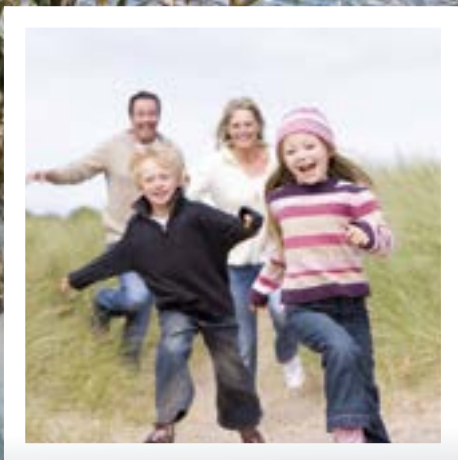


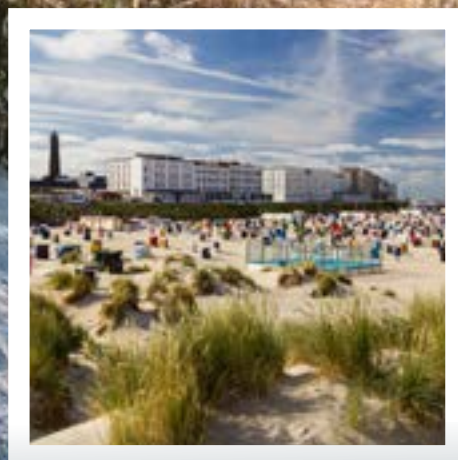


Stationäre Rehabilitation im Fachklinikum Borkum: Eine lohnende Investition in die Gesundheit



Allergien sind Familiensache –
Eltern als Co-Therapeuten

Seite 6



10 Gründe für eine Rehabilitation
im Fachklinikum Borkum

Seite 8



Das Fachklinikum Borkum, ein aufwendig restaurierter Jugendstilbau direkt an der Strandpromenade, zählt sicherlich zu den schönsten Rehakliniken in Deutschland. Hinter der historischen Fassade stehen modernste Medizintechnik und ein hoch qualifiziertes Ärzte- und Therapeutenteam bereit, um chronisch erkrankten Haut- und Atemwegspatienten zu einer langanhaltenden Stabilisierung ihrer Gesundheit zu verhelfen.

Stationäre Reha im Fachklinikum Borkum: Investition in einen langanhaltenden Therapieerfolg

„Anstrengend“ fand Ulricke Sander ihre erste Woche im Fachklinikum Borkum. Trotzdem ist die 35-jährige Asthmatikerin mit viel Motivation bei der Sache. Denn zum ersten Mal, so sagt sie, hat sie das Gefühl, ihre Erkrankung in den Griff zu bekommen. Seit über 20 Jahren ist Ulricke Sander nun schon in ambulanter Behandlung. Eine stationäre Rehamaßnahme hat sie nie in Anspruch genommen.

Ihre Begründung: „Was sollen die denn anders machen als mein Arzt vor Ort?“ Doch in den letzten Jahren hat sich ihr Asthma stetig verschlechtert. Die Angst bei und vor einem Asthmaanfall kann sie mittlerweile kaum aushalten. Grund genug für sie, nun doch eine stationäre Rehabilitation zu versuchen.

Der Ärztliche Direktor und Chefarzt der Pneumologie im Fachklinikum Borkum, Dr. med. Olaf Anhenn, kennt die Bedenken vieler Patienten gegenüber stationären Rehamaßnahmen. Doch gerade bei chronischen Erkrankungen wie Asthma müssen Patienten lernen, mit ihrer Erkrankung richtig umzugehen. Doch viele wissen nicht genau, wie sie Auslöser am besten meiden. Auch haben Studien ergeben, dass rund 50 Prozent aller Asthmapatienten ihre Dosieraerosole nicht richtig anwenden. „Das ist gefährlich“, warnt Dr. Anhenn. „Denn oftmals führen die Anwendungsfehler dazu, dass zu wenig oder gar kein Wirkstoff die Lunge erreicht.“

Die Schulung des Patienten, aber auch die medikamentöse Einstellung ist aufwendig und erfordert Zeit und die Zusammenarbeit von verschiedenen Fachleuten. Das ist im Alltag nicht ohne weiteres zu organisie-

ren. Der Aufenthalt in einer Klinik wie dem Fachklinikum Borkum, in der Ärzte verschiedener Fachrichtungen zusammenarbeiten, bietet die Gelegenheit, die Auslöser und Unterhalter der Erkrankung genau zu beleuchten und Strategien zur Krankheitsbewältigung und für einen gesünderen Lebensstil zu entwickeln.

