dusche/WC. Zusätzlich stehen attraktive Einzelzimmer für Mutter/Vater-Kuren ohne Begleitung der Kinder zur Verfügung.

#### Gemeinschaftsräume:

Freizeit- und Kreativräume, Dach- und Sonnenterrasse, Hallenschwimmbad 8 x 25 m, Therapiebecken 32° C, Sauna mit Ruhebereich, Relaxraum

### Für die Kinder

#### unter 3 Jahren:

Die Betreuung in der „Häschengruppe“ orientiert sich an der individuellen Entwicklung des Kindes und wird mit der Mutter, dem Vater abgestimmt.

Eine Aufnahme von Kindern unter 2 Jahren kann nur nach Absprache und mit Begleitperson erfolgen.

#### ab 3 Jahren:

Betreuung im „Kinderland“, Spielräume, Bastelstube und „Spielstraße“ im Haus, Spielplatz im Freien.

#### Öffnungszeiten Kinderland:

Montag bis Freitag: 8.30 bis 12.00 Uhr und 13.15 bis 17.00 Uhr

Samstag: 9.00 bis 12.00 Uhr (nach Anmeldung)

### Zusatzleistungen

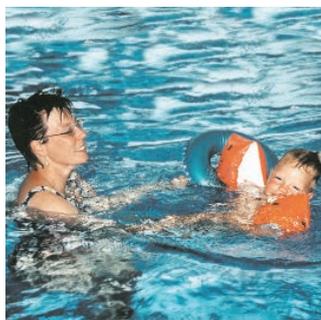
Gesundheits- und entwicklungsförderndes Kinderprogramm, auch für Begleitkinder, u. a.: Kindersauna, Frühsport, Bewegungs- u. Sinnesspiele, Entspannung, Kneipp, Mutter/Vater & Kind-Aktivitäten (Die Angebote werden jahreszeitlich und gruppenabgestimmt ausgerichtet).

Für schulpflichtige Kinder wird Stützunterricht mit den Schwerpunkten Deutsch, Mathematik und Englisch angeboten.

Gäste/Begleitpersonen sind gerne willkommen.

#### Kostenlos:

Aufnahme einer unterstützenden, erwachsenen Person für Mütter/Väter mit drei und mehr Kindern, tägliche Schwimmbadnutzung, Saunanutzung bis zu 3x wöchentlich, Kaffee und Tee, täglich frisches Obst, Mineralwasser zu den Mahlzeiten, Zwischenmahlzeit während der Kinderbetreuung, Wi-Fi, großer Parkplatz, An- und Abreisetransfer vom/zum Bahnhof Bullay/Mosel (Anmeldung erforderlich)



### Indikationen / Heilanzeigen

#### I Erkrankungen des Bewegungsapparates

- Wirbelsäulenerkrankungen
- Bandscheibenvorfall / -schädigung
- Rücken- und Gelenkschmerzen
- Haltungsschäden
- Kopfschmerzen

#### I Psychosomatisch-psychovegetative Erkrankungen

- Erschöpfungszustände, Burnout-Prävention
- Anpassungsstörungen mit Ängsten und depressiven Stimmungen
- leichte und mittelschwere Depressionen
- funktionelle und somatoforme Störungen

#### I Allgemeine Vorsorge und Begleiterkrankungen

- funktionelle Magen-Darm-Erkrankungen
- Infektanfälligkeit
- Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen
- Venenschwäche/Varikosis

### Gegenindikationen – Aufnahme nicht möglich bei

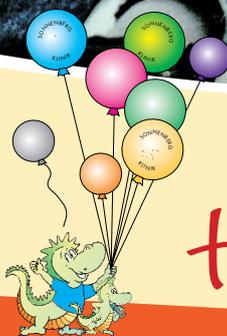
- I akuten Erkrankungen, die eine stationäre Behandlung erfordern
- I schweren psychiatrischen Erkrankungen
- I Suchterkrankung
- I ansteckenden Erkrankungen
- I Schwangerschaft

### Therapieformen

- I Ganzheitliche ärztliche Betreuung mit naturheilkundlichem Schwerpunkt
- I Rückenschule, Krankengymnastik, Wassergymnastik / Aquajoggen
- I Physikalische Therapien, Reflexmassagen, Akupunktur, Meditape
- I Psycho-Soziale Einzel- und Gruppentherapie
- I Erziehungsseminar PEP 4Kids®
- I Entspannungsverfahren (Progressive Muskelrelaxation)
- I Ernährungs- und Diätberatung
- I Diätetik (u. a. gluten- und lactosefreie Kost)
- I Gesundheitsvorträge und Seminare (u. a. naturheilkundliche Selbsthilfe)
- I Kneipp-Therapie für Mütter / Väter und Kinder
- I Mutter/Vater Kind Sport und Spiel
- I Sport- und Bewegungsangebote

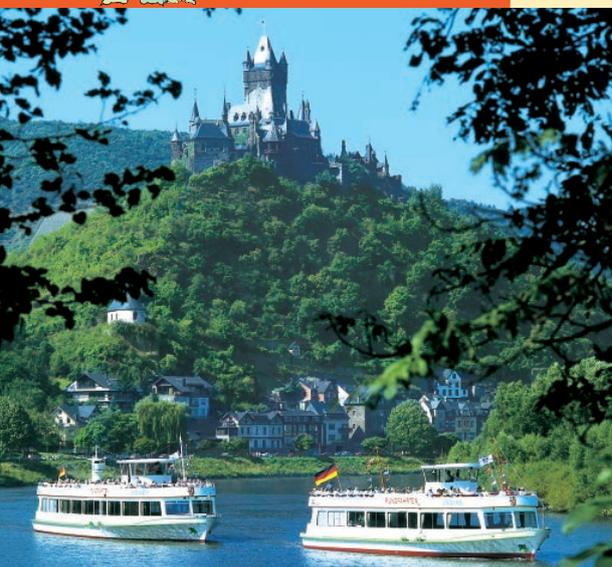
### Schwerpunktkuren – Seiten 56-64

- I Erziehungskompetenz nach PEP 4Kids®
- I Rückenerkrankungen – Bandscheibenvorfall, was nun?
- I Venenerkrankungen



## Hier werden Sie sich wohl fühlen

– gerade weil wir etwas kleiner sind.



In familiärer und persönlicher Atmosphäre behandeln wir Sie und Ihre Kinder unter ganzheitlichem Aspekt. Selbstverständlich kommen, neben den **klassischen Therapien** einer Kur, auch **naturheilkundliche Behandlungen** zum Einsatz, die wir Ihnen zur Eigenbehandlung auch beibringen. Wir legen Wert auf individuelle Unterstützung von Eltern und Kindern, die zu einer gemeinsamen Stärke und Gesundheit führt.

**Gemeinsam sind und werden wir stark** – dies trifft auch auf die Sonnenberg-Klinik zu. Durch eine enge Kooperation mit der angrenzenden Reha-Fachklinik für Orthopädie können wir, obwohl wir „so klein“ sind, eine besondere medizinische und therapeutische Behandlungsqualität garantieren. Wir sind sowohl für die medizinische Vorsorge, als auch für medizinische Rehabilitation von Müttern und Vätern mit Kind(ern) zugelassen.

Zertifiziert nach QReha 1.0



*In der Freizeit können reizvolle Ziele in nächster Umgebung, wie Ruinen und Höhlen der Eifel, erkundet werden. Burgen, die Vulkanlandschaft mit ihren Maaren, wie auch die Mosel laden Sie zu einem Besuch ein. Ausflüge auf den Spuren der Römer und Kelten werden zu richtigen Abenteuern.*



**Sonnenberg-Klinik**

Mutter/Vater und Kind – Vorsorge- und Rehabilitationsklinik

Auf der Sees, 56864 Bad Bertrich  
 Service-Tel.: 02674 28899-50, Fax: 28899-14  
[www.klinik-sonnenberg.de](http://www.klinik-sonnenberg.de)  
[info@klinik-sonnenberg.de](mailto:info@klinik-sonnenberg.de)

**WIR FREUEN UNS AUF SIE**



## Mikina Fachklinik

### Lage / Klima

Die Mutter/Vater & Kind-Klinik „Mikina“ befindet sich am Ortsrand von Bad Schönborn-Langenbrücken in unmittelbarer Nähe des weitläufigen Kurparks. Bad Schönborn bietet die idealen Voraussetzungen für eine erfolgreiche Kurmaßnahme aus der Kombination attraktiver Naturkulisse und der Atmosphäre einer der renommiertesten Heilbäderlandschaften Deutschlands.

### Ausstattung des Hauses

Die 130 Apartments mit 1-2 separaten Schlafräumen für Kinder sind mit Dusche/WC, Kitchenette, Balkon, TV, Telefon und Babyphone ausgestattet. In unseren Patientenzimmern ist WLAN verfügbar.

#### Gemeinschaftsräume:

In der Klinik stehen Therapiebad, Salzarium, Salzini, Lichttherapieraum, Lehrküche, großer Spielplatz, Aufenthaltsräume, Freizeitangebote, Waschraum (Waschmaschinen/Trockner gegen Gebühr), Kreativ-/Sport- und Vortragsräume, Sonnenterrasse, Bücher- und Spielverleih, Fitnessraum, Hydrojet, Infrarottherapieraum, Fußball- und Volleyballplatz und eine Außen-Tischtennis-Platte zur Verfügung. Direkt an die Klinik angrenzend sind unsere Lamas, Alpakas, Ziegen und Kaninchen zu Hause.

### Für die Kinder

Von Montag bis Freitag werden die Kinder in altersspezifischen Gruppen betreut. Eine gesunde körperliche und seelische Entwicklung ist nur dann möglich, wenn sich Kinder im Alltag regelmäßig bewegen und fit halten. Speziell dafür wurde das Outdoor-Konzept „Miki-Erlebnisland“ mit verschiedenen Stationen und Elementen rund um die Klinik entwickelt.

[www.klinik-mikina.de/rund-ums-kind/kinderbetreuung](http://www.klinik-mikina.de/rund-ums-kind/kinderbetreuung)

[www.klinik-mikina.de/rund-ums-kind/hausaufgabenbetreuung](http://www.klinik-mikina.de/rund-ums-kind/hausaufgabenbetreuung)

[www.klinik.mikina.de/rund-ums-kind/miki-erlebnisland](http://www.klinik.mikina.de/rund-ums-kind/miki-erlebnisland)

### Zusatzleistungen

Ausflüge, Bastel- und Kreativangebote, Bewegungs- und Fitnessprogramme, Minigolf, Thermenbesuch.

#### Kostenlos:

TV, Babyphone, Hausaufgabenbetreuung, Nutzung von Ausdauergeräten, Transfer vom/zum Zielbahnhof Bad Schönborn (am An- und Abreisetag), Kurtaxe, Parkplätze an der Klinik, Tafelwasser.



## Indikationen / Heilanzeigen

- ! Psychosomatisch-psychovegetative Erkrankungen
- ! Stoffwechselerkrankungen
- ! Atemwegserkrankungen

## Gegenindikationen – Aufnahme nicht möglich bei

- ! schweren neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen
- ! Suizidalität und Suchterkrankungen
- ! akuten und/oder dekompensierten Krankheiten oder Zuständen
- ! 1. und 3. Trimenon Schwangerschaft, Risikoschwangerschaft auch im 2. Trimenon

## Therapieformen

Im Rahmen der Aufnahmeuntersuchung wird ein individueller Therapieplan anhand der vorliegenden Indikation mit folgenden Möglichkeiten verordnet.

- ! Medizinische und psychologische Beratung und Therapie Gruppen- und Einzelgespräche, Krisenintervention, Entspannungstechniken, Stressbewältigung, Paargespräche, Autogenes Training
- ! Physiotherapie/Physikalische Therapie Krankengymnastik für Eltern und Kind, klassische Massage, Fango, Heißluft/heiße Rolle, Infrarottherapie, Wasserdruckstrahlmassage (Hydrojet), Kinesio Tape, manuelle Therapie, Faszientraining
- ! Lichttherapie (Oktober bis April)
- ! Sport-/Bewegungstherapie Nordic Walking, Atemtherapie für Kinder, funktionelle Bewegungstherapie, Bewegungstherapie für Kinder, BeKo® (Bewegungs- und Koordinationstraining), Ausdauersport, Psychomotorik
- ! Medizinische Bäder mit verschiedenen medizinischen Badezusätzen
- ! Elektrotherapie
- ! Bewegungsbad als Familieninteraktion (2x pro Aufenthalt)
- ! Schulungen/Vorträge
- ! Ernährungsberatung/Lehrküche
- ! Tiergestützte Interventionen mit Lamas und Alpakas Diese eignen sich durch ihr sehr sensibles und freundliches Wesen in besonderem Maße für den therapeutischen Einsatz. Von Natur aus sind sie eher sanftmütig und ihre Kontaktaufnahme zum Menschen ist neugierig und unaufdringlich. Im Miteinander kann man viel über seine eigene Gefühlslage, Balance und mentale Kraft erfahren, da die Tiere das Verhalten ihres Gegenüber spiegeln. Fast wie von selbst überträgt sich ihre Gelassenheit und Ruhe auf den Menschen.

## Schwerpunktkuren – Seiten 56-64

- ! Adipositas – Wege zum Wohlfühlgewicht – Ernährung, Bewegung & Selbstfürsorge
- ! Alleinerziehend – aber nicht allein
- ! Trauerbewältigung für nahe Angehörige
- ! Trauerbegleitung: Wenn ein Suizid in der Familie geschieht
- ! Trauerbegleitung für Witwen und Witwer
- ! Weihnachts- und Silvesterkuren

IK 570 820 057



## Erholsame Kur im Land der 1.000 Hügel

„Land der 1000 Hügel“ nennt man den Kraichgau im Nordwesten Baden-Württembergs zwischen Rhein und Neckar. Hier bietet Bad Schönborn mit der Kombination aus attraktiver Naturkulisse und der Atmosphäre einer der renommiertesten Heilbäderlandschaften Deutschlands die idealen Voraussetzungen für eine erholsame und erfrischende Kur. Unsere Mutter-Kind- und Vater-Kind-Klinik befindet sich am Ortsrand von Bad Schönborn-Langenbrücken in unmittelbarer Nähe des weitläufigen Kurparks. Wir bieten Ihnen und Ihren Kindern für drei Wochen ein Zuhause mit Klinik-Komfort, ausgewogener ärztlicher und therapeutischer Betreuung und viel Raum, um sich fern vom Alltag zu erholen und dabei sich selbst und Neues zu erfahren.

## Ihre Kinder sind unsere Herzensangelegenheit

Eine gesunde körperliche und seelische Entwicklung ist nur dann möglich, wenn sich Kinder im Alltag regelmäßig bewegen und fit halten. Speziell dafür wurde das Outdoor-Konzept „Miki-Erlebnisland“ entwickelt. Es beinhaltet Stationen zur Förderung der Motorik, Bewegung, Kreativität und der Sinneswahrnehmungen.

## Besonderheiten

- Aufnahme von Großfamilien möglich - gern nehmen wir Mütter/Väter mit bis zu fünf Kindern auf
- Begleitperson kostenfrei (bei 3 und mehr Kindern bzw. 2 Kleinkindern bis zur Vollendung des 5. Lebensjahres) nach vorheriger Prüfung durch die medizinische Abteilung und freien Kapazitäten
- Salzarium/Salzini - Sole-Nebel und Farblicht sorgen für die Stärkung der Abwehrkräfte, unterstützen die Heilung verschiedener Erkrankungen und dienen gleichzeitig der Entspannung
- Lichttherapieraum mit tageslichtähnlicher Helligkeit zur Anregung des Stoffwechsels und Steigerung des Wohlbefindens
- Infrarottherapieraum (Lösung von muskulären Verspannungen, Anregung des Stoffwechsels, Stärkung der Abwehrkräfte)
- BeKo® (Bewegungs- und Koordinationstraining)
- Tiergestützte Intervention und Therapie - für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren in Kleingruppen (begrenzte Plätze) nach Attestprüfung und Indikation; Familieninteraktionen mit Kindern ab 5 Jahren und Tierkontakte ab 3 Jahren
- Außengelände mit Lamas, Alpakas, Ziegen und Kaninchen



Die Klinik ist zertifiziert nach



Dieses Qualitätsmanagement-Verfahren ist von der BAR (Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation) anerkannt und erfüllt die Anforderungen nach § 37 III SGB IX.



## Klinik Lindenhof

### Lage / Klima

Die Klinik liegt im malerischen Ferienort Bayerbach mitten im berühmten Rottaler Bäderdreieck mit seinen Heilbädern Bad Birnbach, Bad Griesbach und Bad Füssing. Sie fügt sich auf einem Areal von 14.000 m<sup>2</sup> nahtlos in das ursprüngliche Ortsbild von Bayerbach ein.

### Ausstattung des Hauses

Es werden insgesamt 78 Zimmer mit separatem Schlafbereich für die Kinder angeboten. Die Zimmer haben teilweise Balkon und sind alle mit Dusche/WC, Telefon mit Babyphone-Funktion, Kühlschrank und TV ausgestattet. Kinderbetten und Wickelmöglichkeiten sind vorhanden. In unseren Patientenzimmern ist WLAN verfügbar.

#### Gemeinschaftsräume:

In der Klinik stehen Therapiebad, Salzarium/Salzini, Infrarotwärme-Therapieraum, Wasserdruckstrahlmassage (Hydrojet), medizinische Wannenbäder, Freizeitangebote, Spielplätze, Snoezelen-Raum, Fitnessraum, Therapie- und Gymnastikräume, Lehrküche, Teeküchen und ein Waschraum (Waschmaschine gegen Gebühr, Trockner gratis) zur Verfügung.

### Für die Kinder

Von Montag bis Freitag werden die Kinder in altersspezifischen Gruppen betreut.

Für die unterschiedlichen Altersgruppen gibt es tolle Projekte sowie sportliche, kreative und musikalische Angebote. Dazu viel Bewegung an der frischen Luft auf unserem großen Spielplatz und in der Umgebung runden das vielfältige Kinderprogramm ab.

[www.klinik-lindenhof.de/rund-ums-kind/kinderbetreuung](http://www.klinik-lindenhof.de/rund-ums-kind/kinderbetreuung)

Schulpflichtige Kinder haben die Möglichkeit, mehrmals pro Woche an der Hausaufgabenbetreuung teilzunehmen.

[www.klinik-lindenhof.de/rund-ums-kind/hausaufgabenbetreuung](http://www.klinik-lindenhof.de/rund-ums-kind/hausaufgabenbetreuung)

### Zusatzleistungen

Ausflüge, Bastel- und Kreativangebote, Bewegungs- und Fitnessprogramme, Thermenbesuch.

#### Kostenlos:

TV, Babyphone, Hausaufgabenbetreuung, Nutzung von Ausdauergeräten, Transfer vom/zum Zielbahnhof Passau (am An- und Abreisetag), Kurtaxe, Parkplätze, Tafelwasser.



## Indikationen / Heilanzeigen

- I Krankheiten des Herzens und des Kreislaufs
- I Stoffwechselerkrankungen
- I Krankheiten der Atmungsorgane
- I Degenerativ-rheumatische Erkrankungen
- I Psychosomatisch-psychovegetative Erkrankungen

## Gegenindikationen – Aufnahme nicht möglich bei

- I schweren neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen
- I Suizidalität und Suchterkrankungen
- I akuten und/oder dekompensierten Krankheiten oder Zuständen
- I 1. und 3. Trimenon Schwangerschaft, Risikoschwangerschaft auch im 2. Trimenon

## Therapieformen

Im Rahmen der Aufnahmeuntersuchung wird ein individueller Therapieplan anhand der vorliegenden Indikation mit folgenden Möglichkeiten verordnet.

- I Medizinische und psychosoziale Beratung und Therapie  
Medizinische Diagnostik, Stressmanagement, Gesprächskreis Eltern & Erziehung, Achtsamkeit, Trennung aus Sicht des Kindes, Einzelgespräche, Entspannungstechniken
- I Physiotherapie / Massagen
- I Sport-/Bewegungstherapie
- I Medizinische Bäder mit verschiedenen medizinischen Badezusätzen
- I Medizinische Therapiepakete für Erwachsene  
psychovegetatives Erschöpfungssyndrom, Wirbelsäule/Rückenschmerzen, Adipositas, Kopfschmerzsymptomatik und Migräne
- I Medizinische Therapiepakete für Kinder  
Adipositas ab 6 Jahre, Infektanfälligkeit für Kinder von 2 bis 5 Jahren und Infektanfälligkeit für Kinder ab 6 Jahren
- I Schulungen/Vorträge
- I Ernährungsberatung/Lehrküche

## Schwerpunktkuren – Seiten 56-64

- I Weihnachts- und Silvesterkuren

IK 570 920 058



### An der Quelle der Gesundheit im Rottal

Im niederbayerischen Rottal weiß man sich an der Quelle der Kraft und der Gesundheit in Europas größter Thermalbäderregion. Unsere Mutter-Kind- und Vater-Kind-Klinik Lindenhof befindet sich in idyllischer Lage, umgeben von einem großen Garten, mitten im beschaulichen Ort Bayerbach, direkt vor den Toren des Thermalbades Bad Birnbach. Unsere Klinik bietet Ihnen mit Komfort und Qualität optimale Voraussetzungen für Ihren erfolgreichen Kurverlauf.

### Jeder Tag wird zum Abenteuer für die Kleinen

Für die unterschiedlichen Altersgruppen gibt es in der Kinderbetreuung immer wieder tolle Projekte sowie sportliche, kreative und musikalische Angebote. Im Werkraum lernen die Kinder verschiedene Materialien und den Umgang mit Werkzeugen kennen. Die Erforschung unseres Kräutergartens, das Zubereiten von leckeren Getränken aus Kräutern sowie das Backen eines Kuchens bereiten in der Gruppe jede Menge Spaß. Dazu viel Bewegung an der frischen Luft auf unserem großen Spielplatz und in der Umgebung runden das vielfältige Kinderprogramm ab.

### Besonderheiten

- Aufnahme von Großfamilien möglich
- Salzarium/Salzini - Wohlige 25 bis 26 Grad Celsius und Salznebel sorgen für die Stärkung der Abwehrkräfte, unterstützen die Heilung verschiedener Erkrankungen und dienen gleichzeitig der Entspannung
- Infrarotwärme-Therapieraum
- BeKo® (Bewegungs- und Koordinationstraining)



Die Klinik ist zertifiziert nach



Dieses Qualitätsmanagement-Verfahren ist von der BAR (Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation) anerkannt und erfüllt die Anforderungen nach § 37 III SGB IX.



## Silberberg Klinik

### Lage / Klima

Im Herzen des Bayerischen Waldes am Fuße des Großen Arber (1456 m) liegt der heilklimatische Kurort Bodenmais.

Der günstige Standort der Klinik in Mittelgebirgshöhenlage mit besonders reiner Luft ermöglicht eine intensive Anwendung heilklimatischer Maßnahmen. Sommer wie Winter bieten sich in und um Bodenmais zahlreiche Möglichkeiten der Freizeitgestaltung an – Outdoor-Aktivitäten, Mountainbiken, Skilanglauf, Fitnesscenter, Besichtigung von Glasbläsereien und vieles mehr.

### Ausstattung des Hauses

Die Klinik verfügt über 110 Zimmer (zum Teil mit Verbindungstür) mit Dusche oder Badewanne, Durchwahltelefon, TV, Radio, Internet-Anschluss und größtenteils Balkon. Ein Teil der Zimmer ist mit einem separaten Schlafbereich für die Kinder ausgestattet.

#### Gemeinschaftsräume:

Die günstigen räumlichen Bedingungen für gezielte therapeutische Maßnahmen und differenzierte Freizeitprogramme werden komplettiert durch ein großzügiges Schwimmbad (8x12 m, 29 °C) mit Sauna, einen Japanischen Ruhergarten, Cafeteria und Kreativ Werkstatt.

### Für die Kinder

#### unter 3 Jahren:

Die Betreuung der „Mäusekinder“ richtet sich nach dem jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes. Es findet eine intensive Zusammenarbeit mit den Müttern/ Vätern statt.

#### ab 3 Jahren:

Die Betreuung der Kinder ab 3 Jahren erfolgt in altersspezifischen Gruppen durch pädagogisches Fachpersonal. Es werden individuelle Aktivitäten angeboten. Spielplatz im Freien, Aktivitäten im Wald und auf der Wiese.

Für schulpflichtige Kinder findet ein wissenserhaltender Unterricht statt.

### Zusatzleistungen

Es können sowohl Väter mit Kindern als auch Begleitpersonen aufgenommen werden.

Aufnahme von behinderten Kindern nach Absprache.

Ambulante Badekur möglich.

Unterbringung von Besuchern.

#### Kostenlos:

TV, Tee, Wasser, Transfer von und zum Zielbahnhof Bodenmais, Verleih verschiedener Gebrauchsgegenstände des täglichen Bedarfs (zum Teil gegen Pfand).



