

# Newsletter



Klinik I: Erwachsene



Klinik II: Kind/Eltern

## Rehabilitation – die Zeit intensiv nutzen

Rehabilitation im  
Fachklinikum Borkum:  
Daniels Aufenthalt in der  
Kind/Eltern Klinik



Adipositas-Therapie bei Kindern:  
Die neuen Termine im  
Fachklinikum Borkum





# Die Rehabilitation im Fachklinikum Borkum



Fußballspielen im Sand trainiert die Ausdauer. Auch Asthmatiker Daniel profitiert davon.



Hochwirksame Klimatherapie, die Spaß macht: Herumtollen am Strand!

Lange Jahre haftete der „Kur“ das Image eines „Urlaubs auf Krankenschein“ an. Vor 10 Jahren schaffte der Gesetzgeber den Begriff „Kur“ im Zuge der Gesundheitsreform ab. Seitdem spricht man von Rehabilitationsmaßnahmen und wer die verschrieben bekommt, der hat sie auch nötig. Wie intensiv die Ärzte und Therapeuten des Fachklinikum Borkum die Zeit nutzen, um die Gesundheit ihrer Patienten wiederherzustellen, möchten wir Ihnen mit unserem Reha-Tagebuch von Daniel erläutern.

Daniel ist Atopiker. „Ein typischer Atopiker,“ wie ihm Dr. Linzmeier, Chefarzt der Klinik II: Kind/Eltern am Fachklinikum Borkum, bescheinigt. Schon im Säuglingsalter entwickelte Daniel Neurodermitis. Mit 4 Jahren besserte sich die Haut, dafür litt Daniel an einer hartnäckigen Bronchitis und Schnupfen. Dass es sich hierbei um eine sogenannte obstruktive Bronchitis und Heuschnupfen handelte, ahnte in der Familie noch niemand. Ebenso wenig wusste die Familie, dass dies bereits die ersten Anzeichen von Asthma waren. Vor einem halben Jahr erlitt der jetzt 8jährige dann seinen ersten schweren Asthmaanfall. Zwei Tage musste Daniel akut behandelt werden.

Experten bezeichnen dieses Phänomen der aufeinanderfolgenden Krankheitsbilder als „allergischen Marsch“ oder „Etagenwechsel“. Dem gefürchteten „Etagenwechsel“ von der Haut auf die Schleimhäute und auf die Lunge muss frühzeitig und konsequent begegnet werden, um zu verhindern, dass sich das Asthma manifestiert und die Lunge und letztendlich auch das Herz irreparabel geschädigt wird.

Drei Wochen verbringen Daniel und seine Mutter nun im Fachklinikum Borkum, um alle Auslöser des Asthmas und die richtige Kombination aus Medikamenten und Verhaltensweisen zu finden.

## Anreisetag: Der Therapiefahrplan

Schon am Tag der Anreise haben Daniel und seine Mutter einen Termin bei Dr. Linzmeier. Neben der körperlichen Untersuchung werden Daniels Krankheitsgeschichte und Beschwerden in einem ausführlichen Aufnahmegespräch genau erörtert. Auf dieser Grundlage und den Befunden der ambulant behandelnden Ärzte wird ein erster Therapieplan für den Aufenthalt im Fachklinikum Borkum erstellt.

## Tag 1: Auf der Suche nach den Auslösern

- ▶ 7.45 Uhr Blutentnahme
- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.30 Uhr Meerwasserinhalation
- ▶ 9.40 Uhr Allergietest
- 10.20 Uhr Meerwasserbad
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr Schulunterricht (1 Stunde)
- ▶ 14.00 Uhr Lungenfunktion
- 15.00 Uhr Tischtennis
- 15.30 Uhr Atemgymnastik
- 16.00 Uhr Med. Neurodermitisschulung für Kinder ab 8 Jahre
- 18.00 Uhr Abendessen

