

Newsletter

FACHKLINIKUM BORKUM

Zentrum für Allergologie, Dermatologie,
Pädiatrie und Pneumologie



Klinik I: Erwachsene



Klinik II: Kind/Eltern

Das Hochsee- Reizklima Im Winter besonders wirksam

Warum eine Klimatherapie im
Fachklinikum Borkum gerade im
Winter besonders wirksam ist



Unser Präventionsprogramm im
Winter für Gesundheitsbewusste
zur Vorbeugung oder Wieder-
auffrischung



www.fachklinikum-borkum.de

Das Hochsee-Reizklima im Winter

Die Bausteine des Hochsee-Reizklimatherapie im Fachklinikum Borkum



Der Wind - der thermisch-hygrische Wirkkomplex

- Die kühle Luft lindert den Juckreiz und stimuliert die Hautdurchblutung
- Der frische Seewind führt zu einer tieferen Atmung – dadurch werden die Lungen besser belüftet und der Körper besser mit Sauerstoff versorgt
- Abhärtung des Organismus (Stoffwechsel und Immunsystem werden stimuliert und der Wärmehaushalt trainiert)
 - Umstimmung des vegetativen Nervensystems
 - Durch die Kältereize wird vermehrt körpereigenes Kortisol ausgeschüttet

Die Sonne - der aktinische Wirkkomplex

- Entzündungshemmend bei Neurodermitis, Psoriasis und anderen entzündlichen Haut- und Atemwegserkrankungen
- Durchblutungsfördernd – unterstützt den Heilungsprozess der Haut
 - Stärkung des Immunsystems
- Steigerung des Wohlbefindens durch die vermehrte Ausschüttung von Endorphinen („Glückshormone“)

der Stoffwechsel aktiviert, was insgesamt zu einer Stabilisierung des Immunsystems führt und den Organismus abhärtet. Wer unter einer hohen Infektanfälligkeit leidet, kann hier einen langanhaltenden Effekt erzielen.

Teil der Therapie: ein Strandspaziergang

Die Klimaeinflüsse auf der Insel Borkum bewirken darüber hinaus eine Umstimmung und Regulierung des vegetativen, sogenannten autonomen Nervensystems. Die Nebennierenrinde wird aktiviert, die unter anderem körpereigenes Kortisol ausschüttet. Dies unterstützt den Heilungsprozess bei Erkrankungen des atopischen Formenkreises wie Asthma, Heuschnupfen und Neurodermitis sowie generell bei allen entzündlichen Prozessen.

Die salzhaltige Luft lässt die Schleimhäute abschwellen und beseitigt den Schleim aus den Bronchien. „Langfristig bedeutet dies für Asthmatiker weniger Anfälle und tiefere Atmungsfreiheit“, erklärt Priv.-Doz. Dr. Stefan Müller, Chefarzt der Abteilung Pneumologie

des Fachklinikum Borkum, und fügt hinzu, dass die Therapie ganz einfach sei: ein ausgedehnter Strandspaziergang.

Die Mediziner des Fachklinikum Borkum nutzen diesen natürlichen Effekt, um Patienten richtig medikamentös einzustellen. Denn gerade bei chronischen Atemwegserkrankungen wie Asthma oder COPD kann zumeist auf Medikamente nicht völlig verzichtet werden. Die Patienten lernen im Fachklinikum Borkum aber in einem intensiven Gesundheitstraining, wie sie durch einen gesundheitsbewussten Lebensstil und das Vermeiden von Auslösern die Medikamente auf ein Minimum reduzieren können.

Auch Patienten mit chronischen oder allergischen Hauterkrankungen profitieren vom winterlichen Hochsee-Reizklima. Der Salzgehalt der Luft lockert die obersten Hornschichten der Haut, so dass diese durchlässiger für Salben oder eine therapeutische UV-Bestrahlung wird.

Besonders wichtig bei Neurodermitikern ist der Kältereiz. Die Kälte trainiert die Steuerung der Hautdurchblutung: Um den Körper vor einer größeren Abkühlung zu schützen, verengen sich die Blutgefäße. Hierdurch wird die bei Neurodermitikern typische Gefäßstarre allmählich gelockert, was zur Normalisierung der Hautdurchblutung führt. Zudem mindert die Kälte den Juckreiz, und das verstärkt produzierte Kortisol lindert die Entzündungsprozesse der Haut. Dieser „Trainingseffekt“ und das Therapiekonzept des Fachklinikums Borkum sorgen für langanhaltende Beschwerdefreiheit.

Das Meer - der chemische Wirkkomplex

- Das maritime Aerosol beruhigt entzündlich geschwollene Schleimhäute, lässt sie abschwellen und wirkt schleimlösend; Gleiches gilt auch für die Haut
- Das Salzwasser des Meeres und der Salzgehalt der Luft haben zudem einen schuppenlösenden Effekt; die Wirkungen des UV-Lichts werden verstärkt und die Entzündungen heilen besser und schneller ab
- Patienten mit Heuschnupfen oder allergischem Asthma können durch die schadstoffarme und pollenarme Luft aufatmen

Immer mehr Menschen genießen die Vorzüge der kalten Jahreszeit an der Nordseeküste. Keine sommerlichen Touristenströme und überfüllten Cafés, sondern Natur pur erwartet den Besucher. Weite Sandstrände, sich auftürmende Wellen am Horizont und die frische Meeresbrise helfen, den Alltagsstress zu vergessen und die Seele baumeln zu lassen. Die idealen Klimabedingungen im Herbst und Winter nutzen auch Menschen mit Atemwegserkrankungen oder Neurodermitis. Denn das Hochsee-Reizklima mit seinen Klimafaktoren Sonne, Wind und Meer ist in dieser Jahreszeit besonders wirksam.