## Indikationen / Heilanzeigen

### I Psychosomatisch-psychovegetative Erkrankungen

### I Krankheiten der Atmungsorgane

- Asthma bronchiale, Bronchitis, COPD
- Z. n. pulmonaler Operation

### I Allergie- und Umwelterkrankungen

### I Stoffwechselerkrankungen

- Übergewicht
- Diabetes

### I Krankheiten der Gefäße

- Venen

## Gegenindikationen – Aufnahme nicht möglich bei

### I offener Tuberkulose

### I Zustand nach akutem Herzinfarkt

### I Geschlechtskrankheiten

### I Histaminunverträglichkeit

### I emotional instabiler Persönlichkeitsstörung (Borderline Persönlichkeitsstörung)

### I Drogenmissbrauch oder Methadon-Substitution

## Therapieformen

### I Naturheilverfahren

### I Speläotherapie

(Untertageklimatherapie im Heilstollen des stillgelegten Silberbergwerkes)

### I Psychologische Einzel- und Gruppentherapie, Erziehungsberatung

### I Mutter/Vater-Kind-Gesprächskreise

### I Entspannungsverfahren sowohl für Erwachsene als auch für Kinder (Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Yoga)

### I Nichtraucher Vortrag

### I Ernährungsberatung mit Seminaren zu gesunder Ernährung, Einzelberatung, fettreduzierte Kost und Sonderkostformen (z. B. Zöliakie, Laktoseintoleranz), Ernährungsschulung für Erwachsene und Kinder

### I Balneologisch-physikalische Therapie (med. Bäder, Massagen, Inhalationen u. a.)

### I Gesundheitsschulung

(z. B. Asthmaschulung, Adipositasbildungsprogramm)

### I Verhaltensmedizinische Intervention

### I Klimatherapie

### I Sporttherapie

(Nordic Walking, Kinderschwimmkurse, Aqua-Fitness, Rückenschule, Asthmasport u. a.)

## Schwerpunktkuren – Seiten 56-64

### I „wir2“: Alleinerziehend – selbstbewusst und stark

IK 510 920 526



In der reinen Luft des heilklimatischen Kurorts Bodenmais bietet Ihnen die Silberberg Klinik beste Bedingungen für rundum gesunde Vorsorge- und Rehaaufenthalte. Das zeigt sich nicht nur am ganzheitlichen Therapieansatz und modernster medizinischer Ausstattung, sondern genauso bei der typisch bayerischen Gastfreundlichkeit, der liebevollen Kinderbetreuung und der reizvollen Schönheit des Naturparks Bayerischer Wald. In wenigen Gehminuten sind Sie in der Ortsmitte und im Kurpark mit Einkaufsmöglichkeiten.



# Perfektes Gesundheitsklima

Eltern wie Kinder fühlen sich in der familiären Atmosphäre des Hauses pudelwohl und profitieren zugleich von kompetenter Behandlung und besten Standortbedingungen. Getreu dem Motto der Silberberg Klinik: „**Wo Heilung in der Luft liegt.**“



Silberberg Klinik  
Bodenmais

Silberberg Klinik Bodenmais  
Rechensöldenweg 8-10  
94249 Bodenmais

Tel. (0 99 24) 7 71-0 (Anmeldung -4 00) | Fax 7 71-4 99  
info@silberberg-klinik.de | www.silberberg-klinik.de



## Südstrand-Klinik Fehmarn

### Lage / Klima

Die Stadt Burg ist Mittelpunkt der Ostseeinsel Fehmarn, die durch die Fehmarnsundbrücke mit dem Festland verbunden ist. Die Insel Fehmarn ist bekannt für ein besonders niederschlagsarmes, sonnen- und seewindreiches, mildes Reizklima. Auf einer vorgelagerten Halbinsel, zwischen der offenen See und dem Burger Binnensee, befindet sich die Klinik – direkt am Südstrand des Ostseeheilbades Fehmarn.

### Ausstattung des Hauses

Die Unterbringung erfolgt für die Mütter/Väter mit den Kindern in Appartements mit eigener Nasszelle (Dusche/Bad und WC), Loggia und Telefon. Alle Appartements liegen zur Südseite. Zum Strand der Ostsee sind es nur 40 Meter, und alle Appartements haben Blick auf die offene See. Die Unterbringung erfolgt in einem 16-stöckigen Fernblickhaus mit Meerblick aus jedem Zimmer. Aufzüge können genutzt werden, Waschmaschinen und Trockner sind gegen Gebühr vorhanden, TV vorhanden, kostenloses WLAN verfügbar.

### Gemeinschaftsräume:

Gemeinschaftsraum mit Fernseher auf jeder Etage, Vitarium (überdachter Indoor Spielplatz)

### Für die Kinder

#### ab 4 Jahren:

In unserem Haus werden Kinder zwischen 4 und 15 Jahren aufgenommen. Die Kinder werden in altersspezifischen Gruppen betreut (Kindergarten, Hort, Kids Club).

Schulpflichtige Kinder erhalten außerhalb der Ferienzeiten Hausaufgabenbetreuung durch Lehrkräfte.

### Öffnungszeiten Kindergarten:

Montag bis Freitag: 8.30 bis 16.00 Uhr

### Zusatzleistungen

Es können auch Väter mit Kindern und Familien aufgenommen werden. Mit dem 3000 m<sup>2</sup> großen „Vitarium“ steht eine witterungsunabhängige Freizeit- und Erlebnislandschaft zu jeder Jahreszeit zur Verfügung.

### Kostenlos:

Bitte informieren Sie sich rechtzeitig über Änderungen der Gegebenheiten vor Ort. Kaffee, Tee, Milch und Wasser wird zu den Mahlzeiten gereicht, freizeitpädagogische Angebote, Saunanutzung.



### Indikationen / Heilanzeigen

#### I Psychosomatisch-psychovegetative Erkrankungen

- psychophysischer Erschöpfungszustand

#### I Erkrankungen der Atmungsorgane

- Asthma bronchiale
- obstruktive Bronchitis
- allergische Rhinokonjunktivitis (Heuschnupfen)
- Infektanfälligkeit

#### I Krankheiten der Wirbelsäule und des Rückens

#### I Hauterkrankungen

- Neurodermitis

#### I Migräne/Spannungskopfschmerzen

#### I Übergewicht und Adipositas

### Gegenindikationen – Aufnahme nicht möglich bei

- I akuten Erkrankungen, akuten Psychosen, ausgeprägten kindlichen Verhaltensstörungen, Patienten mit übertragbaren Erkrankungen, nicht gehfähigen Patienten

### Therapieformen

#### I Ärztliche Diagnostik und Therapie

- Schulungen und Seminare (Asthma, Infektanfälligkeit, Migräne, Neurodermitis)

#### I Balneologisch-physikalische Therapie

- medizinische Bäder, Massagen, Krankengymnastik, Atemgymnastik, Manuelle Therapie, Fußreflexzonen-therapie, Lymphdrainage, Unterwassermassage

#### I Sport- und Bewegungstherapie

- Bewegungsbäder, Nordic Walking, Kinderturnen, Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Fitnessgymnastik u. a.

#### I Psychosoziale Beratung

- themenzentrierte Gruppengespräche und Seminare zur Stressbewältigung
- Erziehungsberatung, psychosoziale Einzelberatung, systemische Familienberatung, Eltern-Kind-Interaktion

#### I Entspannungsverfahren

- Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

#### I Ernährungsberatung

- diätetische Ernährungsberatung, z. B. bei Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten, Adipositasprogramm für Erwachsene und Kinder (Seminar, Lehrküche, Ernährungsprotokoll)

### Schwerpunktkuren – Seiten 56-64

#### I Adipositas bei Kindern

#### I Burnout-Prävention

IK 510 102 548



# Südstrand-Klinik Fehmarn

## Fachklinik für Eltern-Kind-Prävention

... bei unserer  
**Gesundheit setzen**  
wir auf Fehmarn

## Erholung steht im Vordergrund

Eltern sind durch unterschiedliche Belastungen in den vergangenen Jahren besonders gefordert.

Mit unseren Angeboten während der Maßnahme wollen wir den Prozess der Erholung nachhaltig gestalten. Dieses betrifft sowohl Ihre körperliche Fitness als auch Ihre psychische Gesundheit.

Die Natur der Insel Fehmarn und besonders die Nähe zum Strand unterstützen die langfristige Entspannung. Der kilometerlange Sandstrand lädt zu Spaziergängen und zum gefahrlosen Baden (auch für Kinder) ein.

... gemeinsam erholen



# Chieming am Chiemsee



## Klinik Alpenhof

### Lage / Klima

Am Ostufer des Chiemsees liegt der Erholungsort Chieming. Die Klinik Alpenhof ist eine „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Einrichtung“. Auf einem 8.300 m<sup>2</sup> großen Grundstück gelegen, ist sie nur durch eine Liegewiese vom See getrennt. Eine Klimatherapie ist während des ganzen Jahres unter den milden reizklimatischen Bedingungen des Alpenvorlandes und des Seengebietes möglich. Der Standort der Klinik mit seinen hervorragenden bioklimatischen Heilbedingungen bietet eine gute Voraussetzung für einen Kurerfolg.

### Ausstattung des Hauses

Die Klinik verfügt über 105 Zimmer mit separatem Schlafbereich für die Kinder, ausgenommen die behindertengerechten Zimmer. Die Zimmer haben größtenteils Balkon oder Terrasse. Alle sind mit Dusche/WC, Telefon, Babyphone, TV und Külschrank ausgestattet. Fahrstühle sind vorhanden. In unseren Patientenzimmern ist WLAN verfügbar.

#### Gemeinschaftsräume:

In der Klinik stehen Therapiebad, "Heu-Hütte" nach Kneipp, Wasserdruckstrahlmassage (Hydrojet), Bücher- und Spielverleih, Therapie- und Gymnastikräume, Vortragssaal, Teeküchen mit Aufenthaltsraum, Bastelscheune, Spielplatz, Terrasse mit Seeblick und ein Waschraum (Waschmaschine gegen Gebühr/ Trockner gratis) zur Verfügung.

### Für die Kinder

Von Montag bis Freitag werden die Kinder im Kindertreff in altersspezifischen Gruppen betreut.

Im Kindertreff wird das Kneipp'sche Gesundheitskonzept umgesetzt und gelebt. Die fünf Säulen Wasseranwendungen, Heilkräuter/Heilpflanzen, Bewegung, Gesunde Ernährung, Harmonischer Tagesrhythmus/Lebensordnung werden auf spielerische Art und Weise in den Alltag integriert. Der Kindertreff hat eine Zertifizierung als Kneipp-Kindergarten.

[www.klinik-alpenhof.de/rund-ums-kind/kinderbetreuung](http://www.klinik-alpenhof.de/rund-ums-kind/kinderbetreuung)

Qualifizierte Hausaufgabenbetreuung von Montag bis Freitag außerhalb der bayerischen Schulferien (selbstständige Bearbeitung von mitgebrachtem Schulstoff inkl. Konzentrationsübungen und Training von konstruktivem Sozialverhalten).

[www.klinik-alpenhof.de/rund-ums-kind/hausaufgabenbetreuung](http://www.klinik-alpenhof.de/rund-ums-kind/hausaufgabenbetreuung)

### Zusatzleistungen

Bastel- und Kreativangebote, Bewegungs- und Fitnessprogramme.

#### Kostenlos:

TV, Babyphone, Hausaufgabenbetreuung, Nutzung von Ausdauergeräten und MTT-Raum, Parkplatz, Tafelwasser, Transfer und Gepäcktransport vom und zum Bahnhof Traunstein, Kurtaxe.



## Indikationen / Heilanzeigen

- I Psychosomatisch-psychovegetative Erkrankungen
- I Herz- und Kreislauferkrankungen
- I Degenerativ-rheumatische Erkrankungen (Orthopädie)
- I Stoffwechselerkrankungen
- I Krankheiten der Atmungsorgane

## Gegenindikationen – Aufnahme nicht möglich bei

- I schweren neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen
- I Suizidalität und Suchterkrankungen
- I akuten und/oder dekompensierten Krankheiten oder Zuständen
- I 1. und 3. Trimenon Schwangerschaft, Risikoschwangerschaft auch im 2. Trimenon

## Therapieformen

Im Rahmen der Aufnahmeuntersuchung wird ein individueller Therapieplan anhand der vorliegenden Indikation mit folgenden Möglichkeiten verordnet.

- I Medizinische und psychologische Beratung und Therapie  
Medizinische Diagnostik, Lebens-, Erziehungs- und Partnerschaftsberatung, Krisenintervention, Entspannungstherapien, Lernberatung, Nachsorgeberatung, Sozialberatung
- I Physiotherapie / Physikalische Therapie  
Krankengymnastik (Einzel), Wärmepackungen/Heißluft, klassische Massagen, Fußreflexzonenmassagen, Lymphdrainagen, Wasserdruckstrahlmassage (Hydrojet), manuelle Therapie, gesundheitsfördernde Heu-Anwendungen in der „Heu-Hütte“, traditionelle Wickel
- I Sport-/Bewegungstherapie  
Beckenbodengymnastik, Sporttherapie, Rückentraining, Nordic Walking, Venenzirkel, MTT (Medizinische Trainingstherapie), BeKo® (Bewegungs- und Koordinationstraining)
- I Medizinische Bäder mit verschiedenen medizinischen Badezusätzen
- I Wasser-/Schwimmtherapie  
Aqua-Gymnastik für adipöse Erwachsene, Eltern-Kind-Aquagymnastik, Kneipp-Anwendungen, Krankengymnastik im Wasser
- I Schulungen/Vorträge
- I Ernährungsberatung

## Schwerpunktkuren – Seiten 56-64

- I Stressbewältigung
- I Trennung
- I Weihnachts- und Silvesterkuren

IK 510 915 142



## Abtauchen am Bayerischen Meer

Die Bilderbuchlandschaft Chiemgauer Voralpenland und das „Bayerische Meer“ vereinen all die Eigenschaften, die man mit Bayern verbindet: ursprüngliche Natur, sauberes Wasser, reinste Luft - und die sprichwörtliche Gemütlichkeit. Direkt am Ufer des malerischen Chiemsees, Bayerns königlichem See, liegt unsere Mutter-Kind- und Vater-Kind-Klinik Alpenhof. In dieser herrlichen Bergkulisse finden Sie Erholung, Entspannung und Wohlbefinden. Um alles Weitere kümmert sich das Ärzte- und Therapeutenteam.

## Herrliche Zeiten für Ihre Kinder

In unserem Kindertreff wird das Kneippsche Gesundheitskonzept umgesetzt und gelebt. Die fünf Säulen Wasseranwendungen, Heilkräuter/Heilpflanzen, Bewegung, gesunde Ernährung, harmonischer Tagesrhythmus/Lebensordnung werden auf spielerische Art und Weise in den Alltag integriert. Der Kindertreff hat eine Zertifizierung als Kneipp-Kindergarten. Unser flaches Chiemsee-Ufer ist der ideale Spielplatz für kleine Wasserratten. Um den See erstreckt sich ein Kinderland, das so groß ist wie die Fantasie Ihrer Kinder.

## Besonderheiten

- „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Einrichtung“ mit Hydrotherapeuten nach Kneipp und Trainer für Venengesundheit
- „Heu-Hütte“ für Anwendungen mit dem Wohlfühl- und Naturheilmittel Heu sowie Verabreichung von traditionellen, gesundheitsfördernden Wickeln
- Zertifizierter Kneipp-Kindergarten
- Medizinische Trainingstherapie - ein wichtiger Bestandteil der Prävention zur Vorbeugung gegen Alltagsbeschwerden, Muskel- und Haltungsschwäche durch Trainingsmangel. Das Ziel ist dabei der physiologische Aufbau der Muskulatur sowohl im Bereich Dehnfähigkeit, als auch Kraftfähigkeit. Weiter wird eine allgemeine Koordination und Stabilisation des gesamten Bewegungssystems angestrebt
- BeKo® (Bewegungs- und Koordinationstraining)



Die Klinik ist zertifiziert nach



Dieses Qualitätsmanagement-Verfahren ist von der BAR (Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation) anerkannt und erfüllt die Anforderungen nach § 37 III SGB IX.



## Kurklinik Strandrobbe

### Lage / Klima

Die Lage des Nordseeheilbades Cuxhaven am Schifffahrtsweg der Elbe mit seinen kilometerlangen Stränden ist einmalig. Die Klinik liegt direkt am Weltnaturerbe Wattenmeer, unmittelbar hinter dem Deich am weißen, breiten Sandstrand im bevorzugten Kurortteil Duhnen des Nordseeheilbades. Der frische Wind ist der bedeutendste Faktor des Nordseeklimas. Er bringt allergenstoff- und staubfreie, mit Meersalzen durchsetzte Luft an die Küste. Auf Grund des starken Reizklimas, welches an der Nordsee herrscht, sind Kuren im Frühjahr, Herbst und Winter z.B. bei Atemwegserkrankungen besonders wirkungsvoll. Profitieren Sie von unseren heilklimatischen Bedingungen vor Ort und lassen Sie die Seele baumeln.

### Ausstattung des Hauses

64 Appartements mit separaten Schlafzimmern für Kinder. Die Appartements bestehen aus zwei bzw. drei Zimmern. Für Großfamilien stehen bis zu 4 Zimmer bereit. Viele Appartements sind zur See ausgerichtet. Alle verfügen über ein Badezimmer mit Dusche und WC, Telefon, TV und WLAN-Zugang. Alle Bereiche entsprechen den Anforderungen für eine allergenarme Raumausstattung.

#### Gemeinschaftsräume:

Sauna, Außen-Sauna, Fitnessraum, Sport- und Bewegungsraum, Sole-Schwimmbad, Wasserdruckstrahlmassage (Hydrojet), Waschraum (Waschmaschinen, Trockner und Waschmittel gegen Gebühr) inkl. Trocknungsmöglichkeit für Wäsche, sowie einen großen Außenspielplatz mit einem separatem Gelände für Kleinkinder, Außen-Tischtennis-Platte, Basketballfeld, Bolzplatz, Brettspieleverleih, Fahrradunterbringungsmöglichkeit, Ladestation E-Bikes, Cafe, Sonnenterrassen mit Liegestühlen, Seminarräume, Aufenthaltsräume mit Fernseher auf jeder Etage.

### Für die Kinder

Ab Vollendung des 3. und bis zur Vollendung des 13. Lebensjahres findet die Betreuung in „Robbis Club“ statt.

Die Kinder erwarten umfänglich ausgestattete Gruppenräume und ein großer Spielplatz im Garten.

### Zusatzleistungen

Aufnahme von Vätern mit Kindern. Aufnahme von Müttern/Vätern mit bis zu 8 Kindern (abhängig vom Alter der Kinder). Aufnahme einer weiteren erwachsenen Person für Mütter/ Väter mit drei Kindern und mehr, sowie Mehrlingsfamilien in den Schwerpunktkuren gegen Gebühr möglich.

**Gegen Gebühr:** Ausflüge, Bastel- und Kreativangebote, Hot-Stone- und weitere Wellnessmassagen, Wohlfühl-Badewanne, zertifizierter Aqua-Fitnesspräventions-Kurs, Parkplätze auf dem Klinikgelände, Lademöglichkeit E-Auto, E-Bike-Stellplätze, Selbstverteidigungskurse für Frauen und Kinder, Sportangebote, DFB-Fußballschule oder Fußballabzeichen, Segway, (wetterbedingte Änderungen möglich), Buggy-, Bollerwagen-, Fahrradverleih (ab 20 Zoll).

#### Kostenlos:

Bus- und Gepäcktransfer vom/ zum Bahnhof, WLAN, Fitnessraum, Sauna, TV, Kaffee, Tee, Tafelwasser zum Selbstabfüllen, täglich frisches Obst, Schwimmbadnutzung, med. Betreuung bei akuten Erkrankungen (auch nicht behandlungsbedürftiger Kinder), Hausaufgabenbetreuung von schulpflichtigen Kindern, Fahrradunterbringungsmöglichkeit, Nutzung des Außenspielplatzes.



## Indikationen / Heilanzeigen

### I Psychosomatisch-psychovegetative Erkrankungen

- funktionelle Störungen
- Erschöpfungszustände
- psychische Belastungen infolge familiärer Konfliktsituationen

### I Stoffwechselerkrankungen

- Adipositas

### I Krankheiten der Atmungsorgane

- chronische und allergische Atemwegserkrankungen
- Asthma bronchiale
- Infektanfälligkeit

### I Hauterkrankungen

- chronische und allergische Hauterkrankungen
- Neurodermitis

### I Orthopädische Erkrankungen

- Muskuläre Dysbalancen
- Fehlhaltungen
- Schmerzsyndrom

## Gegenindikationen – Aufnahme nicht möglich bei

- I akuten Erkrankungen, die eine stationäre Behandlung erfordern
- I schweren Herz-Kreislaufferkrankungen
- I akuten Psychosen / Neurosen und Anfallsleiden
- I Patienten mit übertragbaren Krankheiten
- I Suchtkrankheiten
- I entgleisten Stoffwechselstörungen
- I Körpergewicht über 130 kg
- I Pflegegraden oder schweren Körperbehinderungen
- I Risikoschwangerschaften oder Schwangerschaften ab der 20. Schwangerschaftswoche

## Therapieformen

- I Medizinische und psychologische Beratung und Therapie
  - Medizinische Diagnostik, Einzelgespräche, Gruppenseminare, Entspannungsverfahren, Themenzentrierte Gesprächskreise im Rahmen unseres Robbenstark®-Programms, Erziehungsberatung, Vorträge, Stressbewältigung, Angebote zur Förderung der Mutter / Vater & Kind- Interaktion
- I Physiotherapie / Physikalische Therapie
  - Wärmebehandlungen, Bäder, Soleschwimmbad, Sauna, Wasserdruckstrahlmassagen (Hydrojet), Inhalation, Atem-Therapie, Salino
- I Sport- / Bewegungstherapie in Gruppenanwendungen
  - Wirbelsäulengymnastik, Walken, Coretrain, Aquagymnastik, Geräte-Training, Balance-Train, Powertrain, Radfahren, Wattwanderung, Krankengymnastik, Bewegungstherapie für Kinder
- I Ernährungsberatung, Gewichtsreduktion, Kinder-Küche

## Schwerpunktkuren – Seiten 56-64

- I Familien mit Mehrlingsgeburten

Gesundheit für  
Mutter, Vater  
und Kind

Nordsee-Heil-Klima



Unser Konzept der ganzheitlichen Betrachtung von Mensch und Familie ist Grundlage für unsere Indikationen, die durch die Verbände der Krankenkassen nach § 111a SGB V anerkannt sind. Nebenstehende Indikationen werden von uns im Rahmen eines dreiwöchigen Aufenthaltes in unserem Haus mit Hilfe eines individuellen Therapieplans behandelt.

Mit mehr als 100 Mitarbeitern und 64 Zwei-, Drei- und Vierraumappartements wird in unserem Haus die Betreuung großgeschrieben. Die Atmosphäre unserer Einrichtung ist äußerst familiär geprägt, so dass wir immer auf die Individualität unserer Gäste eingehen können.

Die jod- und salzhaltige Luft hat eine lindernde Wirkung auf Haut und Atemwege. In den Herbst-, Winter und Frühlingsmonaten strahlen die Nordsee und das Wattenmeer eine besondere Ruhe und Frische aus. Entsprechend hoch ist der Erholungswert.



#### UNSER Konzept zu den Themen

- Stressbewältigung und Stärkung der Erziehungskompetenz von Müttern und Vätern
- Soziales und emotionales Kompetenztraining für Kinder



Kurklinik Strandrobbe Neptunweg GmbH  
Neptunweg 1, 27476 Cuxhaven  
Tel. 04721 699500, Fax: 699599  
info@strandrobbe.de  
www.strandrobbe.de





## Klinik Nordseedeich

### Lage / Klima

Das Nordseebad Friedrichskoog ist Teil der Ferienregion Dithmarschen im Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer. Friedrichskoog besteht aus zwei miteinander verbundenen Ortsteilen – dem malerischen Friedrichskoog und dem direkt am Wasser gelegenen Friedrichskoog-Spitze. Friedrichskoog-Spitze ist ein Nordseeheilbad mit grünem Deich und vorgelagertem Watt. Es liegt auf einer Landzunge, die weit in die Nordsee hineinragt. Die besonders allergenarme reine Luft, die günstige Luftfeuchtigkeit sowie eine ausgeglichene Temperatur stärken die Abwehrkräfte und machen fit für den Alltag. Die Halbinsellage, fernab von großen Verkehrsadern, umgeben von weitem Meer und Land, beschert Friedrichskoog natürliche Heilkräfte und begünstigt einen erfolgreichen Kurverlauf!

### Ausstattung des Hauses

Es werden insgesamt 108 Zimmer mit separatem Schlafbereich für Kinder angeboten. Größtenteils haben die Zimmer Balkon und sind alle mit Dusche/WC, Telefon, Babyphone, Kühlschrank, kleinem Zimmertresor, Radio und TV ausgestattet. In den Patientenzimmern ist WLAN verfügbar.

#### Gemeinschaftsräume:

In der Klinik stehen Wohlfühlgarten mit Barfußfeldern und Kräutergarten, Therapiebad, Infrarotwärme-Therapieraum, Wasserdruckstrahlmassage (Hydrojet), Fitnessraum, Tischtennisraum, Außen-Tischtennis-Platte, Bibliothek und ein offener Werkbereich zur Verfügung. Sie bietet außerdem Spielplätze, Bolzplatz, Boulderwand, Outdoor-Kicker, zwei Teenie-Blockhäuser, Snoezelenraum, Therapie- und Gymnastikräume, Schauküche, Teeküche auf jeder Etage, Waschraum (Waschmaschinen gegen Gebühr, Trockner gratis) sowie einen Trockenraum für Wäsche.