Wissen hilft: Schulungsprogramme im Fachklinikum Borkum

Damit Patienten lernen, mit ihrer Erkrankung richtig umzugehen, ist es wichtig, dass sie gut über das Krankheitsbild informiert werden. Im Fachklinikum Borkum werden daher umfangreiche Schulungen und Seminare zu Ursachen, Diagnosen und Therapien bei Asthma angeboten. Die Patienten sollen die Überprüfung ihrer Lungenfunktion, die korrekte Anwendung von Dosieraerosolen und das richtige Verhalten während eines Asthmaanfalls beherrschen.

Das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen, gehört zu den schlimmsten Erfahrungen überhaupt. Dennoch ist es wichtig, während eines Asthmaanfalls die Ruhe zu bewahren und mit den richtigen Maßnah-

men die Atmung zu erleichtern. Wie man sich in einer solchen Situation richtig verhält und mit seiner Angst umgehen kann, ist Inhalt des psychologischen Asthma-trainings und der Atemgymnastik.

Prävention: Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen

Die umfassende Information über seine Erkrankung soll dem Patienten auch verdeutlichen, dass er durch einen gesunden Lebensstil seine Gesundheit erheblich verbessern kann. Für Ulricke Sander war es wichtig, dass sie in Einzelgesprächen besprechen konnte, wie sie dies praktisch umsetzen kann. Lange Zeit hatte sie sich beispielsweise nicht getraut, Sport zu treiben. Ein Belastungstest und ein Gespräch über die Vorbereitung vor einer körperlichen Belastung während ihres Aufenthaltes auf Borkum hat die Steuerfachgehilfin das Nordic Walking für sich entdeckt. Als Ausgleich zu ihrem Bürojob, sagt sie.

Für das Team um Dr. Anhenn ist dies ein Beispiel, wie man gemeinsam mit dem Patienten Strategien für einen gesünderen Alltag entwickelt. „Es nützt nichts,



Therapieziele für Asthmapatienten

- Besserung der Lungenfunktion
- Senkung der Häufigkeit der Asthmaanfälle
- Erkennung und Vermeidung von somatischen und psychischen Auslösefaktoren
- Ggf. Ernährungsumstellung
- Abbau von Angstzuständen
- Verbesserung der körperlichen Fitness
- Minderung der Häufigkeit von Atemwegsinfekten

Therapien einfach zu verordnen oder Verbote auszusprechen“, so der erfahrene Lungenfacharzt. Nur wenn ein Patient auch hinter seiner Behandlung steht und Verantwortung für seine Gesundheit übernimmt, kann ein langanhaltender Therapieerfolg erzielt werden. Die Therapieziele werden daher gemeinsam mit dem Patienten festgelegt und der Therapieplan gemeinsam erstellt.



Die Bausteine des Therapieplans

- Pneumologische Diagnostik
- Allergologische Diagnostik
- Inhalationen
- Klimatherapie
- Entspannungstraining
- Psychol. Einzel- u. Gruppengespräche
- Ernährungsberatung / Lehrküche
- Ärztliche Asthmaschulung
- Psychologische Asthmaschulung
- Atemgymnastik
- Sporttherapie
- Freizeit- und Beschäftigungstherapie
- Medikamentöse Einstellung



Sonne - der aktinische Wirkkomplex

- Entzündungshemmend bei Patienten mit entzündlichen Haut- und Atemwegserkrankungen
- Durchblutungsfördernd – unterstützt den Heilungsprozess
- Stärkung des Immunsystems
- Steigerung des Wohlbefindens durch die vermehrte Ausschüttung von Endorphinen (sog. „Glückshormone“)

Sonne, Wind und Meer - die Klimatherapie

Eine Therapie, die gerne angenommen wird, ist die Klimatherapie. Auch Ulricke Sander verbringt viel Zeit am Strand. In der Brandung des Meeres atmet sie die heilsamen Aerosole ein. Der Salzgehalt in der Luft wirkt schleimlösend und lindert Entzündungen der angegriffenen Atemwege. Zudem ist die Seeluft nahezu schadstoff- und pollenfrei – auch das entlastet die strapazierten Bronchien. Für Patienten mit Atemwegserkrankungen erweist sich noch ein weiterer Effekt als wirkungsvoll. Frische, kühle Luft führt zu einer tieferen Atmung. Da sich viele Asthmapatienten eine flache Atmung angewöhnt haben, ist dieser Effekt von großer therapeutischer Bedeutung. Eine flache Atmung führt dazu, dass die Lungen nur unzureichend „belüftet“ werden und so beispielsweise anfälliger für Infektionen sind.