Der erste Tag in der Klinik steht ganz im Zeichen der Diagnostik. Die Suche nach den Auslösern ist bei allergischen Erkrankungen besonders wichtig und oftmals sehr schwierig. Nur wenn alle Allergene identifiziert sind, können diese gemieden oder eventuell mittels Hyposensibilisierung abgeschwächt werden. Bei Daniel wird ein Pricktest durchgeführt. Die kleinen Ratscher an der Haut spürt er zwar

kaum – aber schon wenige Minuten später sind drei Stellen an seinem Unterarm gerötet, geschwollen und jucken. Auf Birken- und Haselpollen und auf Apfel reagiert Daniel. Auf Äpfel kann Daniel verzichten, Birken- oder Haselpollen zu meiden, ist in Deutschland nahezu unmöglich.

Auch das Blut wird mittels eines RAST-Tests auf eine mögliche Sensibilisierung hin untersucht. Diese Werte und die Ergebnisse der Untersuchung der Lungenfunktion geben weiteren Aufschluss über die Stärke der Erkrankung und damit wie und welche Medikamente zum Einsatz kommen. Schon am nächsten Tag erörtert Dr. Linzmeier die Ergebnisse und den Therapieplan mit Daniel und seiner Mutter.

## Tag 2: Sport ist wichtig

- 8.00 Uhr Frühstück
- ▶ 9.00 Uhr Sport für Kinder
- 10.00 Uhr Med. Neurodermitisschulung für Kinder ab 8 Jahre
- 11.10 Uhr Meerwasserinhalation
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr Schulunterricht (1 Stunde)
- ▶ 15.00 Uhr Begrüßungsrunde in der Jugendfreizeit anschl. Strandspaziergang
- 15.15 Uhr Medizinische Asthmaschulung für Eltern
- 16.15 Uhr Entspannung f. Kinder 7-10 Jahre
- 18.00 Uhr Abendessen

Die Angst vor Atemnot hält viele Erwachsene aber auch Kinder davon ab, Sport zu treiben. Im Fall von Daniel war es die ängstliche Mutter, die ihm aus Sorge vor einem weiteren Asthmaanfall das Fußballspielen verbot. „Verständlich aber falsch“, sagt Dr.

Linzmeier. Regelmäßiges Training verbessert die Lungenfunktion bei jedem Menschen. Bei Asthmatikern steigt die Reizschwelle für das Auftreten eines Asthmaanfalls. Zwar sind Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen besser für Asthma-Patienten geeignet, aber grundsätzlich sind auch andere Sportarten möglich – sofern sie gewisse Regeln beachten. Im Fachklinikum Borkum gibt es zahlreiche Sport- und Freizeitangebote. Neben der körperlichen Stärkung, wird durch die Bewegung in der Gruppe auch das Selbstvertrauen der Kinder verbessert.

## Tag 3: Wissen macht gesund

- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.20 Uhr Meer-/Süßwasserbad
- 9.40 Uhr Meerwasserinhalation
- 10.00 Uhr Basteln im Kreativkeller
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr Schulunterricht (1 Stunde)
- ▶ 13.30 Uhr Vortrag über histaminarme Kost
- ▶ 14.30 Uhr Vortrag über pollenassoziierte Nahrungsmittel
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.00 Uhr Völkerball für Kinder

Ein Schwerpunkt der Rehabilitation im Fachklinikum Borkum liegt auf den Schulungen und Vorträgen. Daniels Mutter wird hier nicht nur als Begleitperson aufgenommen, sondern intensiv zum Co-Therapeuten ihres Sohnes ausgebildet. „Eltern von allergiekranken Kindern haben zumeist ohnehin schon ein großes Wissen über die Erkrankung,“ weiß Dr. Linzmeier. „Dies möchten wir ausbauen und die Eltern aktiv mit in die Therapie einbeziehen.“

Für Daniels Mutter war vor allem der Vortrag über histaminarme Kost und pollenassoziierte Nahrungsmittel sehr aufschlussreich. Schon lange hatte sie beobachtet, dass ihr Sohn beispielsweise Tomaten manchmal nicht gut ver-



trägt. Zwar ist Daniel nicht allergisch gegen Tomaten, das in ihnen enthaltene Histamin kann aber allergische Beschwerden verstärken.