### Für die Kinder

Von Montag bis Freitag werden die Kinder in altersspezifischen Gruppen in der Kinderbetreuung und im Jugendtreff „Wattwurm“ betreut.

Ein ganz großes Thema in unserer Kinderbetreuung lautet: an der Nordseeküste. Um die Klimatherapie zu unterstützen, halten sich die Kinder täglich im Freien auf. Des Weiteren gehören auch Entspannungsübungen und Kräuterkunde im klinkeigenen Kräutergarten dazu.

[www.klinik-nordseedeich.de/rund-ums-kind/kinderbetreuung](http://www.klinik-nordseedeich.de/rund-ums-kind/kinderbetreuung)

Schulpflichtige Kinder nehmen täglich 90 Minuten an der Hausaufgabenbetreuung teil.

[www.klinik-nordseedeich.de/rund-ums-kind/hausaufgabenbetreuung](http://www.klinik-nordseedeich.de/rund-ums-kind/hausaufgabenbetreuung)

### Zusatzleistungen

Interaktionstherapie Kreativ. Besuch des Zauberers.

#### Kostenlos:

Hausaufgabenbetreuung, TV, Babyphone, Nutzung von Ausdauergeräten, Tafelwasser, Parkplatz, Transfer vom/zum Zielbahnhof Meldorf am An- und Abreisetag, Kurtaxe sowie Einkaufsshuttle. Nutzung vom Fitnessraum, Kicker, Bücherverleih sowie Verleih von Spielteppich, Föhn, CD-Player, Bügeleisen, Yogamatte, Hoola-Hoop-Reifen und Wikinger-Schach.



## Indikationen / Heilanzeigen

- Psychosomatisch-psychovegetative Erkrankungen
- Degenerativ-rheumatische Erkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen
- Krankheiten der Atmungsorgane
- Hauterkrankungen/allergische Erkrankungen

## Gegenindikationen – Aufnahme nicht möglich bei

- schweren neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen
- Suizidalität und Suchterkrankungen
- akuten und/oder dekompensierten Krankheiten oder Zuständen
- 1. und 3. Trimenon Schwangerschaft, Risikoschwangerschaft auch im 2. Trimenon

## Therapieformen

Im Rahmen der Aufnahmeuntersuchung wird ein individueller Therapieplan anhand der vorliegenden Indikation mit folgenden Möglichkeiten verordnet.

- Medizinische und psychologische Beratung und Therapie  
Medizinische Diagnostik, Einzelgespräche, Gesprächskreise im Rahmen der Schwerpunkt-kuren, Entspannungstraining, Vorträge zu Stress und Erziehung
- Physiotherapie / Physikalische Therapie  
Einzelkrankengymnastik, Akupunktmassagen nach Penzel, Wasserdruckstrahlmassage (Hydrojet), Lymphdrainagen, Marnitz-Therapie, Dorn-Therapie, elastisches Taping, Infrarotwärme-Therapie
- Sport-/Bewegungstherapie  
Terraintraining, Nordic Walking, Drums Alive, BeKo® (Bewegungs- und Koordinationstraining)
- Medizinische Bäder mit verschiedenen medizinischen Badezusätzen
- Elektrotherapie
- Wasser-/Schwimmtherapie  
Wassergymnastik, Kneipp-Anwendungen
- Schulungen/Vorträge
- Ernährungsberatung/Schauküche/Lehrküche

## Schwerpunktkuren – Seiten 56-64

- Asthma bronchiale mit qualifizierter Asthmaschulung
- Zöliakie
- „Zusammen stark werden“ – Mutter-Kind-Schwerpunktkuren nach überstandener Krebserkrankung
- Adventskuren



## Gesunde Kur am Wattenmeer

Unsere Mutter-Kind- und Vater-Kind-Klinik liegt am obersten Punkt einer schönen Halbinsel in der Nordsee, im malerischen Friedrichskoog-Spitze und direkt am Weltnaturerbe Wattenmeer und befindet sich nur wenige Meter hinter dem Deich. Schöpfen Sie aus den Heilkräften unserer Natur: Atmen Sie die jodhaltige, pollenarme Luft und lassen Sie sich durch die Kräfte des Wassers vitalisieren. Für alles Weitere sorgt unser Ärzte- und Therapeutenteam. Die angenehme Klinik-Atmosphäre bietet den richtigen Wohlfühl-Rahmen für Ihren erfolgreichen Kuraufenthalt.

## Herrliche Zeiten für Ihre Kinder

Die Kinder erleben mit all ihren Sinnen die Nordsee. Altersentsprechend und auf spielerische Art und Weise erfahren sie Besonderheiten und Wissenswertes über die Region Dithmarschen. Der klinikeigene Garten bietet die Grundlage, um Kräuter zu ernten, über gesunde Ernährung zu sprechen und erste Kochkünste auszuprobieren. So wird Gesundheitserziehung erfahrbar gemacht. Ein besonderes Highlight ist es, Ebbe und Flut zu erleben. Die Wattstation bietet gegen Gebühr Wattwanderungen für Klein und Groß an.

## Besonderheiten

- UNESCO Weltnaturerbe Wattenmeer
- Seehundstation Friedrichskoog
- Wattstation mit der Möglichkeit, Wattwanderungen zu buchen
- Willy Wal Indoor-Spielpark
- Erlebnisrundweg Friedrichskoog-Spitze
- Kurpark mit Fitnessgeräten
- Minigolf, Fahrrad-Verleih, Go-Kart-Verleih
- Wohlfühlgarten mit Barfußfeldern und Kräutergarten
- Moorpackungen - natürliche Heilkraft der Natur
- BeKo® (Bewegungs- und Koordinationstraining)
- Infrarotwärme-Therapieraum - Infrarotwärme kann bei regelmäßigen Anwendungen das Immunsystem stärken und die Durchblutung erhöhen. Ebenso den Stoffwechsel anregen, Verspannungen lösen und Rückenschmerzen lindern sowie die Behandlung von Hauterkrankungen positiv beeinflussen



Die Klinik ist zertifiziert nach



Dieses Qualitätsmanagement-Verfahren ist von der BAR (Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation) anerkannt und erfüllt die Anforderungen nach § 37 III SGB IX.

# Glowe auf Rügen



## Ostseeklinik Königshörn

### Lage / Klima

Die Ostseeklinik Königshörn liegt in Glowe (staatlich anerkannter Erholungsort) an der Nordküste der Insel Rügen in Blickweite zum Kap Arkona.

Das Klinikgelände mit einer Fläche von ca. 80.000 m<sup>2</sup> grenzt von 2 Seiten direkt an die Ostsee und ist allseitig bewacht und abgesichert. Ein ca. 12 km langer Sandstrand beginnt direkt vor dem Klinikgelände. Dieser und die reizvolle Landschaft zwischen der Ostsee und den Boddengewässern bieten ganzjährig ideale Erholungsmöglichkeiten. Ein Yacht- und Fischereihafen, angrenzend an das Klinikgelände, ist für kleine und große Kurpatienten immer einen Besuch wert.

Glowe gehört mit über 2.000 Sonnenstunden im Jahr zu den sonnenreichsten Regionen Deutschlands und bietet mit seiner aerosolhaltigen, allergenarmen und schadstofffreien Luft beste Heilungschancen – auch bei chronischen Erkrankungen. Besonders wirkungsvoll sind Kuren im Frühjahr, Herbst und Winter, weil das Reizklima zusammen mit den umfangreichen Therapieangeboten der Klinik ihre volle Wirksamkeit entfaltet.

### Ausstattung des Hauses

Die Klinik verfügt über 96 2-Raum-Appartements von 36-49 m<sup>2</sup>, sowie 12 große Wohnungen mit bis 70 m<sup>2</sup> und 2 Kinderzimmern in 3 nahe liegenden Appartementhäusern. Alle Appartements und Wohnungen haben separate Kinderzimmer und sind ausgestattet mit TV/Radio (32 TV-Programme), Mini-Kühlschrank, Tresor, Essecke, Kinderrufanlage (auf Wunsch mit optischer Überwachung der Kinderzimmer per Smartphone), Badewanne, Balkon/Terrasse, Abdunkelung der Kinderzimmer, Insektenschutzgitter, allergikerfreundliche Vollholzmöbel. Alle Appartements sind u. a. auch aus medizinischen Gründen (Aerosole) zum Meer ausgerichtet.

#### Gemeinschaftsräume:

Cafeteria mit Terrasse, Teeküche und Klönstuv (Gemeinschaftsraum) auf jeder Etage, Spielhaus, Musizierraum, Fitnessraum, Sporthalle, Bastelraum, Bewegungsbad, Sauna und Dampfbad, Waschraum, Fahrradgarage, Bibliothek, Schulräume, Clubhaus für ältere Kinder und Außengelände: Minigolf, Sport- und Spielplätze.

### Für die Kinder

#### unter 3 Jahren:

Die Betreuung der Kleinkinder erfolgt liebevoll in der „Käfergruppe“.

#### ab 3 Jahren:

Kinder **von 3 bis 5 Jahre** werden im „Kinderland“ betreut.

Die Schulkinder (**6 bis 14 Jahre**) erhalten außerhalb der Ferienzeiten (Juli/August) in der klinieigenen Schule täglich Unterricht und Schulaufgabenbetreuung nach dem Lehrstoff der Heimatschule in den Kernfächern Deutsch, Mathematik und Englisch. Genaueres entnehmen Sie bitte der Website der Ostseeklinik Königshörn.

Die Freizeit verbringen diese Kinder mit interessanten Veranstaltungen im Kinder-Club.

#### Betreuungszeiten:

Montag bis Freitag: vormittags und nachmittags. Das Mittagessen wird gemeinsam mit der Familie im Hofrestaurant eingenommen.

### Zusatzleistungen

#### Gegen Gebühr:

Fester Parkplatz auf dem Klinikgelände, Telefon-Flatrate, Ausflugsfahrten, Fahrrad- und andere Verleihe

#### Kostenlos:

Transfer bei An- und Abreise vom Bahnhof zur Klinik und zurück, Gepäckbeförderung bis in die Appartements und zurück, Ein- und Ausladen des Gepäcks bei PKW-Anreise, ein WLAN Zugang mit 10 GB pro Appartement, Getränke und Knabbersachen bei Begrüßungs- und Abschlussveranstaltungen, Trinkflasche, medizinische Betreuung bei akuten Erkrankungen (auch nicht behandlungsbedürftige Kinder), Obst, Wasser, Tee und Kaffee 24 Std./Tag ohne Mengenbegrenzung, Sauna und Schwimmbadbenutzung, Minigolf.

### Indikationen / Heilanzeigen

- | Orthopädische Erkrankungen
- | Atemwegserkrankungen, Asthma
- | Adipositas
- | Migräne
- | Erschöpfungssyndrom und psychosomatische Erkrankungen
- | ADHS / ADS
- | Enuresis für Schulkinder
- | Hauterkrankungen, Neurodermitis

### Gegenindikationen – Aufnahme nicht möglich bei

- | schweren neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen
- | Suchterkrankungen
- | schweren Herz-Kreislaufkrankungen
- | Schwangerschaft
- | behinderten Patienten nach Rücksprache mit der medizinischen Abteilung
- | Gewicht über 140 kg
- | weitere Details entnehmen Sie bitte der Klinikwebsite

### Therapieformen

- | Medizinische Beratung und Therapie
  - Klassische Medizin, Naturheilverfahren, anthroposophische Medizin, klinische Umweltmedizin
  - Vorträge, Schulungen und Seminare
- | Psychologische Beratung
  - Einzel- und Gruppengespräche
  - Erziehungsberatung und Vorträge nach Triple P®
  - Themenzentrierte Gesprächskreise
  - Vorträge, Schulungen und Seminare
- | Entspannungsverfahren
  - Autogenes Training
  - Progressive Muskelrelaxation
  - Qigong, Yoga
  - Kinderentspannung
- | Physiotherapie in Einzel- und Gruppenanwendung
  - Physikalische Therapie (z. B. Balneotherapie, Elektrotherapie)
  - Kneipp'sche Anwendungen (Wechselgüsse, Armbäder, Wassertreten)
  - Krankengymnastik
  - Manuelle Therapieformen
  - Cranio-sacrale Therapie
  - Migränebehandlung
  - Bewegungsbäder
  - Wirbelsäulengymnastik
  - Beckenbodentraining
  - Atemtherapie
  - Fußgymnastik
- | Sporttherapie
  - Medizinische Trainingstherapie (MTT)
  - Einzel- und Gruppentherapie
  - Herz-Kreislauf-Training
  - Sporttherapie für Kinder
  - Mutter-Kind-Interaktionsprogramme
- | Ergotherapie
- | Wahrnehmungstraining
- | Marburger Konzentrationstraining
- | Ernährungsberatung
- | Lehrküche

### Schwerpunktkuren – Seiten 56-64

- | Alleinerziehende Väter / Väter in Erziehungsverantwortung

IK 571 300 027



# OSTSEEKLINIK KÖNIGSHÖRN

Fachklinik für Mutter/Vater und Kind

## Insel Rügen – Vorsorge Fachklinik für Mütter / Väter & Kinder

Die Ostseeklinik Königshörn befindet sich im Privatbesitz der Familie Jäcker. Sie ist mit 6 Aktiven in leitenden Positionen vor Ort und verleiht dem Hause dadurch ein besonderes Betriebsklima:

- miteinander leben
- miteinander reden
- füreinander da sein
- voneinander lernen

Diese gemeinschaftsbildenden Elemente verbinden unsere Mitarbeiter/innen und unsere großen und kleinen Patienten und bestimmen den Umgang miteinander seit 1994.

Viele Eltern sind sich nicht sicher, ob sie eine Mutter-/Vater-Kind-Kur beantragen sollen, weil sie nicht wissen was sie dort erwartet. Wir wollen Ihnen, liebe Mütter und Väter, Mut machen zu dieser Maßnahme. Sie werden sich bei uns geborgen und gut versorgt fühlen. Mit neuen Erkenntnissen, gestärkt an Leib und Seele, werden Sie nach 3 Wochen nach Hause fahren. Ihre Kinder werden nach dieser Zeit den Wert von Mutter und Vater in der Familie noch mehr zu schätzen wissen.

Ihre Familie Jäcker & das Team der Ostseeklinik.



**Ostseeklinik Königshörn**

Fachklinik für Mutter/Vater und Kind  
Am Königshörn  
18551 Glowe / Rügen

Rezeption:

Patientenverwaltung:

Fax:

E-Mail:

**03 83 02 / 7 30**

**03 83 02 / 7 33 03**

**03 83 02 / 73 44**

**info@ostseeklinik.de**



## Klinik Am Kurpark

### Lage / Klima

Die „Klinik Am Kurpark & Haus Sonnenblick“ liegt direkt in Grafenau, an einem sonnigen Südwesthang mit Blick auf die Stadt. Der Gebäudekomplex mit seinem Freigelände erstreckt sich auf einer Fläche von 20.000 m<sup>2</sup> und ist etwa 10 Gehminuten von der Stadtmitte entfernt. Der Erfolg der Kurmaßnahme wird durch die gesundheitsfördernden heilklimatischen Bedingungen des Bayerischen Waldes wesentlich beeinflusst.

### Ausstattung des Hauses

Es werden insgesamt 120 Zimmer in zwei getrennten Gebäuden, mit teils separatem Schlafbereich für die Kinder angeboten. Größtenteils haben die Zimmer einen Balkon. Alle sind mit Bad bzw. Dusche/WC, Telefon, Babyphone und TV ausgestattet. Für Kleinkinder sind Kinderbetten und Wickelmöglichkeiten vorhanden. In den Patientenzimmern ist WLAN verfügbar.

#### Gemeinschaftsräume:

In der Klinik stehen Therapiebad, Wasserdruckstrahlmassage (Hydrojet), Fitnessraum, Therapie-, Gymnastik- und Gemeinschaftsräume, Infrarotwärme-Therapieraum, Farblicht-Therapieraum, Salzarium, Spielplätze, Lehrküche, Teeküchen und ein Waschraum (Waschmaschinen/Trockner gegen Gebühr) zur Verfügung.

### Für die Kinder

Von Montag bis Freitag werden die Kinder in altersspezifischen Gruppen betreut. Unsere „Waldwichtel“ kennen kein schlechtes Wetter – sie sind mehrmals pro Woche draußen an der frischen Luft. Auf spielerische Weise werden die Kinder von unseren pädagogisch erfahrenen Mitarbeitern mit allen Sinnen an die Natur herangeführt.

[www.klinik-kurpark.de/rund-ums-kind/kinderbetreuung](http://www.klinik-kurpark.de/rund-ums-kind/kinderbetreuung)

Schulpflichtige Kinder haben die Möglichkeit, an der Hausaufgabenbetreuung teilzunehmen.

[www.klinik-kurpark.de/rund-ums-kind/hausaufgabenbetreuung](http://www.klinik-kurpark.de/rund-ums-kind/hausaufgabenbetreuung)

### Zusatzleistungen

Spezielle Angebote für Kinder (Kinderschwimmtraining/-kurs, Wassergewöhnung, Eltern-Kind-Gymnastik), Ausflüge, Bastel- und Kreativangebote, Bewegungs- und Fitnessprogramme, Aromatherapie

#### Kostenlos:

TV, Babyphone, Hausaufgabenbetreuung, Parkplatz, Tafelwasser, Transfer und Gepäcktransport von und zum Bahnhof Passau (am An- und Abreisetag), Kurtaxe, Nutzung von Ausdauergeräten, Bücher- und Spielverleih, Tischtennis und Schlittenverleih.



## Indikationen / Heilanzeigen

- Psychosomatisch-psychovegetative Erkrankungen
- Herz- und Kreislauferkrankungen
- Degenerativ-rheumatische Erkrankungen (Orthopädie)
- Stoffwechselerkrankungen
- Krankheiten der Atmungsorgane

## Gegenindikationen – Aufnahme nicht möglich bei

- schweren neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen
- Suizidalität und Suchterkrankungen
- akuten und/oder dekompensierten Krankheiten oder Zuständen
- 1. und 3. Trimenon Schwangerschaft, Risikoschwangerschaft auch im 2. Trimenon

## Therapieformen

Im Rahmen der Aufnahmeuntersuchung wird ein individueller Therapieplan anhand der vorliegenden Indikation mit folgenden Möglichkeiten verordnet.

- Medizinische und psychologische Beratung und Therapie  
Medizinische Diagnostik, Lebens-, Erziehungs- und Partnerschaftsberatung, Krisenintervention, Gesprächskreise, Entspannungstechniken, Stressbewältigungsstrategien, soziales Kompetenztraining, Einzelgespräche
- Physiotherapie/Physikalische Therapie  
Krankengymnastik, klassische Massagen, Fango/Massagen, Bindegewebsmassagen, Migränemassagen, Colonmassagen, Lymphdrainagen, Fußreflexzonenmassagen, Wasserdruckstrahlmassage (Hydrojet), Infrarotwärme-Therapie, Farblicht-Therapie, Salzarium, Wirbeltherapie nach Dorn
- Sport-/Bewegungstherapie  
Rückentraining/Rückenschule, Haltungsschule bei Kindern, Pilates, Klimatherapie, Nordic Walking, Kindergymnastik, Eltern-Kind-Gymnastik, Psychomotorik, BeKo® (Bewegungs- und Koordinationstraining), Zirkeltraining, Fitness
- Medizinische Bäder mit 100 % naturreinen ätherischen Ölen
- Elektrotherapie
- Wasser-/Schwimmtherapie  
Krankengymnastik im Bewegungsbad, Aquafitness, Kinderschwimmtraining/-kurs, Eltern-Kind-Schwimmen, Kneipp-Anwendungen
- Schulungen/Vorträge
- Ernährungsberatung/Lehrküche

## Schwerpunktkuren – Seiten 56-64

- Familien mit Adoptiv- und Pflegekindern
- Hinter dem Horizont – Trauerbegleitung für Erwachsene
- Zwillingspaare und ihre Familien
- Weihnachts- und Silvesterkuren



## Zurück zur Natur, zurück zur Gesundheit

Nirgendwo in Deutschland ist die Natur üppiger und unberührter als auf dem grünen Dach Europas im Bayerischen Wald. Hier finden Sie zurück zur Natur - und so zurück zu Ihrer Gesundheit. Unsere Mutter-Kind- und Vater-Kind-Klinik Am Kurpark & Haus Sonnenblick liegt im Herzen des Bayerischen Waldes, direkt am idyllischen Kurpark des reizenden Städtchens Grafenau. Hier können Sie wieder aufleben - wir geben Ihnen und Ihren Kindern dazu den perfekten Rahmen.

## Im Wald ist echt was geboten

Im Mittelpunkt steht das Kind, sein Erleben im „Hier und Jetzt“. Es soll Sicherheit und Geborgenheit erfahren, dies sind wichtige Voraussetzungen für ein positives Erleben und die kindliche Entwicklung. Ebenso einen hohen Stellenwert nimmt das „freie Spiel“ ein. Spiel ist der Nährboden für den Erwerb persönlicher und sachorientierter Kompetenzen. Es hat Auswirkungen auf den emotionalen, motorischen und kognitiven Bereich der Kinder.

## Besonderheiten

- Mittelgebirgsklima
- Nationalpark Bayerischer Wald
- Indoor Erlebniswelt „Babalu-Funpark“
- „Waldwichteltage“ und „Miniwichtel-Tage“ - Naturerlebnis im Wald
- BeKo® (Bewegungs- und Koordinationstraining)
- Salzarium & Salzini - Wohlige 25 bis 26 Grad Celsius und Salznebel sorgen für die Stärkung der Abwehrkräfte, unterstützen die Heilung verschiedener Erkrankungen und dienen gleichzeitig der Entspannung
- Infrarotwärme-Therapie
- Farblicht-Therapie
- Erste Hilfe-Kurse für Kinder
- Aromatherapie

Die Klinik ist zertifiziert nach



Dieses Qualitätsmanagement-Verfahren ist von der BAR (Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation) anerkannt und erfüllt die Anforderungen nach § 37 III SGB IX.





## Klinik Ostseedeich

### Lage / Klima

Die Klinik befindet sich am nördlichsten Ortsrand von Grömitz, an den Ausläufern des „Ostholsteinischen Hügellandes“, nur 200 Meter vom herrlichen Südstrand entfernt. Das milde Reizklima der Ostsee wirkt durch die „Dauerinhalation“ an der Seeküste positiv auf die Atemwege und die Abwehrkräfte.

### Ausstattung des Hauses

Es werden insgesamt 105 Zimmer mit separatem Schlafbereich für die Kinder und mit Balkon oder Terrasse, Dusche/WC, Telefon, Babyphone, Kühlschrank, TV und Safe angeboten. In den Patientenzimmern ist WLAN verfügbar.

#### Gemeinschaftsräume:

In der Klinik stehen Therapiebad, Infrarotwärme-Therapieraum, Wasserdruckstrahlmassage (Hydrojet), Gerätetraining, Therapie- und Gymnastikräume, Vortrags- und Gesprächsgruppenräume, Bücherei mit Spielverleih, Lehrküche, pro Etage eine Teeküche und Aufenthaltsraum, Waschaum mit Waschmaschinen (gegen Gebühr) und Trockner (gratis), ein großzügiger Außenbereich mit Spielplätzen, Soccercourts, Tischtennisplatte, Westernstadt und Geräteparcours zur Verfügung.

### Für die Kinder

Von Montag bis Freitag werden die Kinder in altersspezifischen Gruppen im „Kinderboot“ betreut.

Ein besonderer Schwerpunkt unserer Kinderbetreuung ist das Motto „Aktiv und Mee(h)r“. Dies beinhaltet Gesundheitsförderung durch Bewegungs-, Spiel- und Freizeitangebote an der frischen salzhaltigen Ostseeluft.

[www.klinik-ostseedeich.de/rund-ums-kind/kinderbetreuung](http://www.klinik-ostseedeich.de/rund-ums-kind/kinderbetreuung)

Es findet eine qualifizierte Hausaufgabenbetreuung durch Lehrkräfte statt. Diese ist auf die Erledigung der mitgebrachten Hausaufgaben ausgerichtet. Zusätzlich findet wöchentlich eine Elternsprechstunde statt.

[www.klinik-ostseedeich.de/rund-ums-kind/hausaufgabenbetreuung](http://www.klinik-ostseedeich.de/rund-ums-kind/hausaufgabenbetreuung)

### Zusatzleistungen

Bastel- und Kreativangebote, Bewegungs- und Fitnessprogramme.

#### Kostenlos:

TV, Babyphone, Hausaufgabenbetreuung, Therapiebad im Rahmen des Therapieangebotes, Nutzung von Ausdauergeräten, Parkplatz, Tafelwasser, Transfer vom/zum Zielbahnhof Neustadt/Holstein am An- und Abreisetag, Kurtaxe.



### Indikationen / Heilanzeigen

- I Psychosomatisch-psychovegetative Erkrankungen
- I Stoffwechselerkrankungen
- I Krankheiten der Atmungsorgane
- I Hauterkrankungen/allergische Erkrankungen
- I Herz- und Kreislauferkrankungen

### Gegenindikationen – Aufnahme nicht möglich bei

- I schweren neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen
- I Suizidalität und Suchterkrankungen
- I akuten und/oder dekompensierten Krankheiten oder Zuständen
- I 1. und 3. Trimenon Schwangerschaft, Risikoschwangerschaft auch im 2. Trimenon

### Therapieformen

Im Rahmen der Aufnahmeuntersuchung wird ein individueller Therapieplan anhand der vorliegenden Indikation mit folgenden Möglichkeiten verordnet.