Viele Patienten mit chronischen Haut- und Atemwegserkrankungen erleben im Winter eine starke Verschlechterung ihrer Beschwerden. Wenig Luft und kaum Licht gelangen an die kranke Haut von Neurodermitis- oder Psoriasis-Betroffenen. Das Klima ist ungesund: Draußen ist es feucht und kalt und drinnen trocknet die Heizungsluft die Haut aus. Patienten mit Asthma oder Hausstauballergikern ergeht es nicht viel besser.

Der Wechsel in ein anderes, gesünderes Klima, wie in das Hochsee-Reizklima auf Borkum, kann hier schnell zu einer Linderung führen. Doch eine echte Reizklima-Therapie, wie sie das Fachklinikum Borkum anbietet, kann noch viel mehr. „Das Abklingen der Symptome durch das gesunde Inselklima gibt uns Gelegenheit, den Körper auf die richtige Therapie einzustellen und so einen langanhaltenden Therapieerfolg zu erzielen“, erläutert Prof. Dr. Klaus-Dieter Hinsch, der Ärztliche Direktor des Fachklinikum Borkum.

Hochseereizklima und ein individuelles Therapiekonzept

Das interdisziplinäre Ärzte- und Therapeutenteam der Klinik bindet die Klimatherapie mit großem Erfolg in sein therapeutisches Gesamtkonzept ein.

Besonders wirkungsvoll ist eine solche Kombination aus Klimatherapie und medizinischen Behandlungen im Winter. Denn neben den Klimafaktoren Sonne, Wind und Meer sorgt der Kältereiz für eine Abhärtung des Organismus. Die Durchblutung wird angeregt und



Das Fachklinikum Borkum behandelt chronische Haut- und Atemwegserkrankungen bei

- erwachsenen Patienten
- erwachsenen Patienten mit erkranktem Kind
- erwachsenen Patienten mit gesundem Begleitkind
- erkrankte Kinder und erwachsene Begleitperson



Die interdisziplinäre Zusammenarbeit



Die intensive Diagnostik



Ein individueller Therapieplan



Ein umfassendes Gesundheitstraining



Das Hochsee-Reizklima der Nordseeinsel Borkum

Fit durch den Winter

Im speziellen Borkumer Hochsee-Reizklima entspannen und etwas mehr für die eigene Gesundheit tun – dies ermöglichen wir Ihnen mit unserem Pauschalangebot. Selbstverständlich kann diese Gesundheitswoche eine stationäre Reha nicht ersetzen – aber Sie können neue Kräfte sammeln und gesund und entspannt wieder nach Hause fahren.



Die wunderbare Landschaft genießen

Dem winterlichen Zauber der in Eis und Schnee verwandelten Natur – Dünen, Strand und Wattenmeer – kann man sich kaum entziehen. Dann irgendwo eintreten, erschöpft, aber glücklich, und sich mit einem heißen Getränk wieder aufwärmen.

Unser Angebot

- Übernachtung und Kurbeitrag
- Vollpension inklusive diätetischer Kost
- Aufnahmeuntersuchung / Gesundheitscheck
- Basislaborparameter (Blutbild, Differentialblutbild, Elektrolyte, Leber-, Nieren- und Bluffettwerte), EKG, Lungenfunktionsdiagnostik
- Ernährungsprogramme je nach individuellem Bedarf, gesunde Ernährung, Gewichtsreduktion, purinarmer Kost, Diabeteskost, spezifische Ernährung bei Nahrungsmittelallergien, diätetische Kochkurse, cholesterinarme/-freie Kost, Rotationsdiäten
- Abschlussuntersuchung und Kurzbericht für den Hausarzt
- Nutzung von Schwimmbad und Sauna sowie des Fitnessbereichs
- Nutzung des hauseigenen Sportprogramms (Gymnastik, Wassergymnastik, Schwimmbad, Sauna, Fitnessraum)
- Teilnahme an abwechslungsreichem Aktiv- und Kreativprogramm wie Aquarell- und Seidenmalerei, Töpfern und vieles mehr nach aktuellem Angebot
- Kinderbetreuung im Kinderland nach Vereinbarung

Gültig von November 2010 bis März 2011

Preise: 590,- Euro pro Person / Woche
Begleitperson Erwachsene: 50,- Euro pro Tag
Begleitperson Kind: 35,- Euro pro Tag



Die reine, klare Luft

Im Winter ist die Schadstoffbelastung in der Luft der Ballungszentren besonders groß. Im schlimmsten Fall droht Smog. Menschen mit empfindlichen Atemwegen reagieren auf eine höhere Schadstoffkonzentration besonders empfindlich. Die frische, reine Seeluft auf Borkum schafft schnell Linderung.



Fachklinikum Borkum
Zentrum für Allergologie,
Dermatologie, Pädiatrie
und Pneumologie

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