Aufpassen muss Daniel auch bei dem Verzehr bestimmter Obst-, Gemüse- und Nussorten. Da Daniel auf Hasel- und Birkenpollen allergisch reagiert, besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass er einige dieser Nahrungsmittel – insbesondere während der Pollenflugzeit – nicht gut verträgt. Die Oberflächenproteine der Hasel- und Birkenpollen sind denen einiger Nahrungsmittel sehr ähnlich. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von Kreuzallergien. Eine Schwellung der Lippen oder Juckreiz im Mund nach dem Verzehr dieser Obst- und Gemüsesorten können erste Anzeichen für eine Unverträglichkeit sein.

## Tag 4 / 5 (Wochenende): Gesundes Hochseereizklima

Ein ausgiebiger Standspaziergang zu den Seerobben ist eine besonders beliebte Art hochwirksamer Balneo-Phototherapie. Das Hochseereizklima auf Borkum ist eine perfekte Mischung aus Schon- und Reizfaktoren, das vor allem bei chronischen Haut- und Atemwegserkrankungen seine heilsame Wirkung entfaltet. Die allergenarme, reine Luft schont den Organismus. Das maritime Aerosol oder das Meerwasser lindert Entzündungen der Atemwege bzw. der Haut. Der kühle Wind und die Sonne sind Reizfaktoren, die das Immunsystem stärken und den gesamten Organismus abhärten.

**Besonders wichtig:**  
Die intensive Ernährungsberatung im Fachklinikum Borkum.

Im Fachklinikum Borkum sorgen Fachkräfte dafür, dass alle Untersuchungen und Therapien kindgerecht ablaufen.





Entspannungstraining speziell für Kinder im Alter von 7-10 Jahren.

## Tag 6: Kindgerechte Therapien

- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.10 Uhr Meerwasserinhalation
- ▶ 10.00 Uhr Entspannung f. Kinder 7-10 Jahre
- 10.30 Uhr Sandburgenbauwettbewerb
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr Schulunterricht (1 Stunde)
- 15.00 Uhr Med. Asthmaschulung für Eltern
- ▶ 16.00 Uhr Atemgymnastik für Kinder 7-14
- ▶ 16.30 Uhr Med. Neurodermitisschulung für Eltern
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.10 Uhr Film im Jugendraumkino

Für junge Patienten gilt im Prinzip das Gleiche wie für erwachsene Patienten: Nur wenn sie aktiv an der Therapie mitarbeiten, können sie ihre chronische Erkrankung auf Dauer in den Griff bekommen. Wie gut erkrankte Kinder mitwirken, hängt von Wissen, Motivation und Selbstverantwortung ab. Medikamente einnehmen, eincremen, Atemfunktion mittels Peak-Flow messen, sind in den Augen der meisten Kinder lästige, langweilige Aufgaben. In den Schulungen im Fachklinikum Borkum lernen die Kinder wieder spielerisch mit ihren Therapievereinbarungen umzugehen.

## Tag 7: Die psychischen Belastungen der Eltern bewältigen

- 8.00 Uhr Frühstück
- 10.00 Uhr Meer-/Süßwasserwannenbad
- 10.20 Uhr Meerwasserinhalation
- 10.45 Uhr Asthmaschulung ab 8 Jahre
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr Schulunterricht (1 Stunde)
- 14.30 Uhr Strandolympiade für Kinder
- ▶ 15.00 Uhr Psychologische Asthmaschulung für Eltern
- 16.15 Uhr Med. Neurodermitisschulung für Eltern
- 18.00 Uhr Abendessen