- I Medizinische und psychologische Beratung und Therapie  
Medizinische Diagnostik, psychologische Einzel-, Paar- und Familiengespräche, psychologische Gruppenangebote, Entspannungstraining für Erwachsene und Kinder
- I Physiotherapie / Physikalische Therapie  
Krankengymnastik (Einzel und Gruppe), klassische Massagen, Bindegewebsmassagen, Colonmassagen, Fußreflexzonenmassagen, Lymphdrainagen, Unterwassermassagen, Eismassagen, manuelle Therapie, Infrarotwärme-Therapie, Wasserdruckstrahlmassage (Hydrojet)
- I Sport-/Bewegungstherapie  
Atemgymnastik, Mutter/Vater-Kind-Gymnastik (Einzel und Gruppe), Wirbelsäulengymnastik, Gymnastik auch mit Musik, Schulter-Arm-Gruppe, Haltungsturnen für Kinder, Outdoor Fun für Kinder, Nordic Walking, Easy Line-Gerätezirkel-Therapie, BeKo® (Bewegungs- und Koordinationstraining), Meer-Aktiv, Bewegung und Meer, Klimatherapie
- I Medizinische Bäder mit verschiedenen medizinischen Badezusätzen
- I Elektrotherapie
- I Wasser-/Schwimmtherapie  
Kneipp-Anwendungen, Wassergymnastik, Bewegungsbad
- I Schulungen/Vorträge
- I Ernährungsberatung/Lehrküche

### Schwerpunktkuren – Seiten 56 - 64

- I Besonderer Hinweis: „Gemeinsam gesund werden“ – onkologische Rehabilitationsmaßnahme für an Brustkrebs erkrankte Mütter und ihre Kinder in der Klinik möglich.

IK 510 107 521



## Einfach reizend: Gesund werden an der Ostsee

Weißer Strand und würzige Seeluft - das ist Grömitz, der moderne, als besonders familienfreundlich ausgezeichnete Bäderort an der holsteinischen Ostseeküste. Eine Gegend, in der Sie die idealen Voraussetzungen finden, um verlorengegangene Gesundheit und Wohlbefinden zurückzuerlangen. Die Klinik Ostseedeich, nur 200 Meter vom herrlichen Südstrand entfernt, bietet die für diese Region bekannten heilklimatischen Vorzüge des milden, allergenarmen Reizklimas.

Die angenehme Klinik-Atmosphäre, gekoppelt mit unseren medizinischen und therapeutischen Einrichtungen, bietet den richtigen Rahmen für Ihren erfolgreichen Kuraufenthalt. Nutzen Sie die Zeit während Ihrer Mutter-Kind- und Vater-Kind-Kur für sich und Ihre Gesundheit.

## Strandpiraten auf Abenteuerkurs

Ein besonderer Schwerpunkt in der Kinderbetreuung ist das Motto „Aktiv und Mee(h)r“. Dies beinhaltet Gesundheitsförderung durch Bewegungs-, Spiel- und Freizeitangebote an der frischen salzhaltigen Ostseeluft. Kinder, die regelmäßig draußen sind, werden seltener krank. Kinder, die ausreichend Bewegung haben, sind ausgeglichener und glücklicher.

## Besonderheiten

- Westernstadt „Klondike City“ - der Wilde Westen an der Ostsee auf dem Freizeitgelände der Klinik
- BeKo® (Bewegungs- und Koordinationstraining)
- Infrarot-Wärmetherapie

Die Klinik ist zertifiziert nach



Dieses Qualitätsmanagement-Verfahren ist von der BAR (Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation) anerkannt und erfüllt die Anforderungen nach § 37 III SGB IX.





## Kurklinik Miramar

### Lage / Klima

Das Ostseeheilbad Großenbrode liegt am Fehmarnsund. Die großflächige Gemeinde verfügt über 18 km abwechslungsreiche Küste und Natur pur auf der großen Halbinsel. Rad- und Wanderwege, Steilküsten, Sandstrände, 6 Yachthäfen und die Idylle eines 2.000-Einwohner-Dorfes bieten ideale Voraussetzungen für eine Mutter/Vater-Kind-Maßnahme. Die Klinik liegt direkt am Südstrand, nur 50 m vom Meer entfernt. Mildes Reizklima, saubere und gesunde Luft bieten ideale Voraussetzungen für eine erfolgreiche Kurmaßnahme.

### Ausstattung des Hauses

Unsere 52 allergikerfreundlich eingerichteten Wohnungen sind 30 m<sup>2</sup> bis 50 m<sup>2</sup> groß und verfügen über separate Kinderschlafzimmer. Jede Wohnung hat einen Balkon. Die Badezimmer sind mit Dusche oder Badewanne ausgestattet. Zur weiteren Ausstattung gehören Telefon mit Babyphon, Fernseher, Radiowecker, ein Medikamentenkühlschrank und ein Safe.

Besonders bewährt hat sich die entspannte Einnahme der Mahlzeiten auf den Appartements, wobei Frühstück und Abendessen als Buffet in den Teeküchen aufgebaut werden.

#### Gemeinschaftsräume:

Eine Cafeteria mit Terrasse, ein Spielhaus, ein Fitness- sowie Gymnastikraum, Bastelräume, Besprechungsräume, ein Bewegungsbad mit Sauna, eine Waschküche, Rezeption, ein Clubhaus für die älteren Kinder auch außerhalb der Betreuungszeiten und ein Kunstrasen-Mehrzweck-Sportplatz stehen für unsere Kurpatienten bereit.

### Für die Kinder

Die Kinderbetreuung ist ein Angebot, das je nach Kurzzielen in Anspruch genommen werden kann. Grundsätzlich legen wir Wert auf viel Bewegung an der gesunden Meeresluft.

#### ab 3 Jahren:

Kinder von 3 bis 5 Jahre werden in kleinen Gruppen im „Kinderclub“ betreut.

Die Schulkinder erhalten Unterricht nach den Vorgaben der Heimatschule – in den Ferien nur begrenzter Unterricht, in den Sommerferien kein Unterricht.

Das Kurprogramm für die Schulkinder richtet sich nach dem konkreten Alter. Vorgesehen sind verschiedene interessante Unternehmungen entsprechend der Jahreszeit.

#### Betreuungszeiten:

Montag bis Freitag: 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr und 13.00 Uhr bis 16.30 Uhr

### Zusatzleistungen

Für einmalig 40,- €: Transfer vom/zum Bahnhof, Gepäckbeförderung bis in die Wohnungen, Kurtaxe, Tafelwasser, Obst, Babyphone

Parkplätze sind in begrenzter Anzahl vorhanden (€ 40,00 für die gesamte Dauer der Kur) – bitte rechtzeitig anmelden.

„Nicht behandlungsbedürftige Kinder“ nehmen ebenfalls am Kurprogramm teil und werden im Haus medizinisch versorgt.



## Indikationen / Heilanzeigen

- I Orthopädische Erkrankungen
- I Psychosomatische Erkrankungen
- I Erschöpfungssyndrom
- I Infektanfälligkeit
- I Atemwegserkrankungen
- I Hauterkrankungen
- I Migräne
- I Adipositas

## Gegenindikationen – Aufnahme nicht möglich bei

- I Schwangerschaft
- I Anfallsleiden
- I Schwerstschädigung mit Mehrfachbehinderung
- I Akuten Infektionskrankheiten (Ansteckungsgefahr)

## Therapieformen

- I Medizinische und psychologische Beratung und Therapie
  - Vorträge, Seminare, Einzelgespräche
  - Erziehungsberatung: „Entspannter Erziehen“
  - Systematische Familienberatung
  - Stressbewältigungsprogramm
  - Asthmaschulung
  - Mutter/Vater und Kind-Interaktion
  - Entspannungsverfahren für Erwachsene und Kinder
- I Physiotherapie in Einzel- und Gruppenanwendungen
  - Krankengymnastik
  - Manuelle Therapie
  - Atemtherapie
  - Migränetherapie
- I Physikalische Therapie
  - Haltungs-, psychomotorisches und orthopädisches Turnen für Kinder
  - Verschiedene Massageformen
  - Lymphdrainage
  - Wärme- und Kälteanwendungen
  - Elektrotherapie
  - Kneippanwendung
  - Einzelinhalation
  - Spezielle Bestrahlung gegen Hautkrankheiten, u. a. Photo-Soletherapie
- I Sport- und Bewegungstherapie
  - Medizinische Trainingstherapie
  - Bewegungsbäder in der Gruppe oder einzeln
  - Nordic Walking
  - Pilates
  - Bewegungsbad für Kinder (Schwimmerinnen und Schwimmer)



## MeerZeit für Ihre Gesundheit

### Kuren und Rehabilitation an der Ostseeküste für Mütter / Väter und Kinder

Erholung und ein bestmöglicher Therapieerfolg stehen im Sinne unserer Gäste bei uns in der Kurklinik Miramar an erster Stelle.

Direkt am Südstrand des Ostseeheilbades Großenbrode gelegen, möchten wir mit unseren 52 gemütlich eingerichteten Appartements in gehobener Ausstattung für Ihren angenehmen Aufenthalt zu jeder Jahreszeit sorgen. Die weiteren Ausstattungsmerkmale können der nebenstehenden Beschreibung unseres Hauses entnommen werden.



Uns ist es wichtig, dass wir:

- miteinander leben,
- miteinander reden,
- füreinander da sind und
- voneinander lernen!

Mit unserem Service möchten wir Ihnen Mut machen, eine Mutter-/Vater-Kind-Kur anzutreten – Sie werden nach 3 Wochen an Leib und Seele gestärkt, mit neuer Kraft zurückfahren!

**Kurklinik Miramar**

**Südstrand 5**

**23775 Ostseeheilbad Großenbrode**

Telefon: 0 43 67 - 71 80 · Telefax: 0 43 67 - 71 81 55 · E-Mail: [info@kurklinikmiramar.de](mailto:info@kurklinikmiramar.de)





## DRK Nordsee-Kurzentrum Schillig

### Lage / Klima

Ruhig gelegen, mitten im Nationalpark Wattenmeer, liegt unser modernes Nordsee-Kurzentrum Schillig. Es befindet sich im staatlich anerkannten Nordseeheilbad Horumersiel-Schillig, das im Norden an die offene See und im Osten an den Jadebusen grenzt. Das natürliche Nordseeklima, geprägt vom Wechsel der Gezeiten, sorgt schon von sich aus für innere Ruhe und Erholung. Besonders zum Erfolg der Therapie und zur Heilung trägt die klare, staubfreie und allergenarme Luft bei, zusammen mit der unmittelbaren Sonneneinstrahlung ist sie eine Wohltat für Körper und Seele.

### Ausstattung des Hauses

Das DRK Nordsee-Kurzentrum Schillig verfügt über Platz für 64 Mütter und 121 Kinder, die in angenehmen Zwei- und Dreiraumappartements mit Dusche, WC und Selbstwahltelefon mit Notrufnummer untergebracht werden. Die Einrichtung ist barrierefrei, sieben Appartements sind behindertengerecht ausgestattet. In jedem Wohnbereich stehen Teeküchen, Waschräume mit Waschmaschinen und Trockner zur Nutzung zur Verfügung. Die Klinik bietet außerdem eine Lehrküche, Bibliothek, Ruheraum, Gymnastikhalle, Kreativ-Werkstatt und Internet-Station.

In den Appartements verzichten wir bewusst auf Fernseher und WLAN-Empfang. Sie erhalten ein WLAN-Ticket zur ausschließlichen Nutzung im Foyer. Ein besonderer Vorzug des ca. fünf Hektar großen Geländes ist die Lage direkt am Deich, hinter dem sich ein breiter, feiner Sandstrand befindet, der zum Spielen und zu Strandspaziergängen einlädt.

### Für die Kinder

#### unter 3 Jahren

Die Betreuung der Kleinen wird mit der Mutter gemeinsam abgestimmt. Kinder unter 3 Jahren benötigen in einem fremden Umfeld erst einmal mehr Zeit mit der Mutter. Bewährt hat sich ein Ablösungsprozess, in dem das Kleinkind in den ersten beiden Tagen stundenweise die Erzieherinnen und die anderen Kinder in der Gruppe kennenlernt.

#### über 3 Jahren

Die Kinder ab 3 Jahren werden in altersgerechten Gruppen betreut. Für schulpflichtige Kinder bietet das DRK Nordsee-Kurzentrum qualifizierten, wissenserhaltenden, kurbegleitenden Schulunterricht an.

#### Betreuungszeiten:

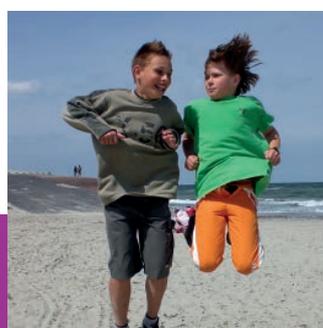
Montag bis Freitag  
von 8.15 Uhr bis 15.45 Uhr.

### Zusatzleistungen

Es werden Ausflüge, Bastel- und Kreativangebote zum Selbstkostenpreis angeboten. Friesland-Therme und Meerwasser-Hallenwellenbad in Hooksiel zum stark reduzierten Preis von 3,- € für die ganze Familie außerhalb der Therapiezeiten nutzbar. Im Nautimo (Whv) erhalten Sie 10% Ermäßigung.

#### Kostenlos:

Wasser und Tee, frisches Obst tagsüber, Babynahrung, Bücher- und Spielverleih, Nordic Walking-Stöcke.



## Indikationen / Heilanzeigen

### I Atemwegserkrankungen

- Asthma bronchiale
- Sinusitis, Bronchitis
- Infektanfälligkeit

### I Hauterkrankungen

- Neurodermitis, Dermatitis u.a.

### I Orthopädische Erkrankungen

- degenerativ-rheumatische Erkrankungen

### I Psychosomatische und psychovegetative Erkrankungen

- Erschöpfungszustände, Burnout-Prävention, Anpassungsstörungen und depressive Verstimmungen
- leichte depressive Episoden
- funktionelle und somatoforme Störungen

### I Stoffwechselerkrankungen

- Übergewicht/Adipositas, ganzheitlich für Mutter und Kind

## Gegenindikationen – Aufnahme nicht möglich bei

- I akuten Erkrankungen, die eine stationäre Behandlung erfordern
- I schweren psychiatrischen Erkrankungen
- I Abhängigkeitserkrankungen
- I entgleisten Stoffwechselstörungen
- I schweren Herz- und Kreislauferkrankungen
- I Schwangere Mütter können nicht aufgenommen werden.
- I Wir empfehlen einen altersgerechten Impfstatus.

## Therapieformen

### I Physiotherapie

- Krankengymnastik (einzeln und in der Gruppe, indikationsbezogen), Lymphdrainage, Massage mit Heißluft, Atemtherapie, Inhalation, med. Wannenbäder, Kneipp-Anwendungen
- Sport- und Bewegungstherapie, Rückenschule, Ausdauertraining (z. B. Walking, Nordic Walking und Selbstverteidigung)

### I Ernährungstherapie

- Vorträge, Gesprächsgruppe, Einzelberatung
- Praktische Übungen für übergewichtige Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

### I Psychosoziale Therapie

- Entspannung (PMR, Yoga, Phantasie Reisen u. a.)
- Gesprächsgruppen (Selbstfürsorge, Stressbewältigung, Erziehung u. a.)
- Einzelgespräche

# STATIONÄRE VORSORGE



## Herzlich Willkommen im DRK Nordsee-Kurzentrum Schillig

### HARMONIE VON KÖRPER, GEIST & SEELE

Unser DRK Nordsee-Kurzentrum Schillig im Nordseeheilbad Horemersiel-Schillig liegt direkt hinter dem Deich. Atmen Sie durch, lassen Sie den Alltag hinter sich und genießen Sie die Auszeit. Jetzt haben Sie ausgiebig Zeit für sich und für Ihr Kind. Unser Klinikkonzept ist medienarm und öffnet somit den Blick für das Wesentliche und die Natur. Im Mittelpunkt Ihres Klinikaufenthaltes steht unser ganzheitlicher Therapieansatz: Gesundheit leben. Bewusstsein schaffen. Abwechslung erleben. Ein interdisziplinäres Team qualifizierter Mitarbeiter\*innen aus den Bereichen psychosozia-

le Therapie, Physiotherapie, medizinische Therapie, Ernährungs- und Bewegungstherapie ist für Sie da und geht die therapeutischen Maßnahmen gezielt mit Ihnen an.

Damit es den Kindern gut geht: Hereinspaziert ins „Kinderland“. Hier erwarten unsere kleinen Kurgäste kreative und erlebnisreiche Stunden – während Sie Ihre eigenen Anwendungen genießen. Damit Ihre Kinder im Schulstoff bleiben, bieten wir in unserem Haus kurbegleitenden, wissenserhaltenden Schulunterricht an.

Ausgeglichene Mütter sind der Ausgangspunkt für eine intakte und gesunde Familie.

DRK Landesverband  
Oldenburg e.V.



DRK Nordsee-Kurzentrum Schillig . Inselstraße 4 . 26434 Schillig  
Tel. (04426) 89-0 . [info@drk-nordsee-kurzentrum-schillig.de](mailto:info@drk-nordsee-kurzentrum-schillig.de) . [www.drk-nordsee-kurzentrum-schillig.de](http://www.drk-nordsee-kurzentrum-schillig.de)

# Lechbruck am See



## Johannesbad Klinik Königshof

### Lage / Klima

Die Klinik liegt 800 m ü. M. direkt am Oberen Lechsee, inmitten der idyllischen Allgäuer Landschaft am Ortsrand von Lechbruck am See. Das milde Reizklima bietet beste Voraussetzungen für eine erfolgreiche Vorsorgemaßnahme.

„In der Ruhe liegt die Kraft.“

### Ausstattung des Hauses

71 komfortable Appartements. Erwachsene können mit bis zu 4 Kindern aufgenommen werden. Die Appartements sind ausgestattet mit Dusche/WC, Durchwahltelefon, Radio, TV (Flatscreen), Babyphonanlage sowie Balkon oder Terrasse. Der Schlafbereich der Kinder ist durch eine Schiebetüre abtrennbar. Alle Zimmer sind für Allergiker geeignet. Frühstück, Mittag- und Abendessen in Buffetform. Sonderkost bei Lebensmittelallergien. Anreise nur mittwochs.

#### Gemeinschaftsräume:

Freizeit- u. Kreativräume, Jugendtreff, hauseigene Bibliothek u. Spieleausleihe, Gymnastikraum, Fitnessraum, Seminarräume, Aufenthaltsräume, Sonnenterrasse mit Liegestühlen, hauseigener Spielplatz, Lehrküche, Trinkbar (Wasser, Café-, Getränkeautomat), Bewegungsbad/Therapiebecken, zu festgelegten Öffnungszeiten steht die hauseigene Sauna zur Verfügung, Waschmaschine und Trockner (gegen Gebühr).

### Für die Kinder

Im „Kindertreff“ werden Kinder bis 12 Jahre in altersgerechten Gruppen betreut.

#### unter 3 Jahren:

Für die jüngsten Gäste richtet sich die Betreuung jeweils nach dem individuellen Entwicklungsstand des Kindes. Konkrete Absprachen diesbezüglich erfolgen am Anreisetag zwischen Mutter/Vater und den Betreuern.

#### ab 3 Jahren:

Unser motiviertes und qualifiziertes Fachpersonal gestaltet ein abwechslungsreiches und spannendes Programm mit und für die Kinder. Schulpflichtige Kinder haben außerhalb der bayerischen Ferien die Möglichkeit, an der Hausaufgabenbetreuung teilzunehmen (Mindestteilnehmerzahl erforderlich).

#### Öffnungszeiten des Kindertreffs:

Montag bis Freitag: 7.50 Uhr bis 12.00 Uhr oder 12.50 Uhr bis 16.00 Uhr, Spätgruppe von 16.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Die Betreuungszeiten sind vormittags oder nachmittags und wechseln wöchentlich.

### Zusatzleistungen

Wir nehmen auch Väter mit ihren Kindern und Familien auf. Aufnahme von behinderten Kindern nach Absprache. Schwimmkurs für Kinder (Mindestteilnehmerzahl).

#### Kostenlos:

Wasser und Tee, frisches Obst, Babynahrung, Babyphonanlage, Sauna und Schwimmbad, Sport und Meditative Angebote in der Freizeittherapie, Bücher- und Spieleausleihe, Hausaufgabenbetreuung, kostenloser Parkplatz, Transfer vom/zum Zielbahnhof Marktoberdorf möglich.

## Indikationen / Heilanzeigen

### I Stoffwechselerkrankungen

- Adipositas
- Diabetes

### I Krankheiten der Atmungsorgane

### I Psychosomatisch-psychovegetative Erkrankungen

- Erschöpfungssyndrom
- Schlafstörungen
- Anpassungsstörungen
- sonstige Angststörungen

### I Degenerativ-rheumatische Erkrankungen (Orthopädische Erkrankungen)

### I AD(H)S

## Gegenindikationen – Aufnahme nicht möglich bei

- I schweren neurologischen und psychiatrischen Erkrankungsbildern
- I akuten und/oder dekompensierten Krankheiten oder Zuständen

## Therapieformen

- I Ärztliche Diagnostik und Therapie
- I Medizinische Vorträge
- I Physikalische Therapie
- I Gerätetraining
- I Medizinische Bäder, Kneipp-Therapie
- I Einzelinhalation
- I Sport- und Bewegungstherapie / Terraintraining / Nordic Walking / Rückenschule
- I Wassergymnastik
- I Krankengymnastik
- I Asthaschulung
- I Atemgymnastik und Atemtechniken
- I Ergotherapie
- I Psychologische Betreuung
- I Workshops zu verschiedenen Themen
- I Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen
- I Psychologisches Einzelgespräch
- I Adipositasprogramm (Lehrküche, Einkaufstraining, Ernährungsberatung)
- I Gesundheitsbildung
- I Erziehungsberatung

## Schwerpunktkuren – Seiten 56 - 64

- I Adipositas
- I ADS/ADHS bei Kindern
- I Weihnachts- und Silvesterkuren



## Sommer wie Winter Gesund in märchenhafter Umgebung.

Ob die Königsschlösser Neuschwanstein und Linderhof vom Märchenkönig Ludwig II, die romantische Altstadt von Füssen am Forggensee, das weltberühmte Rokokojuwel, die Wieskirche, durch deren Fenster Amadeus Mozart selig hereinzuschweben scheint oder der Blick auf die Allgäuer und Tiroler Berge – es ist bezaubernd – einfach märchenhaft bei uns. Der ideale Ort um sich vom Alltag und seinen Problemen zu lösen und neue Kraft zu gewinnen – mehr Gesundheit und Lebensqualität für die ganze Familie.



**Johannesbad Lechbruck Betriebs GmbH**  
**Klinik Königshof**  
**Hochbergle 1a**  
**86983 Lechbruck am See**



**Tel: 0 88 62 / 900-0, Fax: 7172**  
**Kostenlose Service-Nr.: 0800 / 9001020**

**Internet: [www.klinik-koenigshof.de](http://www.klinik-koenigshof.de),**  
**eMail: [info.lechbruck@johannesbad.com](mailto:info.lechbruck@johannesbad.com)**



# Neuburg am Inn



## Klinik Inntaler Hof

### Lage / Klima

Die Klinik befindet sich auf einem 55.000 m<sup>2</sup> großen Areal und liegt in der Nähe von Passau und Österreich. Das Klima ist mild, allgemein warm und gemäßigt. Das große Außengelände der Klinik bietet für große und kleine Patienten vielfältige Möglichkeiten für Sport und Bewegung und auch ruhige Ecken zur Entspannung.

### Ausstattung des Hauses

Es werden insgesamt 100 Zimmer, teils mit separatem Schlafbereich für die Kinder, angeboten. Der zusammenhängende Gebäudekomplex ist in drei Häuser unterteilt. Teilweise haben die Zimmer Balkon oder Terrasse und sind alle mit Teeküche inkl. Kühlschrank, Dusche/WC, Telefon, TV und Babyphone ausgestattet. In den Patientenzimmern ist WLAN verfügbar.

#### Gemeinschaftsräume:

In der Klinik stehen Therapie-/Bewegungsbad, Salzarium/Salzini, Infrarotwärmekabine, Fitness-/Bewegungsraum, Wasserdruckstrahlmassage (Hydrojet), Therapie-/Gymnastikräume, Lehrküche, Waschraum (Waschmaschinen gegen Gebühr/Trockner kostenfrei), Bücherei mit Spieleverleih, Bastelraum, Gruppen-/Ruheräume und Spielplätze zur Verfügung.

### Für die Kinder

Von Montag bis Freitag werden die Kinder im Kinderclub in altersspezifischen Gruppen betreut.

In unserer Kinderbetreuung steht die spielerische Gesundheitserziehung nach Kneipp im Vordergrund, wobei die Kinder an die 5 Grundelemente herangeführt werden.