Ihr Kind zu sehen, wie es um Atem ringt, war für Daniels Mutter ein traumatisches Erlebnis. Dennoch weiß sie, dass sie in solchen Situationen

ruhig bleiben muss. Den Eltern kommt bei der Therapie ihrer Asthma-kranken Kinder eine Schlüsselrolle zu. Reagieren sie gelassen und besonnen, wird ihr Kind einen Asthmaanfall besser überstehen. Generell prägen die Zweifel, Unsicherheiten und Ängste der Eltern die Einstellung ihres Kindes zu seiner Erkrankung. Für Eltern ist es daher wichtig, die seelische Belastung, die die Erkrankung ihres Kindes mit sich bringt zu erkennen und einen Weg zu finden, ihr Kind bei der Krankheitsbewältigung oder auch bei einem akuten Asthmaanfall bestmöglich zu unterstützen.

## Tag 8: Badespaß mit Therapiewirkung

- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.00 Uhr Strandfußball
- ▶ 10.30 Uhr Meerwasserbewegungsbad
- ▶ 11.15 Uhr Meerwasserinhalation
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr Schulunterricht (1 Stunde)
- 15.30 Uhr Atemgymnastik für Kinder 7-14
- 16.15 Uhr Med. Neurodermitisschulung für Eltern
- 18.00 Uhr Abendessen

Das Salzwasser des Meeres wirkt entzündungshemmend bei Neurodermitis und anderen Hauterkrankungen. Das Fachklinikum Borkum macht sich diese natürliche Therapie zunutze und verfügt über ein Meerwasserschwimmbecken, das an kalten Tagen das Bad in der Nordsee ersetzen kann. Doch nicht nur das Meerwasser selbst hat eine heilende Wirkung sondern auch das maritime Aerosol. Bei einem Strandspaziergang, dem Aufenthalt im Meerwasser oder durch eine Meerwasserinhalation kann die salzhaltige Luft ihre schleimlösende und reinigende Wirkung in den Atemwegen entfalten und lindert Heuschnupfen und Asthma.

*Zwei Fliegen mit einer Klappe: Im Meerwasserschwimmbecken kann die Fitness verbessert werden, während das Meerwasser seine heilende Wirkung entfaltet.*



## Tag 9: Belastungstest für Asthmatiker

- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.00 Uhr Sport für Jugendliche
- 10.00 Uhr Meer-/Süßwasserwannenbad
- 10.20 Uhr Meerwasserinhalation
- 10.45 Uhr Asthmaschulung ab 8 Jahre
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr Schulunterricht (1 Stunde)
- ▶ 15.00 Uhr Belastungstest
- 15.15 Uhr Med. Asthmaschulung für Eltern
- 16.15 Uhr Entspannung f. Kinder 7-10 Jahre
- 18.00 Uhr Abendessen

Bei Daniel wird ein Belastungsasthma-Test unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt, um festzustellen, ob und wann ein sogenanntes Belastungsasthma auftritt. Im Fall von Daniel empfiehlt Dr. Linzmeier, dass er eine halbe Stunde vor dem Sport vorbeugend eine Dosis eines schnell wirkenden bronchienerweiternden Medikaments, ein sogenanntes Beta-2-Sympathomimetikum, inhalieren soll. Ansonsten kann Daniel ohne Einschränkungen seine Lieblingssportart Fußballspielen ausüben.

## Tag 10: Selbstvertrauen stärken

- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.00 Uhr Brennball für Kinder
- 10.30 Uhr Meerwasserinhalation
- 11.00 Uhr Meerwasserbewegungsbad
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr Schulunterricht (1 Stunde)
- ▶ 15.00 Uhr Basteln im Kreativkeller
- 16.30 Uhr Med. Neurodermitisschulung für Eltern
- 18.00 Uhr Abendessen

Am Nachmittag zieht Regen auf. Daniel zieht es in den Kreativkeller. Er möchte seinen Leuchtturm noch fertig basteln und anmalen. Die Kreativangebote im Fachklinikum sind ein



Im Fachklinikum gibt es zahlreiche Spiel-, Sport- und Kreativangebote.

## Tag 11/12 (Wochenende): Das Fachklinikum Borkum

Daniel und seine Mutter sind in der Klinik II des Fachklinikum Borkum untergebracht. Das neue Gebäude ist mit dem alten Jugendstilbau der Klinik I verbunden. Die Mutter-Kind-Appartements verfügen alle über ein separates Kinderschlafzimmer. So kann Daniels Mutter abends in Ruhe noch etwas fernsehen oder ein Buch lesen. Auf jeder Etage befinden sich zudem Aufenthaltsräume mit jeder Menge Spielzeug und einer kleinen Teeküche.

## Tag 13: Hilfe für den Notfall

- 8.00 Uhr Frühstück
- 10.00 Uhr Entspannung f. Kinder 7-10 Jahre
- 10.45 Uhr Meerwasserinhalation
- 11.00 Uhr Meerwasserbewegungsbad
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr Schulunterricht (1 Stunde)
- 15.00 Uhr Med. Asthmaschulung für Eltern
- ▶ 16.00 Uhr Atemgymnastik für Kinder 7-14
- 16.30 Uhr Med. Neurodermitisschulung für Eltern
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.00 Uhr Völkerball

Mehrmals in der Woche geht Daniel zur Atemgymnastik für Kinder. Hier lernt er auf spielerische Art und Weise atemerleichternde Stellungen, die Lippenbremse sowie die verschiedenen Atemtechniken. So werden beispielsweise Wattedällchen durch die Turnhalle

Teil der Therapie. Zahlreiche Spiel-, Sport-, Bastel- und Freizeitangebote – drinnen und draußen – sorgen dafür, dass keine Langweile aufkommt. Zudem profitieren die meisten Kindern vom Kontakt zu Gleichaltrigen mit ähnlichen Krankheitsgeschichten.



# Das Fachklinikum Borkum

Der Schwerpunkt des Fachklinikum Borkum liegt insbesondere in der Behandlung von Patienten mit chronischen Haut- und Atemwegserkrankungen. Um alle Aspekte der sehr komplexen Krankheitsbilder zu behandeln, arbeiten Pädiater, Allergologen, Dermatologen, Pneumologen, Internisten, Oecotrophologen, Psychologen und Physiotherapeuten fachübergreifend zusammen.

## Behandlungsschwerpunkte

- ▶ Erkrankungen des atopischen Formenkreises, insb. Neurodermitis
- ▶ Asthma bronchiale und Heuschnupfen
- ▶ Chronische und allergische Hauterkrankungen (u.a. Kontaktekzeme, Urtikaria)
- ▶ Chronische Atemwegserkrankungen (u.a. COPD, obstruktive Bronchitis)
- ▶ Allergien (insb. auf Nahrungsmittel)
- ▶ Adipositas (bei Kindern im Alter von 4-12 Jahren)

## Das Behandlungsangebot richtet sich an

- ▶ Erkranktes Kind mit Begleiteterteil
- ▶ Kind mit erkranktem Elternteil
- ▶ Erkranktes Kind mit erkranktem Elternteil
- ▶ Erkrankter Erwachsener

## Klinik I: Erwachsene Patienten

Erwachsene Patienten wohnen während ihrer Rehabilitation in dem aufwendig renovierten und modernisierten Altbau des Fachklinikum Borkum direkt an der Strandpromenade. Die komfortablen und allergikergerechten Einzelzimmer verfügen über Kabel-TV, Durchwahltelefon, Notrufanlage und ein eigenes Bad. Verschiedene Aufenthaltsräume wie z.B. der Leseraum oder der Spiegelsaal sowie die Fitness-Abteilung mit Sauna bieten angenehme Rückzugsmöglichkeiten.