[www.klinik-inntaler-hof.de/rund-ums-kind/kinderbetreuung](http://www.klinik-inntaler-hof.de/rund-ums-kind/kinderbetreuung)

Für alle schulpflichtigen Kinder wird eine Hausaufgabenbetreuung angeboten.

[www.klinik-inntaler-hof.de/rund-ums-kind/hausaufgabenbetreuung](http://www.klinik-inntaler-hof.de/rund-ums-kind/hausaufgabenbetreuung)

### Zusatzleistungen

Ausflüge, Bastel- und Kreativangebote, Bewegungs- und Fitnessprogramme.

#### Kostenlos:

TV, Babyphone, Hausaufgabenbetreuung, Nutzung von Ausdauergeräten, Transfer vom/zum Zielbahnhof Passau (am An- und Abreisetag), Parkplätze an der Klinik, Tafelwasser.



## Indikationen / Heilanzeigen

- **Krankheiten des Herzens und des Kreislaufs**
- **Degenerativ-rheumatische Erkrankungen**
- **Stoffwechselerkrankungen**
- **Krankheiten der Atmungsorgane**
- **Psychosomatisch-psychovegetative Erkrankungen**

## Gegenindikationen – Aufnahme nicht möglich bei

- schweren neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen
- Suizidalität und Suchterkrankungen
- akuten und/oder dekompensierten Krankheiten oder Zuständen
- 1. und 3. Trimenon Schwangerschaft, Risikoschwangerschaft auch im 2. Trimenon

## Therapieformen

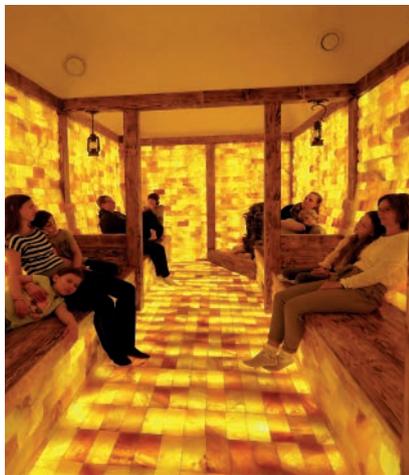
Im Rahmen der Aufnahmeuntersuchung wird ein individueller Therapieplan anhand der vorliegenden Indikation mit folgenden Möglichkeiten verordnet.

- **Medizinische und psychologische Beratung und Therapie**  
Medizinische Diagnostik, Stressbewältigung/Achtsamkeit, Selbstfürsorge/Selbstsicherheit, Sicherheit und Gelassenheit in der Erziehung
- **Physiotherapie / Physikalische Therapie**  
Massagen, Thermopack, Krankengymnastik, Rotlicht, Lymphdrainagen, Wasserdruckstrahlmassage (Hydrojet), Kinesiotape, Atemgymnastik, Beckenbodengymnastik
- **Sport-/Bewegungstherapie**  
Nordic Walking für Einsteiger und Fortgeschrittene, Eltern-Kind-Gymnastik, Kindergymnastik, Fit Kids (für übergewichtige Kinder), Psychomotorikgruppe für Kinder, Ausdauertraining auf dem Ergometer, Rückenfit, Balancetraining für Kinder, BeKo® für Kinder
- **Medizinische Bäder mit verschiedenen medizinischen Badezusätzen**
- **Elektrotherapie**
- **Wasser-/Schwimmtherapie**  
Kneipp-Anwendungen, Aquatraining, Eltern-Kind-Schwimmen, Krankengymnastik im Wasser, Aquaplay für Kinder
- **Schulungen/Vorträge**
- **Ernährungsberatung/Lehrküche**

## Schwerpunktkuren – Seiten 56-64

- **ADS/ADHS bei Kindern**
- **„Zusammen stark werden“ – Mutter-Kind-Schwerpunktkur nach überstandener Krebserkrankung**
- **Weihnachts- und Silvesterkuren**

IK 510 920 775



### Erholsames Kurerlebnis im Unteren Inntal

Hoch über dem grünen Inn thront die Neuburg als Wahrzeichen des Passauer Landes. Unsere Klinik Inntaler Hof, am Ortsrand von Neuburg a. Inn, liegt mitten im Erholungsgebiet Unteres Inntal (nahe dem niederbayerischen Bäderdreieck), 12 km westlich von Passau und in der Nähe zu Österreich (6 km in die Barockstadt Schärding). Angelehnt an eine regionaltypische Bauernhof-Architektur bietet unsere Mutter-Kind- und Vater-Kind-Klinik Inntaler Hof mit einer angenehmen Atmosphäre den richtigen Wohlfühl-Rahmen für Ihren erfolgreichen Kuraufenthalt.

### Kinder erleben bei uns Natur zum Anfassen

Streichelzoo und Gemüsegarten - hier gibt es für die Kinder Natur zum Anfassen direkt auf unserem riesigen Klinikgelände. Und viel, viel Platz zum Toben und Bolzen! Im Kinderclub steht die Gesundheitserziehung nach Kneipp im Vordergrund. Alle Kinder werden an die fünf Elemente Lebensordnung, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen/Kräuter und Wasseranwendungen herangeführt. Das großzügige Gelände mit Streichelzoo und altersspezifischen Spielplätzen wird auch im Rahmen der Kinderbetreuung täglich genutzt, denn frische Luft zu jeder Jahreszeit stärkt die Abwehrkräfte der Kinder.

### Besonderheiten

- Großes Klinikgelände mit 55.000 m<sup>2</sup>
- Tiere auf dem Gelände: u. a. Ziegen, Hasen, Meerschweinchen und Enten
- Salzarium/Salzini - Wohlige 25 bis 26 Grad Celsius und Salznebel sorgen für die Stärkung der Abwehrkräfte, unterstützen die Heilung verschiedener Erkrankungen und dienen gleichzeitig der Entspannung
- BeKo® (Bewegungs- und Koordinationstraining)

Die Klinik ist zertifiziert nach



Dieses Qualitätsmanagement-Verfahren ist von der BAR (Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation) anerkannt und erfüllt die Anforderungen nach § 37 III SGB IX.





## Klinik Sonnenalm

### Lage / Klima

Das Bergdorf Steibis liegt am Fuß der Natur- und Kulturlandschaft Naturpark Nagelfluhkette. Eingerahmt wird es von den Hausbergen Hochgrat und Imberg, dem Familiengebiet mit Alpenerlebnispfaden, Wanderrouten, Pisten und Rodelbahnen. Die heilklimatischen Bedingungen auf 861 m Höhe fördern Ihre Gesundheit, fernab von Stress und Alltagslärm.

### Ausstattung des Hauses

Es werden 67 Zimmer, teilweise mit separatem Schlafbereich für die Kinder, angeboten. Die Klinik ist in zwei Gebäudekomplexe unterteilt, die mit einem Durchgang verbunden sind. Die Zimmer haben größtenteils Balkon oder Terrasse und sind alle mit Dusche/WC, Telefon, Babyphone und TV ausgestattet. In den Patientenzimmern ist WLAN verfügbar.

#### Gemeinschaftsräume:

Die Klinik befindet sich auf einem 5 ha großen Gelände mit Liegewiese, Kinderspielplatz, Volley- und Fußballplatz. In der Klinik stehen Therapieräume wie Salzarium mit Salzini (Wärme und Salznebel), Infrarot-Tiefenwärme, Gymnastikraum, Therapiebad, Hydrojets (Wasserdruckstrahlmassage), kleiner Fitnessraum, Aufenthaltsräume, Teeküchen und Waschmaschinenräume mit Trockner zur Verfügung. Bücher und Spiele können ausgeliehen werden.

### Für die Kinder

Von Montag bis Freitag werden die Kinder im Kinderhaus in altersspezifischen Gruppen betreut.

Das Allgäu mit allen Sinnen erleben und begreifen ist das Motto unseres Kinderhauses. Die Kinder sollen so viel wie möglich die frische Bergluft genießen und dabei die Natur kennen lernen.

[www.klinik-sonnenalm.de/rund-ums-kind/kinderbetreuung](http://www.klinik-sonnenalm.de/rund-ums-kind/kinderbetreuung)

Für alle schulpflichtigen Kinder wird eine Hausaufgabenbetreuung angeboten.

[www.klinik-sonnenalm.de/rund-ums-kind/hausaufgabenbetreuung](http://www.klinik-sonnenalm.de/rund-ums-kind/hausaufgabenbetreuung)

### Zusatzleistungen

Ausflüge, Bastel- und Kreativangebote, Bewegungs- und Fitnessprogramme. Im Winter ist es möglich, sich Schlitten auszuleihen.

#### Kostenlos:

TV, Babyphone, Hausaufgabenbetreuung, Nutzung von Ausdauergeräten, Transfer vom/zum Zielbahnhof Oberstaufen/Steibis (am An- und Abreisetag), Kurtaxe, kostenpflichtige Parkplätze werden auf dem Klinikgelände angeboten, kostenfreie stehen ca. 10 Gehminuten von der Klinik entfernt zur Verfügung, Tafelwasser.



## Indikationen / Heilanzeigen

- I Krankheiten des Herzens und des Kreislaufs
- I Degenerativ-rheumatische Erkrankungen
- I Stoffwechselerkrankungen
- I Krankheiten der Atmungsorgane
- I Psychosomatisch-psychovegetative Erkrankungen

## Gegenindikationen – Aufnahme nicht möglich bei

- I schweren neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen
- I Suizidalität und Suchterkrankungen
- I akuten und/oder dekompensierten Krankheiten oder Zuständen
- I 1. und 3. Trimenon Schwangerschaft, Risikoschwangerschaft auch im 2. Trimenon

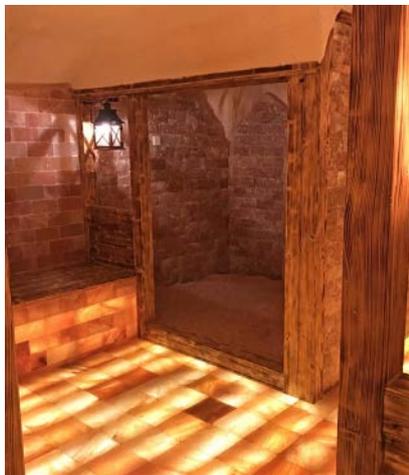
## Therapieformen

Im Rahmen der Aufnahmeuntersuchung wird ein individueller Therapieplan anhand der vorliegenden Indikation mit folgenden Möglichkeiten verordnet.

- I Medizinische und psychologische Beratung und Therapie  
Medizinische Diagnostik, Einzelgespräche, Krisenintervention, Entspannungstechniken
- I Sport-/Bewegungstherapie
- I Physiotherapie/Physikalische Therapie  
Krankengymnastik, klassische Massagen, Infrarotwärme-Therapie, Wasserdruckstrahlmassagen (Hydrojet), Klima-Therapie (Salzarium+Salzini)
- I Medizinische Therapiepakete/psychosoziale Therapiepakete:  
Beziehungsgestaltung in der Familie, Stressbewältigung
- I Weitere psychosoziale Therapieangebote:  
Sprechstunden, Krisenintervention, Entspannungstechniken
- I Medizinische Bäder mit verschiedenen medizinischen Badezusätzen
- I Wasser-/Schwimmtherapie
- I Schulungen/Vorträge
- I Ernährungsberatung/Lehrküche

## Schwerpunktkuren – Seiten 56-64

- I Weihnachts- und Silvesterkuren



## Die Allgäuer Bergwelt: Quelle der Inspiration für Ihre Gesundheit

Oberstaufens Ortsteil Steibis befindet sich 40 km vom Bodensee entfernt und grenzt an das österreichische Alpengebiet. Seinen bekannten Namen erlangte Oberstaufen als einzig anerkannter „Schroth-Kurort“ der Welt. Außerdem trägt Oberstaufen das staatlich anerkannte Gütesiegel „Heilklimatischer Kurort Premium Class“.

Unsere Mutter-Kind-Klinik Sonnenalm liegt in 861 m Höhe, mit herrlichem Blick auf den Hochgrat. Allein die Luft, die Sie bei uns einatmen, hat eine heilende Wirkung. Für alles Weitere sorgt unser Ärzte- und Therapeutenteam.

## Freude und Spaß für die Kleinen

Das Allgäu mit allen Sinnen erleben und begreifen ist das Motto unseres Kinderhauses. Die Kinder sollen so viel wie möglich die frische Bergluft genießen und dabei die Natur kennenlernen. Vor der Kulisse der Wiesen und Wälder unserer Allgäuer Berge werden Ihre Kinder große Augen machen und Tagen voller Freude und Spaß entgegen sehen. Hier an der frischen und gesunden Luft blühen beim Toben und Kraxeln die kleinen Bergvagabunden auf! Unsere Flora, das Kinderhausmaskottchen, begleitet sie bei den Outdoor-Aktivitäten. So entwickeln die Kinder ein neues Verständnis für die Natur nach dem Motto: „Das Allgäu mit allen Sinnen erleben und begreifen.“

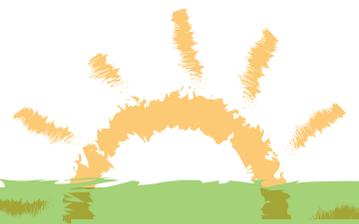
## Besonderheiten

- Um Müttern mit ihren Kindern ein ganz persönliches Umfeld für ihre Genesung zu schaffen, werden ausschließlich Mütter mit ihren Kindern aufgenommen.
- Salzarium mit Salzini - In unserem Salzarium können Sie, umgeben von uralten Salzsteinen, bei gedämpftem Licht und leiser Hintergrundmusik entspannen und zur Ruhe kommen. Gleichzeitig stärken die Wärme und der Salznebel Ihre Abwehrkräfte.
- Infrarotwärme-Therapieraum - Infrarotwärme kann bei regelmäßigen Anwendungen das Immunsystem stärken, die Durchblutung erhöhen, den Stoffwechsel anregen, Verspannungen lösen und Rückenschmerzen lindern sowie die Behandlung von Hauterkrankungen positiv beeinflussen.
- Gebirgsklima in ca. 800 m Höhenlage
- BeKo® (Bewegungs- und Koordinationstraining)

Die Klinik ist zertifiziert nach



Dieses Qualitätsmanagement-Verfahren ist von der BAR (Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation) anerkannt und erfüllt die Anforderungen nach § 37 III SGB IX.





## DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie

### Lage / Klima

Das DRK-Zentrum befindet sich auf der grünen Nordseeinsel Pellworm, inmitten des Weltnaturerbes Wattenmeer an der schleswig-holsteinischen Westküste. Dank dieser Lage sind Sie und Ihre Kinder mittendrin in der Klima- und Thalasso-Therapie. Sie können sich in klarer Luft bewegen, innehalten, sich entspannen, den Stress des Alltags hinter sich lassen und neue Kraft für künftige Herausforderungen tanken. Einkaufsmöglichkeiten, Cafés und Restaurants finden Sie im 500 m entfernten Ortskern.

### Ausstattung des Hauses

Das Dr. Gabriele Akkerman-Haus ist behindertengerecht gebaut und verfügt über 32 komfortable 1,5 Zimmer-Appartements sowie 4 rollstuhlgerechte 1,5-Raum-Familienappartements mit Balkon oder Terrasse. Alle sind hell und freundlich eingerichtet, mit allergiegerechten Bodenbelägen und mit Telefon, Fernseher und Dusche/WC ausgestattet.

#### Gemeinschaftsräume:

Für die Gestaltung Ihrer Freizeit stehen Ihnen Aufenthaltsräume, Teeküchen, Gymnastik- und Kreativräume, Bibliothek, Sauna und ein Kinderspielplatz auf dem Gelände zur Verfügung. Ein Verbindungsgang führt direkt vom Haus zum attraktiven und erlebnisreichen Freizeitbad „PelleWelle“.

### Für die Kinder

#### unter 3 Jahren:

Kleinkinder ab einem Alter von 12 Monaten werden in den Vormittagsstunden in der „Strandkrabben“-Gruppe liebevoll betreut. Zusätzlich können die Kinder nachmittags während der Therapie betreut werden.

#### ab 3 Jahren:

Im Kindertreff werden Kinder im Alter von 3 bis 12 Jahren in altersgerechten Gruppen von qualifiziertem Fachpersonal betreut. Gemeinsam die Natur erleben, basteln, malen, Spiel- und Sportangebote wahrnehmen und Spaß haben. Schulpflichtige Kinder können an einer qualifizierten Hausaufgabenbetreuung teilnehmen.

#### Öffnungszeiten des Kindertreffs:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag von 8.30 bis 16.00 Uhr

Mittwoch von 8.30 bis 14.15 Uhr

Mutter-Vater-Kind-Interaktionen / Ausflüge

### Zusatzleistungen

#### Kostenlos:

Bustransfer vom Fähranleger zum Kurzentrum, Bibliothek, Sauna, Schwimmbad und PKW-Parkplatz am Haus.

**Hinweis:** Regelmäßiger Fährverkehr nach Fahrplan mit der Fährlinie mit Fahrzeugbeförderung von Nordstrand nach Pellworm.



## Indikationen / Heilanzeigen

### I Atemwegserkrankungen

- Asthma bronchiale
- Bronchitis
- Infektanfälligkeit

### I Psychosomatisch-psychovegetative Erkrankungen

### I Erschöpfungszustände

### I Überlastungszustände bei familiären Konflikten

### I Hauterkrankungen

- Allergien

### I Stoffwechselerkrankungen

### I Ernährungsbedingtes Über- und Untergewicht

## Gegenindikationen – Aufnahme nicht möglich bei

### I Anfallsleiden

### I schweren Herz-Kreislaufkrankungen

### I akuten Erkrankungen, die eine stationäre Behandlung erfordern

### I schweren allergischen Reaktionen

### I Früh- und Spätschwangerschaft

## Therapieformen

### I Strukturierte Patientenschulung für Atemwege, Neurodermitis, Stressmanagement

### I Psychologische Gruppen- und Einzelberatung

### I Erziehungsberatung

(u. a. nach dem Konzept „Starke Eltern – Starke Kinder“ des Deutschen Kinderschutzbundes)

### I Atemtechnik, Inhalationen

### I Krankengymnastik

### I Massage/Reflexzonentherapie

### I Hydro-, Balneo- und Thermotherapie

### I Entspannungstherapie

(Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen, Yoga)

### I Ernährungsberatung

### I Beschäftigungstherapie

### I Sport- und Bewegungstherapie

### I Psychomotorik

## Schwerpunktkuren – Seiten 56 - 64

### I Burnout-Prävention

### I Eltern mit Kindern mit ASS-Diagnose

### I Väter in Erziehungsverantwortung / Alleinerziehende Väter/Mütter

### I Weihnachts- und Silvesterkuren

# DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie

## Dr. Gabriele Akkerman-Haus · Pellworm



### Entschleunigen auf der grünen Insel Pellworm.

Voll Energie und Lebensfreude den Anforderungen des alltäglichen Lebens begegnen und gelassen reagieren können - dieses Ziel gemeinsam mit Ihnen zu erreichen, ist die Basis unseres ganzheitlichen Behandlungskonzeptes.

Lassen Sie sich den Stress von einer frischen Nordseebrise von der Seele wehen. Genießen Sie das Meer, die Wellen und die Weite bei Spaziergängen auf dem Deich. Im UNESCO Weltnaturerbe Wattenmeer erwarten Sie einzigartige Naturerlebnisse.

Werden Sie aktiv für Ihre Gesundheit und die Ihrer Kinder und entdecken Sie neue Wege zu innerer Balance. Wir freuen uns auf Sie!



**Ihre Ansprechpartnerin:** Maren Claussen  
DRK-Zentren für Gesundheit und Familie  
Ölmühlenallee 6 · 24306 Plön  
Tel. 04522 804 250 · Fax 04522 804 222  
Mail: maren.claussen@drk-sh.de



Infos und Imagefilm unter  
[www.mutter-vater-kind-kur.org](http://www.mutter-vater-kind-kur.org)

# Petersdorf auf Fehmarn



## COR Therapeutikum WestFehmarn

### Lage / Klima

Das Therapeutikum WestFehmarn liegt am Dorfrand des idyllischen Ortes Petersdorf im Westteil der Insel Fehmarn. Das milde Reizklima der Ostsee, in Symbiose mit der geringsten Schadstoffbelastung und den meisten Sonnenstunden, bietet gerade in der geschützten „Binnenlage“ unserer Klinik, rund 4 km vom Meer entfernt, ein für Kinder ideales Bioklima – zu empfehlen gerade bei Asthma bronchiale, chronischer Infektanfälligkeit, Neurodermitis und Heuschnupfen.

### Ausstattung des Hauses

Einzigartiges Wohnkonzept mit 80 individuellen Patientenappartements für Familien mit bis zu 8 Personen. Die Appartements, je 4 in einem typischen nord-deutschen Backsteinhaus, bieten genug Platz auch für größere Familien und Begleitpersonen (rund 60 - 80 m<sup>2</sup>). Ihnen stehen ein Wohnzimmer, zwei Schlafzimmer, Küche, Bad, Balkon oder Terrasse zur Verfügung. Auf Wunsch erhalten Sie eine komplette Babyausstattung und gegen Gebühr TV. Spezielle Appartements nach allergologischen Gesichtspunkten runden die Ausstattung ab.

#### Gemeinschaftsräume:

Mittelpunkt der Anlage ist das Begegnungshaus mit Cafeteria und Vortragsraum. Die Funktionshäuser sind zentral angeordnet: Ärztehaus für diagnostisch-therapeutische Maßnahmen, Service-Center, Küche, Physiotherapie, Bewegungsraum. Die Kinderbetreuung erfolgt im Kinderland 1 und Kinderland 2, einem ehemaligen Bauernhaus mit großem Spielplatz.

### Für die Kinder

Die Kinderbetreuung findet von 4 bis 17 Jahren in unseren Kinderländern I und II statt.

### Zusatzleistungen

Wir sind auf Familienkuren spezialisiert. Sowohl Mütter als auch Väter können mit Kindern aufgenommen werden. Mütter und Väter beantragen mit mindestens je einem Kind eine Kur und melden sich dann für den selben Termin an. Auch die Anmeldung mit nur einem Kind innerhalb einer Familienkur ist möglich.

#### Kostenlos:

Eigener Parkplatz vor dem Patientenappartement, Nutzung des Pendelverkehrs/ Ausflugsfahrten für Familien ohne PKW, Abholdienst vom Bahnhof Burg oder Puttgarden mit eigenem Klinikbus, Mineralwasser, Zusatzverpflegung während der Kinderbetreuung.

Wenn Sie vier oder mehr Kinder in die Maßnahme mitbringen, können Sie eine Bezugsperson für die gesamte Dauer des Aufenthaltes kostenfrei mitbringen. Diese Begleitperson sollte Sie bei der Erreichung der Ziele und Betreuung der Kinder unterstützen. Falls alle Kinder über 4 Jahre alt sind, Sie dennoch eine zusätzliche erwachsene Unterstützung mit zur Kur nehmen möchten, bieten wir für eine kleine Unterstützungspauschale (300 €/Woche) an, dass Sie noch jemanden wöchentlich oder auch die vollen 3 Kurwochen mit anmelden können.



## Indikationen / Heilanzeigen

### Erwachsene

- I Psychovegetative Erschöpfung
- I Depressive Episoden (maximal mittelgradig)
- I Chronisches Erschöpfungssyndrom
- I Anpassungsstörungen
- I Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungsapparates (Wirbelsäulensyndrom)
- I Atemwegserkrankungen (Asthma)
- I Infektanfälligkeit
- I Erkrankungen der Haut (Neurodermitis)
- I Adipositas

### Kinder

- I Adipositas
- I Hyperkinetische Störung (ADHS)
- I Asthma/Neurodermitis
- I Infektanfälligkeit

## Gegenindikationen – Aufnahme nicht möglich bei

- I akuten infektiösen Erkrankungen

### Erwachsene zusätzlich

- I schwerer psychischer Erkrankung
- I Herzerkrankung
- I Epilepsie
- I Gewicht über 140 kg

### Kinder zusätzlich

- I Verhaltensauffälligkeiten mit Aggressivität
- I Weglauftendenz
- I körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen
- I Diabetes

## Therapieformen

- I Mutter-Kind-Interaktionsangebote
- I Psychologische und pädagogische Einzel- und Gruppentherapien, Erziehungsberatung
- I Sport- und Bewegungstherapie (u. a. Beckenbodengymnastik, Nordic Walking, Fitnessgymnastik)
- I Krankengymnastik (u. a. Wirbelsäulengymnastik)
- I Massagen
- I Kinesiotape
- I Akut-Homöopathie
- I Entspannungsverfahren
- I Atemtherapie
- I Gesundheitserziehung
- I Migränetherapie
- I Gewichtsreduktionsprogramm

## Schwerpunktkuren – Seiten 56-64

- I Familien mit autistischen Kindern

IK 510 100 498



## THERAPEUTIKUM WESTFEHMARN

Vorsorge- und Rehabilitationseinrichtung für Mütter und Väter speziell für große Familien  
GESUNDHEIT – PERSPEKTIVE – LEBENSQUALITÄT

### Therapeutikum WestFehmarn

Wuhrt Ruhm 4  
23769 Fehmarn / OT Petersdorf  
Tel. 04372 / 808-123 und -124  
Fax: 808-116  
E-Mail: office@twkg.de  
Internet: www.therapeutikum-westfehmarnde

**Für weitere Informationen stehen wir  
Ihnen gerne zur Verfügung**

### Wir können Ihnen und Ihren Kindern helfen

Das Therapeutikum WestFehmarn ist ideal für kinderreiche Familien und hat sich auf die Behandlung von Müttern und Vätern mit ihren Kindern spezialisiert, bei denen körperliche Erkrankungen drohen oder eingetreten sind und die unter Überlastung mit Einschränkung der Lebensqualität leiden.