## Klinik II: Kind / Eltern

Für Kinder und ihr begleitendes Elternteil stehen komfortable, familiengerechte Zwei-Zimmer-Appartements zur Verfügung. Alle Appartements verfügen über Bad / Dusche, WC, Kabel-TV-Anschluss, Durchwahltelefon sowie Notrufanlage und Baby-Phone und sind allergikergerecht eingerichtet.

## Besonderheiten des Therapiekonzepts

- ▶ Einbeziehung des Hochseereizklimas (Klimatherapie/Balneo-Photo-Therapie)
- ▶ Erfassung umweltmedizinischer Aspekte (z. B. Wohnraum-, Lebensbedingungen)
- ▶ Umfangreiches Therapieangebot auf höchstem medizinischen Niveau, unter Berücksichtigung naturheilkundlicher Behandlungsverfahren

## Ihre Ansprechpartner



Dr. med. Hermann Linzmeier  
Chefarzt der Fachabteilung Pädiatrie  
Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Praktischer Arzt  
Allergologie, Homöopathie, Notfallmedizin, Ernährungsmedizin



Prof. Dr. med. Klaus-Dieter Hinsch  
Ärztlicher Direktor  
Chefarzt der Fachabteilung Dermatologie / Allergologie  
Facharzt für Dermatologie  
Allergologie, Umweltmedizin, Andrologie, Gesundheitsökonomie (ebs)



Priv.-Doz. Dr. med. habil. Stefan Müller  
Chefarzt der Fachabteilung Innere Medizin / Pneumologie  
Facharzt für Innere Medizin, Immunologie  
Pneumologie, Allergologie, Umweltmedizin, Somnologie

Mehrmals in der Woche haben Daniel und seine Mutter einen Termin bei Dr. Linzmeier.



gepustet, die „Hängebauchlage“ geübt oder auch der „Hai“ gespielt, eine bei den Kindern beliebte Übung aus dem Qigong. Die regelmäßige Atemgymnastik kräftigt zum einen die Atemmuskulatur und hilft den Kindern, sich in Notfällen richtig zu verhalten.

### Tag 14: Kinder dürfen mitentscheiden

- 8.00 Uhr Frühstück
- 10.00 Uhr Meer-/Süßwasserwannenbad
- 10.20 Uhr Meerwasserinhalation
- ▶ 10.45 Uhr Asthmaschulung ab 8 Jahre
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr Schulunterricht (1 Stunde)
- 14.30 Uhr Strandfußball
- 16.00 Uhr Atemgymnastik für Kinder 7-14
- 18.00 Uhr Abendessen

Auch für junge Atopiker gilt: Was man sich selbst ausgesucht hat, gefällt einem besser. Daher sollen Kinder über ihre Therapien und Hilfsmittel mitentscheiden. Für das Therapiekonzept bedeutet dies: Nicht nur die Eltern sondern auch die Kinder müssen über ihre Erkrankung informiert werden. Und auch Therapiemüffeln Daniel muss lernen, dass er sich täglich eincremen und Kortison inhalieren muss. Die Schulungen informieren die kleinen Patienten altersgerecht über ihre Erkrankung und wie sie diese besser bewältigen können.

### Tag 15: Ein Wort zum Essen

- ▶ 8.00 Uhr Frühstück
- 9.30 Uhr Meerwasserbewegungsbad
- 10.00 Uhr Meerwasserinhalation
- 10.30 Uhr Kinder-Expedition zum Großen Kaap
- ▶ 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr Schulunterricht (1 Stunde)
- 15.30 Uhr Atemgymnastik für Kinder 7-14
- 16.30 Uhr Med. Neurodermitisschulung für Eltern
- ▶ 18.00 Uhr Abendessen

Als Klinik, die auf die Behandlung von Allergien spezialisiert ist und zudem ein spezielles Konzept für Kinder mit Adipositas anbietet, wird im Fachklinikum Borkum auf eine gesunde Ernährung besonders geachtet. Alle Mahlzeiten sind hinsichtlich der Inhaltsstoffe gekennzeichnet und entsprechend den Ernäh-

rungsempfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) zusammengestellt. Bei speziellen Nahrungsmittelallergien bieten wir individuell abgestimmte Mahlzeiten an.