Gesundheitsprävention und Gesundheitserziehung nehmen in unserem Konzept einen besonderen Platz ein. Das Erlernen und Leben mit den Folgen und Beschwerden von Krankheiten sowie die Integration in die Familie stehen im Mittelpunkt unserer gemeinsamen Bemühungen.

Wir unterstützen Sie in Ihrer körperlichen Gesundheit und auf Ihrem Weg zu neuer Lebensqualität in Familie, Beruf und Schule. Sie werden von einem hochmotivierten und engagierten, interdisziplinär arbeitenden Team von Ärzten, Psychologen, Therapeuten und Betreuern liebevoll umsorgt und beraten.

### Wir freuen uns auf Sie –

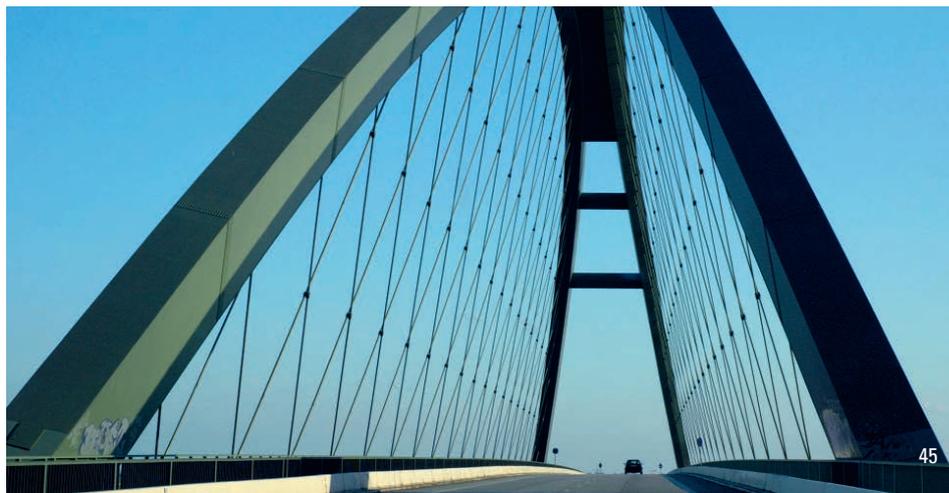
und hoffen, dass Sie bald wieder aufatmen und durchatmen können.



Therapeutikum WestFehmarn  
30 Jahre Familiengesundheit



Das Therapeutikum WestFehmarn ist einzigartig in Deutschland: Es ist als dezentrale Anlage wie ein inseltypisches Dorf konzipiert und gebaut. Der offene Klinik-Komplex besteht aus einer familiären Dorfanlage mit typisch norddeutschen Backsteinhäusern und viel Grün: Hier gibt es genug „Spiel-Platz“ für ein intaktes Leben in der Gruppe und genug Platz für große Familien und vor allem sich selbst.





## DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie

### Lage / Klima

Das DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie liegt direkt am Hötftsee im Herzen des Naturparks Holsteinische Schweiz und nur 20 km von der Ostseeküste entfernt. Eine Lindenallee führt zu unserem Anwesen, das von einer ursprünglichen Wald- und Seenlandschaft umgeben ist. Der hauseigene Strand und ein Abenteuerspielplatz stehen unseren kleinen und großen Patienten zur Verfügung. Die historische Altstadt und das über der Stadt thronende Schloss mit weitem Blick über den Großen Plöner See laden zum Einkaufen und zu Besichtigungen ein.

Die schadstoffarme Luft und das gesundheitsfördernde Klima sind wesentlicher Bestandteil des ganzheitlichen Behandlungskonzeptes und unterstützen den Heilungsprozess von Müttern bzw. Vätern und Kindern.

### Ausstattung des Hauses

Das Elly Heuss-Knapp-Haus verfügt über 36 Appartements mit getrennten Schlaf-räumen, ausgestattet mit Dusche/WC, Telefon, TV und größtenteils mit Balkon oder Terrasse. Alle Appartements sind freundlich eingerichtet. Erwachsene können mit bis zu 4 Kindern aufgenommen werden.

#### Gemeinschaftsräume:

Der Speisesaal mit seinen beiden Wintergärten und Blick auf den Hötftsee sowie einladende Aufenthaltsräume stehen ebenso zur Verfügung wie Bibliothek, Kreativbereich, Gymnastik- und Entspannungsräume sowie Sauna. Im therapeutischen Bereich können die moderne Medizinische Trainingstherapie (Fitnessraum) und die benachbarte Sauna zur Freizeitgestaltung genutzt werden.

### Für die Kinder

#### unter 3 Jahren:

Kleinkinder ab einem Alter von 12 Monaten werden in den Vormittagsstunden in der Spatzengruppe liebevoll betreut. Zusätzlich können die Kinder nachmittags während der Therapien betreut werden.

#### ab 3 Jahren:

Kinder im Alter von 3 bis 12 Jahren werden von qualifiziertem Fachpersonal betreut. In altersgerechten Gruppen verbringen sie eine erlebnisreiche Zeit mit Spiel und Bewegung, Basteln, Malen und Erlebnissen in der Natur.

KurSchule für Schulkinder der Klassen 1 bis 4. Eine Grundschullehrerin gestaltet den Unterricht von montags bis freitags.

Für Schulkinder ab Klasse 5 bieten wir im Rahmen der Kinderbetreuung von Montag bis Freitag eine 90-minütige Hausaufgabenbetreuung an.

#### Öffnungszeiten des Kindertreffs:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag von 8.30 bis 16.00 Uhr

Mittwoch von 8.30 bis 14.15 Uhr

Mutter-Vater-Kind-Interaktionen / Ausflüge

### Zusatzleistungen

Schwimmbad (PlönBad)

#### Kostenlos:

Öffentlicher Parkplatz (ca. 100 m entfernt), Bibliothek, MTT (Fitnessraum), Sauna, jederzeit frisches Wasser und Tee, täglich frisches Obst.



### Indikationen / Heilanzeigen

#### I Atemwegserkrankungen

- Asthma bronchiale
- Bronchitis
- Infektanfälligkeit

#### I Psychosomatisch-psychovegetative Erkrankungen

- Erschöpfungszustände, Burnout-Prävention
- Überlastungszustände bei familiären Konflikten
- Akute Belastungsreaktion

#### I Stoffwechselerkrankungen

- Diabetes mellitus
- Zöliakie

#### I Ernährungsbedingtes Über- und Untergewicht

#### I Hauterkrankungen

- Allergien

#### I Enuresis

### Gegenindikationen – Aufnahme nicht möglich bei

- I akuten Erkrankungen, die eine stationäre Behandlung erfordern
- I schweren Herz-Kreislaufkrankungen
- I schweren allergischen Reaktionen
- I Früh- und Spätschwangerschaften

### Therapieformen

- I Strukturierte Patientenschulungen
  - Stressmanagement / Balance im Alltag, Ernährungsschulung in der hauseigenen Lehrküche, Asthmaschulung, Enuresis Schulungen
- I Sport- und Bewegungstherapie
  - Nordic Walking, Fitnessgymnastik, Krankengymnastik, Rückenschule
  - Hauseigene Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- I Atemgymnastik
- I Massagen / Hydrojet
- I Medizinische Bäder
- I Kneippanwendungen
- I Entspannungsverfahren
  - Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training
- I Psychologische Gruppen- und Einzelberatung
- I Erziehungs- und Ernährungsberatung

### Schwerpunktkuren – Seiten 56 - 64

- I Enuresis
- I „Partner im Einsatz“ – Angehörige von Soldaten
- I Schulungsprogramm für Mütter/Väter mit epilepsiekranken Kindern
- I Väter in Erziehungsverantwortung

# DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie

## Elly Heuss-Knapp-Haus · Plön



### Ankommen, wohlfühlen und neue Kraft schöpfen im Wald- und Seengebiet Holsteinische Schweiz!

Die familiäre Atmosphäre im Haus, die persönliche Betreuung und das gesunde Klima sorgen für Entspannung und Wohlbefinden bei unseren kleinen und großen Kurgästen.

Die natürliche Umgebung und die Nähe zur Ostsee machen den Aufenthalt bei uns zu jeder Jahreszeit zu einem Erlebnis.

Neue Impulse helfen, gelassener mit belastenden Alltagssituationen umzugehen. Werden Sie aktiv für Ihre Gesundheit und die Ihrer Kinder und finden Sie Wege zu innerer Balance und Lebensfreude!



**Ihre Ansprechpartnerin:** Maren Claussen  
DRK-Zentren für Gesundheit und Familie  
Ölmühlenallee 6 · 24306 Plön  
Tel. 04522 804 250 · Fax 04522 804 222  
Mail: [maren.claussen@drk-sh.de](mailto:maren.claussen@drk-sh.de)



Infos und Imagefilm unter  
[www.mutter-vater-kind-kur.org](http://www.mutter-vater-kind-kur.org)



## AKH Alpenblick Klinik Hotzenplotz

### Lage / Klima

Der malerische Ort Rickenbach ist ein staatlich anerkannter Erholungs- und Luftkurort. Er liegt am Südrand des Schwarzwaldes inmitten des Dreiländerecks Deutschland-Schweiz-Frankreich. Mit seiner Höhenlage bietet Rickenbach alle Vorzüge eines therapeutisch wirksamen Klimas mit reiner Luft. Rickenbach, als Sonnenterrasse im Südschwarzwald, eröffnet Ihnen nicht nur einen beeindruckenden Blick auf die Gebirgskette der Schweizer Alpen, sondern bietet – umgeben von zahlreichen Wiesen, Wäldern und Flüssen, die zum Verweilen und entspannen einladen – das ideale Umfeld für einen ganz besonderen Kuraufenthalt für Sie und Ihre Kinder.

### Ausstattung des Hauses

Die Unterbringung erfolgt in 65 Appartements von 35 m<sup>2</sup> bis 70 m<sup>2</sup> mit Bad/WC, TV und allergenarmer Ausstattung. Alle Appartements verfügen über einen Balkon oder eine Terrasse.

#### Gemeinschaftsräume:

Bewegungsbereich, Sauna/Solarium, Kreativraum, Fitnessraum, Gymnastikraum, Sporthalle, Spielräume für Kinder, Cafeteria mit Terrasse und Wintergarten sowie Spieleverleih, großzügiges Freigelände mit Liegewiese und Spielplätzen, Bolz- und Basketballplatz, Teeküchen, Bibliothek, moderne Lehrküche, Waschmaschinen- und Trockneraum.

### Für die Kinder

#### unter 3 Jahren:

Für Kinder unter 3 Jahren findet keine Betreuung statt. Anreise mit betreuender Begleitperson möglich.

#### ab 3 Jahren:

Die Betreuung der Kinder erfolgt in altersspezifischen Gruppen (Kinder- und Hortgruppen) mit direkter Anbindung an den Spielplatz.

Für Schulkinder bieten wir auf Wunsch in unserer Kurschule „Räuberschule“ eine Hausaufgabenbetreuung an. Unser Ziel ist die Anschlussicherung an den Standard der Heimatschule.

#### Öffnungszeiten Kindergruppen & Hort:

Montag bis Freitag: 7.45 bis 12.45 Uhr und 13.45 bis 16.00 Uhr.

### Zusatzleistungen

Es können sowohl Väter mit Kindern als auch Begleitpersonen nach Voranmeldung bei uns übernachten. Ergänzende Freizeit- und Sportangebote neben der medizinisch verordneten Therapie. Wochenendausflüge zu ermäßigten Preisen.

#### Kostenlos:

Familien mit 3 und mehr Kindern können **kostenfrei** eine Begleitperson zur Unterstützung mitbringen. Dieses Angebot gilt nur bei durchgängiger Unterstützung. Ein Wechsel der Begleitperson ist möglich.

Bustransfer vom/zum Bahnhof Bad Säckingen. Parkplätze für PKW, ein WLAN-Zugang im Aufenthaltsbereich und der Cafeteria, Sauna-/Badnutzung und Fitnessraum außerhalb der Therapiezeiten und am Wochenende, Bibliothek, Verleih von Sportgeräten (z. B. Nordic Walking-Stöcken, Tischtennisschläger, Schlitten etc.) und Liegestühlen.



### Indikationen / Heilanzeigen

#### I Psychosomatische Erkrankungen z. B.

- Erschöpfungszustände
- depressive Verstimmungen
- Burnout
- Trauer

#### I Atemwegserkrankungen z. B.

- chronische Bronchitis
- Asthma

#### I Erkrankungen des Bewegungsapparates z. B.

- chronische Rückenschmerzen
- Weichteil- und Gelenkerkrankungen

#### I Ernährungs- und Stoffwechselkrankheiten

- Übergewicht
- Fehlernährung

#### I Sonstige Erkrankungen z. B.

- Neurodermitis, atopisches Ekzem
- Kopfschmerzsyndrome
- Migräne

#### I Besondere Kinderindikationen

- AD(H)S
- Nervosität/Konzentrationsschwäche
- Entwicklungsstörungen
- Bewegungsstörungen
- psychosomatische Beschwerden

### Gegenindikationen – Aufnahme nicht möglich bei

- I nicht medikamentös eingestellten Anfallsleiden
- I akuten Psychosen, psychiatrischen Erkrankungen, Suizidalität
- I Risikoschwangerschaften und Schwangere bis zur 12. SSW und ab der 20. SSW
- I Diabetes mellitus bei Kindern
- I Autismus und Asperger Syndrom
- I akuten Infektionskrankheiten

### Therapieformen

- I Balneologisch-physikalische Therapie, Massagen, Inhalationen, Aquafitness, Wärmebehandlung, Fango, Lichttherapie
- I Elektrotherapie
- I Bewegungs- und Sporttherapie
- I Ergotherapie
- I Krankengymnastik
- I Entspannungsverfahren (PMR nach Jacobson)
  - Achtsamkeitsmeditation
  - Yoga
- I Atemtherapie
- I Beratungsgespräche auf Systemischer Grundlage
- I Psychologische und sozialpädagogische Einzel- und Gruppenberatungen
- I Eltern-Kinder-Interaktion wie Walken, Eltern-Kind-Massage, Eltern-Kind-Kreativ-Angebote, Erziehungsberatung
- I Fachseminare bei AD(H)S
- I Ernährungsberatung mit Einkaufsschulung
- I Kunsttherapie

### Schwerpunktkuren – Seiten 56-64

- I Adipositas
- I AD(H)S bei Kindern/Erwachsenen
- I Eltern-Kind-Interaktion
- I Trennung und Neuanfang (TuN)
- I „wir2“: Alleinerziehend – selbstbewusst und stark

IK 510 832 745

# Alpenblick Klinik Hotzenplotz



Wir freuen uns auf Sie!

**systemQM**  
Eltern – Kind  
VERSION 2.0



Rickenbach liegt im Naturpark Südlicher Schwarzwald und befindet sich im Dreiländereck Deutschland, Schweiz und Frankreich. Hier finden Sie Abstand zum belastenden Alltag, kompetente Hilfe und individuelle Unterstützung mit dem Ziel, neue Lebenskraft zu tanken um den Lebensalltag wieder mit neuer Kraft umsetzen zu können.



Die gemütliche, im Stil eines Schwarzwaldhauses errichtete Klinik bietet viel Raum, um sich vom Alltag zu erholen. Alle Apartments verfügen über Balkon oder Terrasse. Darüber hinaus bieten wir auch ein Bewegungsbad mit Whirlpool und ein großzügiges Freigelände mit Spielplätzen und Liegewiese. Ideale Bedingungen, um zu genesen und neue Kräfte zu schöpfen. Dabei unterstützen wir Sie gern.



**Lebensfreude gewinnen,**  
**Gesundheit trainieren,**  
**zu jeder Jahreszeit!**



AKH Alpenblick Klinik Hotzenplotz, Hennematt 7b, 79736 Rickenbach, Telefon: 07765 188-0, Fax: 07765 188-300  
info@hotzenplotz-klinik.de, www.hotzenplotz-klinik.de

Kostenlose Hot(zenplotz)line: 0800 1171955



## Klinik Maximilian

### Lage / Klima

Die Klinik liegt zwischen Bodensee und dem Allgäuer Hochgebirge. Das Hochgebirgsklima der unteren Stufe ist thermisch reizmässig und aktinisch reizkräftig. Scheidegg als „Heilklimatischer Kurort Premium Class“ bietet aufgrund seiner klimatischen, geographischen, landschaftlichen und ökologischen Voraussetzungen exzellente Bedingungen für Prävention und Rehabilitation.

### Ausstattung des Hauses

Die 130 Zimmer besitzen überwiegend separate Kinderschlafbereiche, die einen Familienaufenthalt auch mit mehreren und größeren Kindern ermöglichen. Alle Zimmer sind mit Bad/Dusche/WC, eigenem Balkon, Durchwahltelefon/Notruf, Babyphon und mit TV ausgestattet. In den Patientenzimmern ist WLAN verfügbar.

#### Gemeinschaftsräume:

In der Klinik stehen Therapiebad, Infrarotwärme-Therapieraum, Licht-Aroma-Sound-Therapieraum, Sole-Licht-Therapieraum, Wasserdruckstrahlmassage (Hydrojet), Sporthalle, Fitnessraum, „Allgäuer Stubn“, Cafeteria, Bücher- und Spielverleih, große Spielplätze, Therapie- und Gymnastikräume, Lehrküche und Teeküchen zur Verfügung. Zwei Waschräume mit Waschmaschinen und Trockner können gegen Gebühr genutzt werden.

### Für die Kinder

Von Montag bis Freitag werden die Kinder im Kinderland in altersspezifischen Gruppen betreut.

Das Kinderland ist eine zertifizierte Bewegungskita. Hier werden alle Kinder von erfahrenen Mitarbeiter\*innen in altersgerechten Gruppen betreut. Es wird darauf geachtet, dass viel draußen in der Natur stattfindet.

[www.klinik-maximilian.de/rund-ums-kind/kinderbetreuung](http://www.klinik-maximilian.de/rund-ums-kind/kinderbetreuung)

Schulpflichtige Kinder haben die Möglichkeit an einer 45-minütigen Hausaufgabenbetreuung (Montag bis Freitag) teilzunehmen.

[www.klinik-maximilian.de/rund-ums-kind/hausaufgabenbetreuung](http://www.klinik-maximilian.de/rund-ums-kind/hausaufgabenbetreuung)

### Zusatzleistungen

Ausflüge, Bastel- und Kreativangebote, Bewegungs- und Fitnessprogramme.

#### Kostenlos:

TV, Babyphone, Hausaufgabenbetreuung, Nutzung von Ausdauergeräten, Transfer vom/zum Zielbahnhof Röthenbach/Allgäu (am An- und Abreisetag), Kurtaxe, Parkplätze an der Klinik, Tafelwasser.



## Indikationen / Heilanzeigen

- **Psychovegetative Erkrankungen**
- **Herz- und Kreislauferkrankungen**
- **Stoffwechselerkrankungen**
- **Krankheiten der Atmungsorgane**
- **Hauterkrankungen/allergische Erkrankungen**

## Gegenindikationen – Aufnahme nicht möglich bei

- schweren neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen
- Suizidalität und Suchterkrankungen
- akuten und/oder dekompensierten Krankheiten oder Zuständen
- 1. und 3. Trimenon Schwangerschaft, Risikoschwangerschaft auch im 2. Trimenon

## Therapieformen

Im Rahmen der Aufnahmeuntersuchung wird ein individueller Therapieplan anhand der vorliegenden Indikation mit folgenden Möglichkeiten verordnet.

- Medizinische und psychologische (nur für Erwachsene) Beratung und Therapie  
Medizinische Diagnostik, Stressbewältigung, „Das Leben gewinnen“ und Achtsamkeit, Entspannung und Erholung, Selbstfürsorge, wir2kompakt – Bindungstraining für Alleinerziehende
- Physiotherapie // Physikalische Therapie  
Krankengymnastik, Kinesio Tape, klassische Massage, Heißluft, Colonmassage, Lymphdrainage, Fußreflexzonenmassage, Wasserdruckstrahlmassage (Hydrojet)
- Sport-/Bewegungstherapie  
Rückentraining, Nordic Walking, Funktionsgymnastik mit Schulter/Nacken, indikationsbezogene Trainingstherapie, Ergometertraining, Atemtherapie-Beratung für Erwachsene und Kinder, Bewegungstherapie, sportliche Interaktionen Eltern-Kind
- Medizinische Bäder mit verschiedenen medizinischen Badezusätzen
- Wasser-/Schwimmtherapie  
Aquatherapie, Kneipp-Anwendungen
- Schulungen/Vorträge
- Ernährungsberatung/Lehrküche
- Medizinische Therapiepakete  
Adipositas, Asthma, Erschöpfung, Rücken, Schulter/Nacken, Hautprobleme/Hauterkrankungen

## Schwerpunktkuren – Seiten 56-64

- „wir2“: Alleinerziehend – selbstbewusst und stark
- Zöliakie
- Weihnachts- und Silvesterkuren

IK 510 975 908



## Gesundheit finden in der Welt der Berge

Die Allgäuer Alpen sind der Inbegriff einer grandiosen Bergwelt. Nirgendwo ist der Himmel blauer, das Gras grüner und die Luft klarer, als in dieser traumhaften Naturkulisse. Und mittendrin liegt unsere Mutter-Kind- und Vater-Kind-Klinik Maximilian: zwischen Bodensee und Allgäuer Hochgebirge, auf einer Sonnenterrasse am Bergrücken des Pfänders. Von hier bietet sich eine großartige Aussicht auf die umliegende Allgäuer Alpenlandschaft. Die Marktgemeinde Scheidegg trägt, als einer von zwei Orten deutschlandweit, die Titel „Heilklimatischer Kurort Premium Class“ und „Kneippkurort Premium Class“. Dieses Prädikat und unser fachliches Wissen sind die Grundpfeiler für Ihren Kurerfolg.

## Kleine Gipfelstürmer erobern die Berge

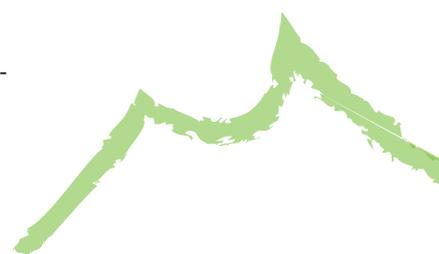
Die Zeit im Kinderland regt zum Erlernen und Einüben sozialen Verhaltens, zur Neuentdeckung eigener Fähigkeiten und Fertigkeiten an. Im Vordergrund steht die Förderung der Phantasie und Kreativität sowie der Ausdauer und Konzentration im Spielverhalten und vor allem Bewegung.

### **BAERCHEN Projekt**

**Bewegung** **Aufklärung** **Ernährung** **Ressourcen bündeln**. Dieses Projekt ist eine Zusammenarbeit mit der Bayerischen Sportjugend, um die Kinder frühzeitig für eine gesunde Lebensweise zu begeistern und durch die Mitgliedschaft in einem Sportverein eine Grundlage zu schaffen, um langfristig „dranzubleiben“. Das Kinderland der Klinik Maximilian ist eine zertifizierte Bewegungskita.

## Besonderheiten

- Gebirgsklima in ca. 900 m Höhenlage
- Ernährungskonzept „maxifit“ (Abnehmprogramm) - Schwerpunkt Adipositas
- Infrarotwärme-Therapieraum
- Licht-Aroma-Sound-Therapieraum
- Sole-Licht-Therapieraum
- BeKo® (Bewegungs- und Koordinationstraining)



Die Klinik ist zertifiziert nach



Dieses Qualitätsmanagement-Verfahren ist von der BAR (Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation) anerkannt und erfüllt die Anforderungen nach § 37 III SGB IX.



## Kurklinik Sellin

### Lage / Klima

Die Klinik befindet sich in der Region Granitz, einem naturgeschützten Waldgebiet auf Rügen, zwischen den Orten Binz und Sellin, und Teil des Biosphärenreservats Südost-Rügen. Die Nähe zur Ostsee mit ihrem feinsandigen Strand bietet den perfekten Rahmen für einen optimalen Erholungseffekt.

### Ausstattung des Hauses

Es werden insgesamt 112 Zimmer mit separatem Schlafbereich für die Kinder angeboten. Die Zimmer haben Balkon oder Terrasse und sind mit Dusche/WC, Telefon mit Babyphone-Funktion und TV ausgestattet. Kinderbetten sind vorhanden. Alle Zimmer sind für Allergiker geeignet. In den Patientenzimmern ist WLAN verfügbar.

#### Gemeinschaftsräume:

In der Klinik stehen Therapiebad, Infrarotwärme-Therapieraum, Wasserdruckstrahlmassage (Hydrojet), Bücherverleih, Abenteuerspielplatz, Gymnastik- und Entspannungs- sowie Gesprächsräume, kleiner Fitnessraum, Lehrküche, Salzarium/Salzini, Aufenthaltsräume mit Teeküche auf den Etagen, Aufenthaltsbereiche im Foyer, Waschmaschinen und Trockner gegen Gebühr zur Verfügung.

### Für die Kinder

Von Montag bis Freitag werden die Kinder in altersspezifischen Gruppen in der Kinderbetreuung „Sandburg“ und im Jugendclub „Nautilus“ betreut.

Der zertifizierte Kneipp-Kinder- und Jugendtreff ist geprägt von Gesundheitserziehung in einem strukturiert gestalteten Tagesablauf.

[www.klinik-sellin.de/rund-ums-kind/kinderbetreuung](http://www.klinik-sellin.de/rund-ums-kind/kinderbetreuung)

Außer zur Ferienzeit am Heimatort bietet die Kurklinik Sellin maximal viermal wöchentlich von Montag bis Freitag für je eine Stunde eine Hausaufgaben-/Schulaufgabenbetreuung an.

[www.klinik-sellin.de/rund-ums-kind/hausaufgabenbetreuung](http://www.klinik-sellin.de/rund-ums-kind/hausaufgabenbetreuung)

### Zusatzleistungen

Organisation von Wanderungen, Angebot eines umfangreichen und abwechslungsreichen Kreativ- und Freizeitprogramms.

#### Kostenlos:

TV, Babyphone, Hausaufgabenbetreuung, Nutzung von Ausdauergeräten, Parkplatz und Tiefgarage, Tafelwasser, Transfer und Gepäcktransport vom/zum Bahnhof Binz auf Rügen (am An- und Abreisetag), Kurtaxe.



## Indikationen / Heilanzeigen

- Psychosomatisch-psychovegetative Erkrankungen
- Krankheiten der Atmungsorgane
- Herz- und Kreislauferkrankungen
- Hauterkrankungen/allergische Erkrankungen
- Erkrankungen des Bewegungsapparates

## Gegenindikationen – Aufnahme nicht möglich bei

- schweren neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen
- Suizidalität und Suchterkrankungen
- akuten und/oder dekompensierten Krankheiten oder Zuständen
- 1. und 3. Trimenon Schwangerschaft, Risikoschwangerschaft auch im 2. Trimenon

## Therapieformen

Im Rahmen der Aufnahmeuntersuchung wird ein individueller Therapieplan anhand der vorliegenden Indikation mit folgenden Möglichkeiten verordnet.

- Medizinische und psychosoziale Beratung und Therapie  
Medizinische Diagnostik, psychosoziale Therapiepakete: Achtsamkeit und Waldbaden, Entspannungstechniken und Auszeiten. Weitere psychosoziale Therapieangebote: Sprechstunden und Krisenintervention, Entspannungstraining zum Stressabbau
- Sport-/Bewegungstherapie
- Physiotherapie/Massagen
- Medizinische Bäder mit verschiedenen Badezusätzen
- Wassertherapie
- Medizinische Therapiepakete  
Asthma für Erwachsene und Kinder, Hauterkrankungen bei Erwachsenen und Kindern, Übergewicht und Ausdauer mangel Erwachsene und Kinder, Erschöpfung und Infektanfälligkeit Erwachsene, Fitness Erwachsene und Kinder, Rückenschmerz und Bewegungsstörung Erwachsene, Infektanfälligkeit Kinder, Bewegungsstörungen Kinder
- Elektrotherapie
- Schulungen/Vorträge
- Ernährungsberatung/Lehrküche

## Schwerpunktkuren – Seiten 56-64

- Weihnachts- und Silvesterkuren



## Herzlich willkommen auf der Insel Rügen

Unsere Kurklinik Sellin, auf einem Areal von ca. 11.000 m<sup>2</sup>, befindet sich in einzigartiger Lage im Süden der Gesundheitsinsel Rügen. In nur wenigen Minuten sind die Selliner Seebrücke und der feinsandige Strand erreichbar. Die größte Insel Deutschlands bietet vielfältige Naturlandschaften und malerische Orte. Die Heilmittel der Natur wie die klare, pollenarme und jodhaltige Ostseeluft, das Meerwasser und das milde Waldklima können hier in vollen Zügen genossen werden.

## Kinder-Abenteuerland mit ganz viel Spaß

Die zertifizierte Kneipp-Kinder- und Jugendtreff ist geprägt von Gesundheitserziehung in einem strukturiert gestalteten Tagesablauf. In diesem werden situationsbedingt und unter Berücksichtigung der Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen gezielte und freie Angebote durch die Betreuer geplant. Die Gesundheitserziehung lehnt sich an die Lehren von Sebastian Kneipp an. Eine gesunde Ernährung, ein Wechsel zwischen Aktivität und Erholung und die Kneipp'schen Wasseranwendungen sind Grundorientierung für die Gestaltung des Tagesablaufes in den einzelnen Gruppen. Des Weiteren wird das Konzept des BeKo-Trainings in den Wochenablauf integriert, welches durch Bewegung die Reserven des Gehirns ausschöpft und auf spielerische Weise Kreativität, Konzentrationsfähigkeit, Leistungsfähigkeit, Aufnahmefähigkeit und Stressresistenz der Kinder und Jugendlichen trainiert.

## Besonderheiten

- Zertifizierter Kneipp-Kinder- und Jugendtreff
- Salzarium/Salzini - Wohlige 25 bis 26 Grad Celsius und Salznebel sorgen für die Stärkung der Abwehrkräfte, unterstützen die Heilung verschiedener Erkrankungen und dienen gleichzeitig der Entspannung
- Infrarotwärme-Therapieraum
- Anwendungen mit Original Rügenger Heilkreide
- BeKo® (Bewegungs- und Koordinationstraining)



Die Klinik ist zertifiziert nach



Dieses Qualitätsmanagement-Verfahren ist von der BAR (Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation) anerkannt und erfüllt die Anforderungen nach § 37 III SGB IX.



## DRK Villa Kunterbunt Wangerooge

### Lage / Klima

Mitten im „Weltnaturerbe Wattenmeer“ liegt die schöne ostfriesische Insel Wangerooge. Sie ist die östlichste und zugleich nördlichste der sieben ostfriesischen Inseln und erstreckt sich 8,5 Kilometer in der Länge und ca. 2,2 Kilometer in der Breite. Wangerooge ist staatlich anerkanntes Nordseeheilbad. Die Atmosphäre einer autofreien Insel bestimmt hier den Erholungswert – insbesondere für Familien mit Kindern – entscheidend mit. Das besondere Nordsee-Inselklima mit der Heilkraft des Meeres, der staub- und allergenfreien Luft, sowie die unmittelbare Sonneneinstrahlung mit ihrem relativ hohen und für den Organismus lebensnotwendigen UV-Anteil zählen zu den medizinisch wichtigsten Heilfaktoren.

### Ausstattung des Hauses

Die DRK Villa Kunterbunt Wangerooge verfügt über 125 Betten, verteilt auf 44 moderne und freundlich ausgestattete Mutter/Vater-Kind-Appartements. Jedes Appartement hat eine Dusche, WC, Selbstwahltelefon, Radiowecker und eine Notrufanlage. Gut erreichbar gibt es für jeden Wohnbereich Teeküchen, außerdem steht ein Waschraum mit Waschmaschine und Trockner zur Verfügung. Die Klinik bietet eine Sauna und einen großzügigen Außenbereich. Auf dem über 15.000 m<sup>2</sup> großen Gelände ist viel Platz für Spiel, Spaß, Sport und Entspannung.

### Für die Kinder

#### unter 3 Jahren:

Für Kinder unter 3 Jahren bietet die Klinik am Vor- und Nachmittag Betreuung an. Der Betreuungsumfang in der Kleinkindgruppe orientiert sich am individuellen Entwicklungsstand des Kindes und wird mit der Mutter / dem Vater abgestimmt, da Kinder bis 3 Jahre in einem fremden Umfeld erst einmal mehr Zeit mit der Mutter / dem Vater benötigen.

#### ab 3 Jahren:

Die Kinder ab 3 Jahren werden in altersgerechten Gruppen betreut. Schulpflichtige Kinder erhalten das Angebot, an einer Hausaufgabenbetreuung in den Kernfächern teilzunehmen.

#### Betreuungszeiten:

Montag bis Freitag 8.30 bis 16.30 Uhr

### Zusatzleistungen

Vorsorgemaßnahmen für Vater und Kind sind in der Klinik jederzeit möglich. Familienkuren sind nach Rücksprache möglich.

Es werden Ausflüge, Bastel- und Kreativangebote zum Selbstkostenpreis angeboten.

#### Nachsorge:

Im Anschluss an die Maßnahme finden in der Klinik regelmäßig Angebote zur Kurnachsorge statt. In den mehrtägigen stationären Angeboten erhalten Interessierte die Gelegenheit, das während der dreiwöchigen Maßnahme erlernte Gesundheitsverhalten zu reflektieren und zu intensivieren, um es im Alltag nachhaltig zu verbessern.

#### Kostenlos:

Wasser, Tee und Kaffee, frisches Obst tagsüber, Babynahrung, Sauna, Ausleihe von Bollerwagen, Strandkorbnutzung auf dem eigenen Gelände, Internet-Zugang im Foyer des Hauses, kostenfreies Telefonieren im Deutschen Festnetz, Hausaufgabenbetreuung außerhalb der Schulferienzeiten.



## Indikationen / Heilanzeigen

### I Atemwegserkrankungen

- Asthma bronchiale
- Sinusitis,- Bronchitis
- Infektanfälligkeit

### I Hauterkrankungen

- Neurodermitis u. a.

### I Orthopädische Erkrankungen

### I Psychosomatische und psychovegetative Erkrankungen

- Erschöpfungszustände, Burnout-Prävention, Anpassungsstörungen mit Ängsten und depressiven Stimmungen
- leichte depressive Episoden
- funktionelle und somatoforme Störungen

### I Stoffwechselerkrankungen

- Übergewicht/Adipositas, ganzheitlich für Mutter/ Vater und Kind

## Gegenindikationen – Aufnahme nicht möglich bei

- I akuten Erkrankungen, die eine stationäre Behandlung erfordern
- I schweren psychiatrischen Erkrankungen
- I Abhängigkeitserkrankungen
- I entgleisten Stoffwechselstörungen
- I schweren Herz- und Kreislaufkrankungen
- I Schwangere Mütter können nicht aufgenommen werden.

## Therapieformen

### I Physiotherapie

Krankengymnastik (einzeln und in der Gruppe indikationsbezogen), Sole-Bewegungsbad, Lymphdrainage, Massage mit Heißluft und Schlick, Fußreflexzonenmassage, Dorntherapie, Manuelle Therapie, Atemtherapie, Inhalationen, medizinische Wannenbäder, Kneipp-Anwendungen

### I Sporttherapie

Sport- und Bewegungstherapie, Medizinische Trainingstherapie, Rückenschule, Pilates, Beckenbodengymnastik, Ausdauertraining (z. B. Walking und Nordic Walking), psychomotorische Bewegung und Bewegungsspiele

### I Ernährungstherapie

Schulungsbuffet, Vorträge, Einzelberatung, praktische Übungen: vollwertiges Kochen und Backen, für übergewichtige Kinder ab 6: Schulungsbuffet, kindgerechte Ernährungsberatung (einzeln und in Gruppen), Ernährungsprotokoll, Mutter-Kind-Lehrküche, Gesprächsgruppe

### I Entspannungsverfahren

Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Entspannungs- und Körperarbeit, Bodyscan und Körperbalance

### I Psychosoziale Therapie

Angebote zur Förderung der Mutter/Vater-Kind Interaktionen  
Selbsterfahrungsgruppen zu den Themenbereichen: Stressbewältigung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge, Nobody is perfekt, Ernährung und Genuss, Ressourcenaktivierung sowie Erziehung  
Einzelgespräche

## Schwerpunktkuren – Seiten 56 - 64

- I Adipositas

IK 570 340 023

# STATIONÄRE VORSORGE



## Herzlich Willkommen in der DRK Villa Kunterbunt Wangerooge



### ANKOMMEN. DURCHATMEN. KRAFT TANKEN.

Unsere Mutter/Vater-Kind-Vorsorgeklinik DRK VILLA KUNTERBUNT auf der Nordseeinsel Wangerooge liegt direkt hinter den Dünen. Atmen Sie durch, lassen Sie den Alltag hinter sich und genießen Sie die Auszeit. Jetzt haben Sie ausgiebig Zeit für sich und für Ihr Kind.

Im Mittelpunkt Ihrer Vorsorgemaßnahme steht unser ganzheitlicher Therapieansatz: „Gesundheit leben. Bewusstsein schaffen. Abwechslung (er)leben.“ Ein interdisziplinäres Team qualifizierter Mitarbeite-

r\*innen aus den Bereichen psychosoziale Therapie, Physiotherapie, medizinische Therapie, Ernährungs- und Bewegungstherapie ist für Sie da und geht die therapeutischen Maßnahmen gezielt mit Ihnen an.

Spiel, Spaß und Spannung! Im Kinderhaus erwarten unsere kleinen Kurgäste kreative und erlebnisreiche Stunden. Damit Ihre Kinder im Schulstoff bleiben, bieten wir in unserem Haus für ca. 3 Std. pro Woche eine Hausaufgabenbetreuung an.

Ausgeglichene Mütter/Väter sind der Ausgangspunkt für eine intakte und gesunde Familie.

DRK Landesverband  
Oldenburg e.V.



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

DRK Villa Kunterbunt Wangerooge . Siedlerstraße 48-50 . 26486 Wangerooge  
Tel. (04469) 94 669-0 . info@drk-villa-kunterbunt.de . www.drk-villa-kunterbunt.de

# SCHWERPUNKTKUREN

## zu bestimmten Terminen

**Schwerpunktkuren sind besondere Kurprogramme, die zielorientiert auf die Behandlung von Gleichbetroffenen ausgerichtet sind.**

Sie dienen der medizinischen und therapeutischen Versorgung von Patientinnen und Patienten mit speziellen Krankheitsbildern oder besonderen Lebens- und Familiensituationen.

So können wir sicherstellen, dass ein Erfahrungsaustausch untereinander stattfindet, der – neben den individuellen Behandlungsformen – ganz wesentlich zum erfolgreichen Kurverlauf beiträgt.

Den Müttern/Vätern und Kindern steht während ihres Aufenthaltes, entsprechend den Indikationen, das gesamte medizinisch-therapeutische und psychosoziale Angebot der Kliniken zur Verfügung. Das Qualitätsmanagement unserer Partnerkliniken garantiert, dass die Patientinnen und Patienten eine Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme erhalten, die auf höchstem medizinischen und therapeutischen Niveau ausgerichtet ist und die spezifischen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten berücksichtigt.

Jede Maßnahme wird kontrolliert, bewertet und auf ihre Effizienz hin überprüft. Wir kennen alle Häuser und Partner persönlich und sind stets bemüht, die Qualität und die Effektivität der Maßnahmen weiter zu verbessern.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internet-Seite unter [www.muvaki.info](http://www.muvaki.info), und zu möglichen Terminen fragen Sie das Team unseres Gesundheitsservice beim Beratungsgespräch – nach erfolgter Genehmigung der Maßnahme durch Ihre Betriebskrankenkasse.

## Adipositas

Übergewicht stellt sich zunehmend als ein „schwerwiegendes“ Gesundheitsproblem der westlichen Industriegesellschaft dar. Ohne Unterstützung der Eltern ist eine langfristige Gewichtsabnahme der Kinder und Jugendlichen eine Utopie.

Ernährungsberatung, Bewegungstherapie und verhaltenstherapeutische Angebote befähigen Kinder, Jugendliche und Erwachsene langfristig, eigenverantwortlich mit den Anforderungen der Adipositas umzugehen. Das gemeinsame „Anpacken“ des Essproblems stärkt die Eltern-Kind-Beziehung, regt den Erfahrungs- und Meinungsaustausch an, erhöht die Motivation und das Durchhaltevermögen.

- DRK Kurklinik Arendsee – Arendsee
- Mikina Fachklinik – Bad Schönborn
- Südstrand-Klinik Fehmarn – Burg auf Fehmarn
- Johannesbad Klinik Königshof – Lechbruck am See
- AKH Alpenblick Klinik Hotzenplotz – Rickenbach
- DRK Villa Kunterbunt – Wangerooge



Hauptziel aller therapeutischen Maßnahmen ist die langfristige Verbesserung der individuellen Lebensqualität. Vor allem Eigenverantwortung im Umgang mit dem eigenen Körper wird erlernt.

## ADS/ADHS bei Kindern

Stationär aufgenommen und behandelt werden Eltern und deren Kind(er), bei denen die Diagnose AD(H)S gestellt wurde und die unter den Kernsymptomen von AD(H)S (Hyperaktivität, Unaufmerksamkeit, Impulsivität), sowie etwaigen Folgesymptomen leiden.

- DRK Kurklinik Arendsee – Arendsee
- Johannesbad Klinik Königshof – Lechbruck am See
- Klinik Inttaler Hof – Neuburg am Inn
- AKH Alpenblick Klinik Hotzenplotz – Rickenbach



Ziel der Therapie ist es, den Kindern ein möglichst selbstständiges Leben und eine altersgerechte Entwicklung zu ermöglichen.

## „wir2“: Alleinerziehend – selbstbewusst und stark

Das Bindungstraining wurde für Alleinerziehende mit Kindern zwischen 3 und 10 Jahren konzipiert. Es bietet Hilfestellungen, um Ihren Alltag im Spannungsfeld zwischen Beruf, Kindererziehung, wirtschaftlichen Problemen und Haushaltsführung besser bewältigen zu können.

In mehreren Gruppengesprächen werden Ihnen Strategien aufgezeigt, wie Sie bestehende Belastungen besser bewältigen.

- Silberberg Klinik – Bodenmais
- AKH Alpenblick Klinik Hotzenplotz – Rickenbach
- Klinik Maximilian – Scheidegg



Ziel ist es, Ihr seelisches Gleichgewicht zurückzufinden, Ihnen Zuwendung zu geben und Sie in Ihren Kompetenzen und Ihrem Selbstvertrauen zu stärken. Sie werden deutlich optimistischer und selbstbewusster in Ihren Alltag zurückkehren.

## Burnout-Prävention

Manche Mütter und Väter erleben kontinuierlichen Stress im Zusammensein mit ihrem Kind, von dessen Intensität und Dauer sie häufig überrascht werden. So kann es dazu kommen, dass sie über Jahre hinweg am Rande ihrer Kräfte leben.

- Südstrand-Klinik Fehmarn – Burg auf Fehmarn
- DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie – Pellworm



Während der Schwerpunktcur wird theoretisches Wissen über das Burnout-Syndrom vermittelt und Möglichkeiten aufgezeigt, mit denen ein Ausgleich für den erlebten Stress gefunden wird. Es werden Strategien entwickelt, einem Burnout vorzubeugen und ihm entgegen zu wirken.



# SCHWERPUNKTKUREN

## Eltern-Kind-Interaktion

Bedingt durch private, berufliche und gesellschaftliche Zwänge und Belastungen sind Eltern-Kind-Beziehungen oft nicht mehr intakt und werden nicht mehr positiv erlebt. Es fehlt das Verständnis füreinander, und der Alltag ist geprägt durch Verunsicherung und ungelöste Konflikte. In diesem Schwerpunkt geht es darum, positive Interaktionen zu fördern und zu erleben. Zeit füreinander zu haben und zu erleben, dass Zusammenhalten etwas sehr Positives ist und mit Geduld, Zuhören und Verständnis ein Zusammenwachsen stattfinden kann.

• AKH Alpenblick Klinik Hotzenplotz – Rickenbach



Ziel ist es, die Routine im belastenden Alltag zu durchbrechen, wieder gut in Kontakt zu kommen, die Bindung zu stärken und das jeweilige Verhalten besser zu verstehen. Durch gemeinsame Therapieangebote und eine begleitende Gesprächsgruppe werden diese Ziele gefördert, sodass sie wieder mehr in der Lage sind die Zeit mit Ihren Kindern zu genießen.

## Enuresis

Als Enuresis wird das wiederholte kindliche Einnässen bei Kindern ab dem 5. Lebensjahr ohne körperliche Ursache bezeichnet. Dabei wird unterschieden zwischen dem Einnässen in der Nacht und/oder am Tage. Während der Schwerpunktcur wird ein umfangreiches Wissen über die Hintergründe des „Einnässens“ vermittelt und Techniken erlernt, wie z. B. der Umgang mit Verstärkerplänen und Entspannungsverfahren für Kinder. Wichtig ist eine hohe Kooperationsbereitschaft.

• DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie – Plön



Vermittlung von Hilfe zur Selbsthilfe und Vermeidung von Erfolgsdruck. Die Mutter / Der Vater soll entlastet und das Tabu gebrochen werden.

## Schulungsprogramm für Mütter/Väter mit epileptischen Kindern

Die Schwerpunktcur ist ausgerichtet auf medikamentös eingestellte Kinder und Jugendliche mit Epilepsie sowie deren Angehörige. Die Auseinandersetzung mit der Erkrankung, die aktive Suche nach Bewältigungsformen und die Bewusstmachung der Folgen für die Kinder und ihre Familien stehen im Vordergrund. In der Schulung erfahren Mütter/Väter neben Basiswissen über die Erkrankung Epilepsie, ihre Diagnostik und Therapie sowie ihre Anfallsbilder auch Hilfe für die psychosozialen Probleme in der Familie durch die Erkrankung und deren belastende Erfahrungen und Gefühle. Das Schulungsprogramm zeigt ebenso Entwicklungsrisiken und Fördermöglichkeiten für Ihr Kind auf.

• DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie – Plön



Das Erlernen eines adäquaten Lebensstils zur Verringerung des Anfallsrisikos durch gesunde Ernährung, Sport und Stressprävention. Abbau psycho-sozialer Belastungen durch Beratung und soziale Hilfestellung sowie eine Unterstützung bei der Anerkennung und dem Umgang mit der Krankheit.





## Erziehungskompetenz nach PEP 4Kids®

Familien sind in unserer Gesellschaft zunehmenden Belastungen und Anforderungen im Alltag ausgesetzt. Unsicherheiten bei der Erziehung der Kinder können eine zusätzliche Belastung darstellen. Elternkompetenz zu fördern bedeutet, die eigenen Ressourcen und Fähigkeiten zu erkennen und positive Beziehungen in der Familie zu entwickeln. Das Erziehungsprogramm PEP 4Kids® beinhaltet ein strukturiertes Seminar mit praktischen Übungen und eine strukturierte Telefonnachsorge zu Hause.

• **Sonnenberg-Klinik – Bad Bertrich**



Ziel von PEP 4Kids® ist es, die Kinder in ihrer Entwicklung und Selbstständigkeit auf Basis einer vertrauensvollen Beziehung zu fördern und zu unterstützen. Es wird ein konkretes Problemverhalten eingeübt, was zur Stressreduktion der gesamten Familie beiträgt.

## Familien mit Adoptiv- und Pflegekindern

Insbesondere auf emotionaler Ebene sind Eltern mit Adoptivkindern oft einer erheblichen psychischen Belastung ausgesetzt. So wird der Umgang mit älteren Kindern, zusätzlich zu pubertätsspezifischen Gegebenheiten, durch schwere Identitätsprobleme der Kinder erschwert.

• **Klinik Am Kurpark – Grafenau**



Ziel unserer Ärzte, Psychologen, Physiotherapeuten und Ernährungsberater ist es, den Familien in ihrer speziellen Situation zu helfen, wieder neue Kraft für den Alltag, Anregungen für ein besseres Alltagsmanagement sowie eine Stabilisierung der Familienstruktur zu erreichen.

## Familien mit autistischen Kindern

Familien mit einem autistischen Kind, die in einem weitläufigen Umfeld und in einer entspannten Atmosphäre für sich Kraft schöpfen möchten. Im Vordergrund stehen die Familienangehörigen. Die autistischen Kinder werden als Begleitperson betreut.

• **DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie – Pellworm**

• **Therapeutikum WestFehmarn – Petersdorf auf Fehmarn**



Die autistischen Kinder werden nach ihren individuellen Bedürfnissen in der Gruppe betreut, bei Bedarf ist eine Einzelbetreuung möglich. Geschwisterkinder finden ebenfalls in altersgerechten Gruppen Anschluss.



## Familien mit Mehrlingsgeburten

Der Schwerpunktcurdthroughgang für Familien mit Drillings- und Mehrlingsgeburten wird angeboten, um Mütter und auch Väter aus ihrem strapaziösen Alltag und ihrem Dasein als „Exotenfamilie“ herauszunehmen. Mit diesem speziellen Therapiekonzept stellt sich die Klinik auf die besonderen Bedürfnisse und Probleme von Mehrlingsfamilien ein. Den Müttern wird im Rahmen dieser Kurmaßnahme die Gelegenheit gegeben, gegen einen geringen Aufpreis, eine Begleitperson (in der Regel den Vater) mitzubringen.

• DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie – Amrum • Kurklinik Strandrobbe – Cuxhaven



Hauptziel dieser Schwerpunktcur ist eine umfangreiche und nachhaltige Entlastung der gesamten Familie. Ein weiteres Ziel ist die gesundheitliche Stabilisierung und Therapie der chronischen Erkrankungen von Kindern, die sich häufig aus einer Frühgeburt ergeben, wie z. B. Asthma bronchiale, chronische Bronchitis oder Neurodermitis.