### Tag 16: Die ärztliche Betreuung

- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.00 Uhr Sport für Jugendliche
- 10.00 Uhr Meer-/Süßwasserwannenbad
- 10.20 Uhr Meerwasserinhalation
- 10.45 Uhr Asthmaschulung ab 8 Jahre
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr Schulunterricht (1 Stunde)
- 15.15 Uhr Med. Asthmaschulung für Eltern
- 16.15 Uhr Entspannung f. Kinder 7-10 Jahre
- 16.30 Uhr Med. Neurodermitisschulung für Eltern
- 18.00 Uhr Abendessen

Mehrmals in der Woche hat Daniel einen Termin bei Dr. Linzmeier, um die Fortschritte zu kontrollieren und gegebenenfalls den Therapieplan anzupassen. Für Daniels Mutter sind die Gespräche aber auch immer eine willkommene Gelegenheit Fragen und Probleme zu besprechen.

### Tag 17: Schulunterricht und Kinderbetreuung

- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.30 Uhr Meerwasserbewegungsbad
- 10.00 Uhr Meerwasserinhalation
- 12.00 Uhr Mittagessen
- ▶ 13.00 Uhr Schulunterricht (1 Stunde)
- 14.00 Uhr Strandkegeln für Kinder
- ▶ 15.00 Uhr Kinderbetreuung
- 15.00 Uhr Psychologische Asthmaschulung für Eltern
- 18.00 Uhr Abendessen



Seine therapiefreien Zeiten verbringt Daniel zumeist mit anderen Kindern. In der Kinderbetreuung kümmern sich täglich ausgebildete Erzieherinnen um die Kinder. Jeden Tag hat Daniel zudem eine Stunde Schulunterricht, damit er während der Rehabilitation nicht zu viel Lernstoff versäumt. Zudem gibt es zahlreiche Kreativ- und Freizeitangebote wie Bastel- und Malkurse, Tischtennis- und Kickerturniere. Ein Großteil des Freizeitangebotes findet natürlich draußen statt. Muschelsuchen, Forschertouren, Strandburgenbauen, Strandboccia und vieles mehr. Die Gemeinschaft hilft den jungen Patienten zumeist auch bei der Krankheitsbewältigung und stärkt ihr Selbstvertrauen.



Jeden Tag steht Schulunterricht. auf dem Plan.

### Tag 18/19 (Wochenende): Freizeitparadies Borkum

Von Montag bis Freitag bietet das Fachklinikum Borkum ein umfangreiches Freizeitprogramm an. Besonders beliebt sind „Schätze suchen am Strand“ oder die „Strandolympiade“. Darüber hinaus bietet Borkum als Ferieninsel vielfältige Freizeitmöglichkeiten.

Gesund und lecker – das Essen im Fachklinikum Borkum.

An diesem Wochenende zieht es Daniel und seine Mutter auf den Alten Leuchtturm. 157 Stufen muss man erklimmen, dann hat man einen wunderbaren Blick über die ganze Insel. Bei einer Teestunde im Turmzimmer des ältesten Bauwerks erfahren sie „Ditjes und Datjes“ über Borkum und den „Alten Turm“.

### Tag 20: Gerüstet für Zuhause

- 8.00 Uhr Frühstück
- 10.00 Uhr Entspannung f. Kinder 7-10 Jahre
- 11.00 Uhr Meerwasserbewegungsbad
- 11.30 Uhr Meerwasserinhalation
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr Schulunterricht (1 Stunde)
- ▶ 14.00 Uhr Abschlussgespräch
- 15.00 Uhr Strandfußball
- 16.00 Uhr Atemgymnastik für Kinder 7-14
- 18.00 Uhr Abendessen

In einem ausführlichen Abschlussgespräch bespricht Dr. Linzmeier den Therapieerfolg und welche Maßnahmen Zuhause fortgesetzt werden sollen. Daniels Lungenfunktion hat sich während der Reha deutlich gebessert.