## „Gemeinsam gesund werden“ – onkologische Rehabilitationsmaßnahme für an Brustkrebs erkrankte Mütter und ihre Kinder

„Gemeinsam gesund werden“ bietet eine stationäre onkologische Rehabilitationsmaßnahme für Mütter mit der Erstdiagnose Brustkrebs gemeinsam mit ihren Kindern innerhalb eines Zeitraums von 6 Wochen bis zu einem halben Jahr nach Abschluss der Ersttherapien. Partner der erkrankten Frau können als Begleitperson teilweise oder während des gesamten stationären Aufenthaltes mit im Haus wohnen.

• Klinik Ostseeidich – Grömitz



Ziel der Maßnahme ist, neben der onkologischen Rehabilitation für die Mutter, die Prävention psychischer Störungen bei den Kindern und eine Unterstützung des gesamten Familiensystems.

## „Aktion Mütze“ – Kindheit ohne Kopfschmerzen

Das Programm richtet sich an Kinder ab 9 Jahren und Ihre Familien. Steigender Leistungsdruck in der Schule, Freizeitstress am Nachmittag aber auch Reizüberflutung oder unregelmäßiges Essen führen zu Spannungskopfschmerzen. Sie und die Kinder erhalten wichtige Hintergrundinformationen zur Entstehung von Kopfschmerzen. Den Kindern werden die Ursachen mit Hilfe von Arbeitsblättern und Fragebögen erläutert und sie erlernen Entspannungstechniken und ein gesundheitsbewusstes Verhalten.

• DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie – Amrum



Ziel ist es, gemeinsam mit Ihnen Strategien zu entwickeln, um dauerhaft Kopfschmerzen zu vermeiden. Damit Kindheit Kindheit bleibt!





# SCHWERPUNKTKUREN

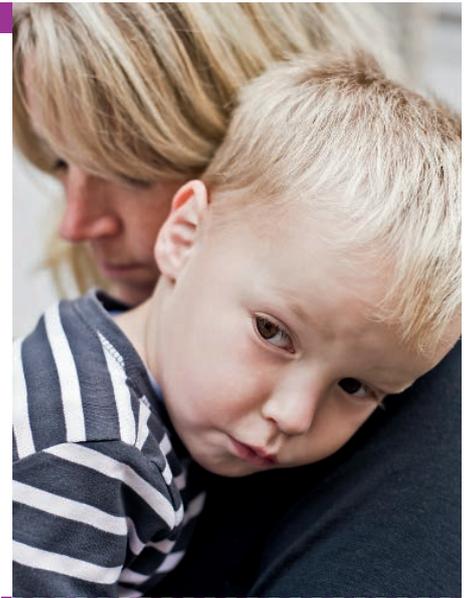
## „Partner im Einsatz“ – Angehörige von Soldaten

Auslandseinsätze bedeuten für die Frauen und Kinder zu Hause oft eine lange Zeit der Trennung, verbunden mit großen Ängsten und Sorgen um die Sicherheit des Partners und Vaters. Der Alltag mit den Kindern muss allein gestaltet werden – gleichzeitig gilt es, Stärke und Kompetenz auszustrahlen, um die täglichen Krisen zu meistern. Diese anhaltende Belastung kann zu ernsthaften Gesundheitsstörungen führen.

Wichtige Bestandteile sind themenzentrierte Gesprächskreise unter psychologischer Leitung. Der Austausch in der Gruppe spielt dabei eine bedeutende Rolle. Darüber hinaus werden zur Stabilisierung von Gesundheit und Psyche u. a. Sport- und Bewegungsangebote, Entspannungseinheiten und weitere psychologische und pädagogische Beratungen angeboten.

Die Kinder nehmen im Rahmen der Kinderbetreuung – je nach Indikation – ebenfalls an therapeutischen Maßnahmen teil.

• DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie – Plön



Ziel ist es, die vielfältigen Belastungen der Situation zu erkennen, einen konstruktiven Umgang zu erlernen und gestärkt in den Alltag zurück zu kehren.

## Rückenerkrankungen – Bandscheibenvorfall, was nun?

Rückenerkrankungen können sich in unterschiedlichen Ausprägungen äußern und verschiedene Ursachen haben.

Bandscheibenvorfälle können vielfältige Beschwerden auslösen, die zu dauerhaften Einschränkungen und Funktionsverlusten führen. Aus Angst vor einer weiteren Schädigung und erneuten Schmerzen gewöhnen sich viele Menschen ein angstbedingtes Bewegungsvermeidungsverhalten an. Dieses führt im Alltag zu Einschränkungen und zu weiteren Fehlbelastungen und Problemen.

• Sonnenberg-Klinik – Bad Bertrich



Ziel ist es, die Zusammenhänge der bestehenden komplexen Belastungen, die zu den körperlichen Beschwerden führen, zu erkennen und einen alltagstauglichen und funktionalen Umgang mit den Beschwerden zu finden.

## Stressbewältigung

Stress und Überlastung führen zu negativen Emotionen und Erschöpfung. Während dieser Schwerpunktkur lernen Sie, wie wichtig kurzfristiger Stress ist, warum es ihn gibt und warum wir ihn trotzdem manchmal nicht gebrauchen können. Sie bekommen viele Übungen und Techniken an die Hand, die Ihnen helfen, einen guten und gesunden Umgang mit Stress und Emotionen zu finden.

• Klinik Alpenhof – Chieming am Chiemsee



Ziel ist es, dass Sie trotz Stress gelassener mit den beruflichen und privaten Anforderungen umgehen können.





# SCHWERPUNKTKUREN

## Suchtverhalten in der Familie

Die Schwerpunktcur richtet sich an Angehörige (Väter, Mütter, Kinder) von Suchtkranken. Es sind hierbei alle Formen von süchtigem Verhalten eingeschlossen, also sowohl stoffbezogene (z. B. Alkohol, Drogen, Medikamente) als auch nicht stoffliche (z. B. Spielsucht, Internetsucht, Kaufsucht) Formen von Abhängigkeiten.

Das Zusammenleben mit einem suchtkranken Angehörigen bedeutet, unabhängig von der Form des abhängigen Verhaltens, für alle Beteiligten starke seelische, körperliche sowie soziale Belastungen und führt oftmals zu einem sogenannten „co-abhängigen“ Verhalten der Mitbetroffenen. Nicht nur das Leben des Süchtigen, sondern auch das der Angehörigen wird zunehmend von der Sucht bestimmt.

- DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie – Amrum
- DRK Kurklinik Arendsee – Arendsee



Die Betroffenen lernen den Kreislauf Abhängigkeit/Co-Abhängigkeit zu erkennen und aus dieser Erkenntnis heraus, die für sie sinnvollen Konsequenzen zu ziehen.

Die Patienten sollen sich ihrer eigenen Ressourcen und Stärken bewusst werden und bei Bedarf, möglichst bereits von der Kur aus, die nötige Hilfe für Zuhause einleiten.

- Familie in Trauer „In der Mitte der Nacht beginnt ein neuer Tag.“

## Trauerbewältigung

Trauer, Angst, Hoffnungslosigkeit – ein nahe stehender Mensch ist gegangen, der Schmerz unvorstellbar groß. Tod und Trauer gehören leider zu den größten Tabu-Themen der heutigen Zeit, weshalb Trauernde nach relativ kurzer Zeit oft schon auf wenig Verständnis stoßen. Während der Kur werden Sie von ausgebildeten Psychologen begleitet und können erleben, wie tröstlich das gemeinsame Trauern sein kann. Hilfreiche Rituale werden erarbeitet, und die therapeutischen Angebote zeigen Wege auf, wie das Leben neu gestaltet werden kann.

- DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie – Amrum
- Klinik Am Kurpark – Grafenau
- Mikina Fachklinik – Bad Schönborn



Ziel ist es, Ihren „Abschied“ als Chance zu verstehen, sich weiterzuentwickeln und gestärkt daraus hervorzugehen.

## Trennung

Im Beziehungsverlauf zwischen Menschen kommt es häufig zu Problemen, die zu einer Trennung führen und damit oft zu starken Emotionen wie Verzweiflung, Selbstzweifel, Wut und auch Hass. Diese Schwerpunktcur wurde für Personen entwickelt, die die belastende Veränderung ihrer Lebenssituation aufarbeiten wollen.

- Klinik Alpenhof – Chieming am Chiemsee
- AKH Alpenblick Klinik Hotzenplotz – Rickenbach

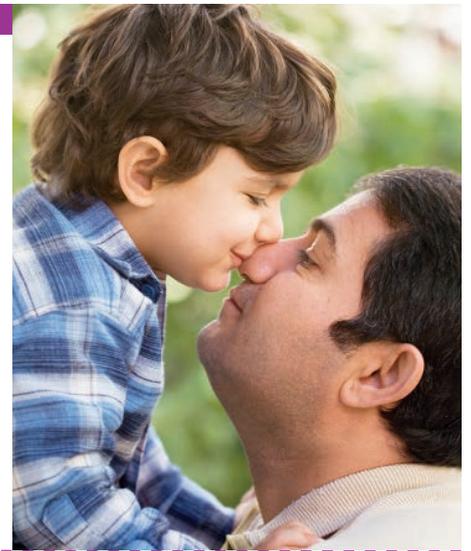


Ziel ist es, die Trennungserlebnisse zu verarbeiten, sie in den persönlichen Lebensverlauf zu integrieren und frei, gestärkt und selbstbewusst die Möglichkeiten eines neuen Alltags zu erkennen, anzunehmen und umzusetzen.

## Väter in Erziehungsverantwortung / Alleinerziehende Väter

Ganz gleich, ob allein erziehend oder in einer Partnerschaft lebend: Väter haben in unserer heutigen Gesellschaft eine immer weiter wachsende Erziehungsverantwortung. Die Dreifachbelastung Beruf, Partnerschaft und Erziehung führt nicht selten zu einem Schwinden des eigenen Freiraums. Erschöpfung, körperliche und psychosoziale Probleme und Erkrankungen sind die Folgen. Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, werden diese Themen in dieser Schwerpunktcur intensiv behandelt.

- DRK Kurklinik Arendsee – Arendsee
- DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie – Pellworm
- Ostseeklinik Königshörn – Glowe auf Rügen
- DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie – Plön



In einer Vater-Kind-Maßnahme mit diesem Schwerpunkt werden die Rollenidentität gestärkt, Stressbewältigungsstrategien vermittelt und individuelle Zielsetzungen als tragende Zukunftsperspektive erarbeitet.

## Venenerkrankungen

Viele Frauen leiden unter „schweren“ Beinen. Venenerkrankungen und Bindegewebschwächen sind oft die Ursache dafür und die Bildung von Krampfadern die Folge. Dies ist nicht nur ein kosmetisches Problem sondern kann auch zu offenen Beinen führen. In Zusammenarbeit mit der Venenklinik in Bad Bertrich wurde ein spezielles Behandlungsprogramm entwickelt.

- Sonnenberg-Klinik – Bad Bertrich



Ziel ist es, über das Erkrankungsbild umfassend zu informieren und notwendige Verhaltensänderungen zu vermitteln und einzuüben. Es werden spezielle Übungen und Behandlungen durchgeführt, um die Beschwerden zu verbessern und ein Fortschreiten zu verhindern.

## Weihnachts- und Silvesterkuren

Für viele Patientinnen und Patienten in Trennungssituationen stellen die Feiertage eine große psychologische Belastung dar. In den Kliniken sind die medizinische und die psychologische Betreuung der Erwachsenen und die pädagogische Betreuung der Kinder in der Kindertagesstätte in dieser außergewöhnlichen Zeit besonders intensiv.

- Mikina Fachklinik – Bad Schönborn
- Klinik Lindenhof – Bayerbach
- Klinik Alpenhof – Chieming am Chiemsee
- Klinik Nordseedeich – Friedrichskoog
- Klinik Am Kurpark – Grafenau
- Johannesbad Klinik Königshof – Lechbruck am See
- Klinik Inntaler Hof – Neuburg am Inn
- Klinik Sonnenalm – Oberstaufen/Steibis
- DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie – Pellworm
- Klinik Maximilian – Scheidegg
- Kurklinik Sellin – Sellin auf Rügen



Diese Zeit birgt ganz besondere Augenblicke und kann die Möglichkeiten eines Neubeginnes und einer Neuorientierung in sich bergen.





# SCHWERPUNKTKUREN

## Zöliakie

Im täglichen Leben sind nicht nur die Zöliakie-Betroffenen selbst eingeschränkt, sondern auch das familiäre Umfeld dieser Patienten ist mitbelastet. Die Mütter/Väter sehen sich damit konfrontiert, ihr Kind ständig vor glutenhaltigen Nahrungsmitteln zu schützen. Diese dauernde Wachsamkeit kostet immense Energie. Die „Sonderstellung“ des betroffenen Kindes birgt häufig Eifersuchtpotential unter Geschwistern und löst oftmals unterschwellig auch Partnerschaftskonflikte aus.

• Klinik Nordseeleuch – Friedrichskoog

• Klinik Maximilian – Scheidegg



Eine Mutter/Vater & Kind-Kur ist eine Möglichkeit, diese besondere Situation mit speziell geschultem Fachpersonal zu überdenken und zu klären. Die Küche ist auf die Bedürfnisse der Patienten ideal vorbereitet, bietet Tipps zur Zubereitung glutenfreier Speisen, viele Kochrezepte sowie Hinweise auf Bezugsquellen für Nahrungsmittel. In medizinischen und psychologischen Einzel- und Gruppengesprächen werden Fragen fachlich kompetent beantwortet und Lösungsansätze erarbeitet.

## „Zusammen stark werden“ nach überstandener Krebserkrankung

In den letzten zwanzig Jahren kann in Deutschland eine deutliche Zunahme der Häufigkeit von Krebserkrankungen beobachtet werden. Tumorerkrankungen gehören zu den schwerwiegendsten körperlichen und seelischen Belastungen im Erwachsenen- und Kindesalter. Die Angst, eventuell sterben zu müssen, ist ein ganz massiver Eingriff in die Integrität der Familie.

Die Kliniken legen zielgruppenspezifisch ihr besonderes Augenmerk auf die psychosomatischen Folgen von Krebserkrankungen bei Müttern und Kindern.

Voraussetzung ist, dass sich die Tumorerkrankung bei der Aufnahme im Stadium der Remission befindet und die onkologische Behandlung 6 Monate vor der Aufnahme abgeschlossen ist. In dieser Phase, nach abgeschlossener Erstbehandlung, setzt die Schwerpunktcur an.

• Klinik Nordseeleuch – Friedrichskoog

• Klinik Inntaler Hof – Neuburg am Inn



Ziel ist die Gestaltung und Stärkung der intrafamiliären Beziehungen durch die Vermittlung von Strategien zur Verbesserung der Lebensqualität und Möglichkeiten der Krankheitsbewältigung.

## Zwillingspaare und ihre Familien

Familien mit Zwillingen sind besonderen Belastungen ausgesetzt. Nicht nur die Mütter bzw. Väter werden überdurchschnittlich beansprucht, sondern auch die älteren Geschwister haben Probleme, sich plötzlich mit zwei neuen Familienmitgliedern auseinander zu setzen und sich der Geschwisterrivalität zu stellen.

• Klinik Am Kurpark – Grafenau



In diesem Kurdurchgang werden die Besonderheiten in der Beziehung zwischen Zwillingen untereinander, Zwillingen und Geschwistern sowie Zwillingen und Eltern verdeutlicht.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internet-Seite unter [www.muvaki.info](http://www.muvaki.info), und zu möglichen Terminen fragen Sie das Team unseres Gesundheitsservice beim Beratungsgespräch – nach erfolgter Genehmigung der Maßnahme durch Ihre Betriebskrankenkasse.

[www.muvaki.info](http://www.muvaki.info)

# MUTTER / VATER & KIND

Gemeinsam Kräfte sammeln

Wir sind jederzeit gerne bereit, Auskünfte zu erteilen  
oder eventuelle Fragen zu beantworten.

▶ [mutter-kind@gsm-gesund.de](mailto:mutter-kind@gsm-gesund.de)

▶ Service-Telefon: 0214 35769-111

▶ Service-Fax: 0214 35769-170

 **GESUNDHEITSSERVICE**  
MANAGEMENT





## ▶ Das sollten Sie wissen

### **Wie beantrage ich eine Mutter-/Vater & Kind-Kur?**

Erforderlich ist zunächst eine ärztliche Bescheinigung über die Notwendigkeit der Kurmaßnahme. Der Arzt empfiehlt je nach Dringlichkeit, Schwere und Indikation, ob eine sogenannte Vorsorge-Kur nach § 24 SGB V oder eine Reha-Kur nach § 41 SGB V für Sie persönlich in Frage kommt.

Das ärztliche Attest für Ihren Kurantrag erhalten Sie bei Ihrem Arzt. Sie reichen dann den „Kurvorschlag des Arztes“ (Verordnung) bei Ihrer Krankenkasse ein. Sofern die medizinischen Voraussetzungen – hierzu kann ggf. eine Begutachtung des Antrags durch den Medizinischen Dienst angezeigt sein – und auch die sonstigen Voraussetzungen erfüllt sind, wird Ihre Kur bewilligt.

Um die weitere Bearbeitung der Kurmaßnahme, Klinikwahl, Terminierung und vor allem um die Betreuung vor, während und nach der Kur für Sie und Ihre Kinder zu erleichtern, wird unser Gesundheitsservice alles Weitere für Sie erledigen.

### **Die Wahl einer geeigneten Klinik**

Wichtigstes Kriterium ist hierbei zunächst die von Ihrem Arzt festgelegte Indikation und gewünschte Therapie. Dieser Katalog mit den speziell nach Indikationen und Therapiekonzepten ausgewählten Kliniken soll eine wichtige Entscheidungshilfe für Ihren Arzt sein. Je genauer die Beschreibung der Erkrankung ist, umso gezielter können wir die Kliniken und die Therapiekonzepte auswählen und die Ärzte vor Ort vorbereiten. Der Arzt entscheidet auch, ob für Sie eine Vorsorge- oder eine Reha-Maßnahme geeignet ist.

Wichtig ist aber auch der Hinweis, dass Sie in Ihrem persönlichen Antrag nicht nur einen Wunsch bezüglich des Zeitpunktes sondern ebenfalls eine Klinik angeben dürfen. Weitere Informationen zu den Partnerkliniken finden Sie auf unseren Internetseiten unter: [www.muvaki.info](http://www.muvaki.info)

### **Was ist bei schulpflichtigen Kindern?**

Mütter/Väter mit schulpflichtigen Kindern werden – soweit möglich – bevorzugt in den Schulferien aufgenommen. Sollte dies jedoch nicht möglich sein, so wird in den wichtigsten Kernfächern ein sogenannter Stützunterricht angeboten, damit der Anschluss an die Schule nicht verpasst wird.

### **Kinderbetreuung**

In einigen der von uns ausgewählten Kliniken können auch Kinder unter 3 Jahren mitgebracht werden. Dies ist besonders wichtig für Mütter/Väter mit mehreren Kindern oder Alleinerziehende. Die Betreuung und die Betreuungszeiten für Kinder unter 3 Jahren richten sich maßgeblich nach dem individuellen Entwicklungsstand des Kindes. Das Klinik-Team wird Ihnen in jeglicher Form Unterstützung bieten.

### **Schwerpunktkuren – Sondertermine zu speziellen Themen und Indikationen**

Zu bestimmten Terminen bieten unsere Klinikpartner besondere Zusatzprogramme und Schwerpunktkuren zu verschiedenen Indikationen wie Adipositas oder ADS/ADHS an. Nach Rücksprache können auch Mütter/Väter als Partner mit aufgenommen werden, aber meist nur für die gesamte Dauer der Kur. Lesen Sie hierzu auch ab Seite 56 in diesem Katalog, oder fragen Sie einfach das Team unseres Gesundheitsservice.

### **Datenverarbeitung**

Der Gesundheitsservice gewährleistet eine angemessene Sicherheit bei der Verarbeitung Ihrer Daten. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie auch auf [www.muvaki.info](http://www.muvaki.info).

### **Zweckbindung**

Der Gesundheitsservice verpflichtet sich, Ihre Daten nur dem Zweck angemessen und sachlich relevant sowie auf das für den Zweck der Datenverarbeitung notwendige Maß beschränkt zu verarbeiten.

### **Widerrufsrecht**

Die Einwilligung zur Verarbeitung Ihrer Daten – auch einzelner Daten – können Sie jederzeit widerrufen. Dazu genügt es, Ihren Widerruf an [info@gsm-gesund.de](mailto:info@gsm-gesund.de) zu senden.

### **Betroffenenrechte**

Es ist für uns selbstverständlich, Ihre Rechte erkennbar zu wahren und sicherzustellen. Jede betroffene Person hat hinsichtlich ihrer Daten das Recht auf Auskunft einschl. Datenübertragung sowie Berichtigung und Löschung ihrer Daten. Zudem können Sie eine Einschränkung der Verarbeitung verlangen und der Verarbeitung widersprechen.

Bei Anregungen oder Kritik zum Datenschutz wenden Sie sich bitte an uns: [datenschutz@gsm-gesund.de](mailto:datenschutz@gsm-gesund.de) | Tel.: 0214 35769-0 | Fax: 0214 35769-170. Beschwerden hinsichtlich des Datenschutzes können Sie an die zuständige Datenschutzaufsichtsbehörde richten.

### **Was Sie bedenken sollten**

Eine medizinische Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme ist kein Erholungsurlaub. Sie ist vielmehr eine Hilfe zur Selbsthilfe mit vielfältigen Therapieangeboten und erfordert Ihre Bereitschaft, die Kur aktiv mitzugestalten und mitzuhelfen, die Hygienestandards im Klinikalltag umzusetzen. Bitte reisen Sie nur an, wenn Sie sich körperlich gesund genug fühlen. Das gilt insbesondere für alle Erkrankungen, die durch ein Virus oder bakteriell begründet sind.

**Wir sind jederzeit gerne bereit, weitere Auskünfte zu erteilen oder eventuelle Fragen zu beantworten.**

▶ [mutter-kind@gsm-gesund.de](mailto:mutter-kind@gsm-gesund.de)

▶ Service-Telefon: 0214 35769-111

▶ Service-Fax: 0214 35769-170

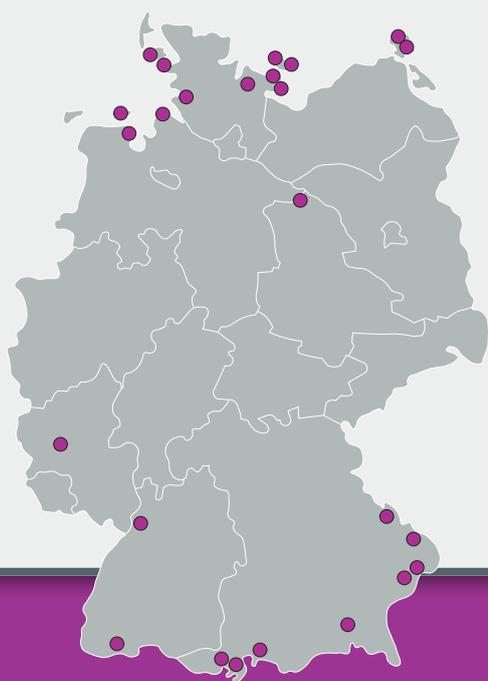
**GESUNDHEITSSERVICE**  
MANAGEMENT

Die Angaben in diesem Katalog wurden mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Dennoch können Druck- und Schreibfehler auftreten, für die nicht gehaftet werden kann. Alle Angaben entsprechen dem Stand bei Drucklegung im Mai 2023.

**IMPRESSUM** HERAUSGEBER Gesundheitsservice Management GSM GmbH, Dönhoffstraße 27, 51373 Leverkusen. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck (auch auszugsweise) bedarf der schriftlichen Genehmigung durch den Herausgeber sowie die Lizenzgeberin Gesundheitsservice gGmbH. KONZEPTION/IDEE Gesundheitsservice gGmbH und Gesundheitsservice Management GSM GmbH, [vertrieb@gsm-gesund.de](mailto:vertrieb@gsm-gesund.de), GESTALTUNG/REALISATION Bejoynt, 54470 Bernkastel-Kues, [kontakt@bejoynt.de](mailto:kontakt@bejoynt.de) FOTOS Kurorte | Kliniken | Archiv Bejoynt | [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com) | [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com) | Markus Gann, Robert Kneschke, contrastwerkstatt, Andreas Koch, Christine Langer-Pueschel, shorty25 @ [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

# MUTTER / VATER & KIND

Gemeinsam Kräfte sammeln



## **Erleben Sie gesunde Vielfalt**

in 25 ausgewählten Kliniken.

## **Ob berufstätig oder nicht berufstätig –**

entwickeln Sie nachhaltige Strategien gegen die komplexen Gesundheitsgefährdungen unserer Zeit.

## **Familienspezifische**

Probleme erkennen, behandeln und lösen.

## **Schwerpunktkuren**

mit zielorientierter Behandlung bei speziellen Krankheitsbildern und/oder besonderen Lebens- und Familiensituationen.



▶ [www.muvaki.info](http://www.muvaki.info)

▶ [mutter-kind@gsm-gesund.de](mailto:mutter-kind@gsm-gesund.de)

▶ Service-Telefon: 0214 35769-111