Doch allergisches Asthma ist eine chronische Erkrankung, die gravierende Gesundheitsschäden nach sich ziehen und sogar zum Tod führen kann. Umso schlimmer ist die Tatsache, dass Untersuchungen zufolge bis zu 70 Prozent der Patienten ihre Inhalationsgeräte nicht richtig anwenden.

Daniel kann das zum Glück nicht mehr passieren. Während der dreiwöchigen Rehabilitation im Fachklinikum Borkum hat er die richtige Anwendung gelernt. Daniel und seine Mutter wissen jetzt genau, was er meiden muss und was seiner Gesundheit gut tut. Beste Voraussetzungen also für einen langanhaltende Stabilisierung seiner Gesundheit.



## Unser Therapieangebot zu Adipositas bei Kindern

Seit 2007 bietet das Fachklinikum Borkum eine Rehabilitationsmaßnahme für stark übergewichtige Kinder im Alter von 4 bis 12 Jahren an. Besonderheit des Konzepts: Ein Elternteil wird mit aufgenommen und geschult, um eine langfristige Ernährungsumstellung und Änderung der Freizeitgewohnheiten innerhalb der Familie zu erreichen.

### Die 4 Grundpfeiler der Therapie:

- 1

**1. Frühzeitig gesunden Lebensstil üben!**

Das Therapiekonzept des Fachklinikum Borkum ist auf Kinder im Alter von vier bis zwölf Jahren zugeschnitten. Denn bereits im frühesten Kindesalter werden die Ess- und Freizeitgewohnheiten geprägt und damit die Basis für den späteren Lebensstil gelegt. Daher ist es wichtig, bei Gewichtsproblemen frühzeitig zu reagieren.
- 2

**2. Stationär beginnen – erfolgreich zu Hause fortsetzen!**

Der stationäre Aufenthalt im Fachklinikum Borkum fernab vom Alltag mit seinen Versuchen erleichtert die Umstellung des Lebensstils. Hier lernen Patienten und ihre Begleitung theoretisch und praktisch, wie sie ihre Ernährungs- und Bewegungsmuster dauerhaft ändern können.
- 3

**3. Die Begleitperson – die wichtige Rolle des Co-Therapeuten!**

Da während der Rehabilitation nicht allein die Gewichtsabnahme im Vordergrund steht, sondern eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung eingeübt werden sollen, wird eine erwachsene Begleitperson mit aufgenommen und intensiv geschult.
- 4

**4. Individuell statt konventionell!**

Tipps und Ratschläge für eine gesunde Lebensweise findet man überall. Doch was nützen diese theoretischen Idealvorstellungen, wenn sie sich in der Praxis nicht anwenden lassen. Wir entwickeln ein alltagstaugliches und realistisches Ernährungs- und Bewegungsprogramm, das individuell auf den Einzelnen zugeschnitten ist.

### Die nächsten Adipositas-Termine

- 26. April-17. Mai
- 14. Juni-05. Juli
- 19. Juli-09. August
- 11. Oktober-02. November

# Das Fachklinikum Borkum

Ganzheitliche Medizin und Wohlfühl-Atmosphäre



Fachklinikum Borkum  
Zentrum für Allergologie,  
Dermatologie, Pädiatrie  
und Pneumologie  
Ärztlicher Direktor:  
Prof. Dr. med.  
Klaus-Dieter Hinsch

Jann-Berghaus-Str. 49  
26757 Borkum  
Tel.: 04922/708-693  
Fax: 04922/708-630  
info@fachklinikum-borkum.de  
www.fachklinikum-borkum.de

**FACHKLINIKUM BORKUM**  
Zentrum für Allergologie, Dermatologie,  
Pädiatrie und Pneumologie



Klinik I: Erwachsene



Klinik II: Kind/Eltern