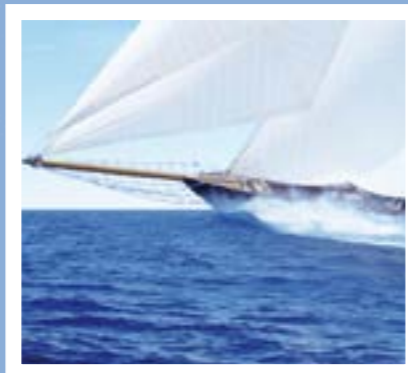
Die Kombination aus wärmender Sonne und kühlem Seewind stärkt das Immunsystem und härtet den Organismus insgesamt ab. Die Infektanfälligkeit, unter der viele Asthmatiker leiden, nimmt ab. Der Effekt dieser Klimafaktoren ist auf Borkum besonders stark ausgeprägt. Die Insel liegt so weit vom Festland entfernt, dass dieses keinen Einfluss mehr auf das Inselklima hat. Fachleute sprechen daher auch vom Hochseereizklima.

Natürlich heilsam: Inhalationen und Kneippanwendungen

Durch ergänzende Kneippanwendungen wird dieser Effekt noch verstärkt. Wechselbäder oder kalte Güsse trainieren die Abwehr, indem sie die Gefäßmuskulatur

trainieren. Bei einer kalten Witterung sind die Schleimhäute schlechter durchblutet, Bakterien und Viren haben dann leichtes Spiel, weil damit auch weniger Immunzellen vor Ort sind. Der Körper gleicht diesen Mangel durch eine Erhöhung der Stoffwechsellätigkeit (chemische Wärmeregulation) aus. Bei vielen Menschen funktioniert dieser Mechanismus jedoch nicht mehr schnell genug, da sie sich nur selten im Freien aufhalten. Ein Ziel der Klima- und der Kneipptherapie ist es, den Organismus schrittweise an die Kälteeinwirkung zu gewöhnen und abzuhärten.

Der Kältereiz führt zudem zu einer vermehrten Kortisonausschüttung, wodurch der Heilungsprozess von Haut und Schleimhäuten unterstützt wird. Zur Belohnung stellt sich schließlich bei intensiver Abhärtung durch Produktion von sogenannten Endorphinen ein äußerst angenehmes Wohlbefinden ein.



Wind - der hygrische Wirkkomplex

- Der frische Seewind führt zu einer tieferen Atmung und damit zu einer besseren Belüftung der Lungen
- Abhärtung des Organismus (Aktivierung des Stoffwechsel und Immunsystems, Training des Wärmehaushalts)
- Umstimmung und Regulation des vegetativen Nervensystems
- Durch die Kältereize wird vermehrt körpereigenes Kortisol ausgeschüttet

Ohnehin gehören im Fachklinikum Borkum die natürlichen Heilmittel in jeden Therapieplan. So werden neben Inhalationen mit Wirkstoffen wie Anticholinergika, Beta-2-Sympathomimetika oder Kortisonpräparaten auch täglich Meerwasserinhalationen durchgeführt, um den Effekt der Klimatherapie bei Strandspaziergängen noch weiter zu verstärken.

Balsam für die Seele: Entspannungstraining

Da Stress, Anspannung und seelische Konflikte als Auslöser für einen Asthmaanfall oder eine Verschlechterung der Gesundheit gelten, ist es wichtig, auch diesen Aspekt der Erkrankung zu analysieren und zu behandeln. Entspannungstrainings wie die progressive Muskelrelaxation oder das autogene Training helfen, einem Asthmaanfall vorzubeugen.



Meer - der chemische Wirkkomplex

- Das maritime Aerosol beruhigt entzündliche Schleimhäute, lässt sie abschwellen und wirkt schleimlösend
- Das Salzwasser des Meeres und der Salzgehalt der Luft haben einen schuppenlösenden Effekt; die Wirkungen des UV-Lichts werden verstärkt, Entzündungen heilen besser und schneller ab
- Patienten mit Heuschnupfen oder Asthma profitieren von der schadstoff- und pollenarmen Luft

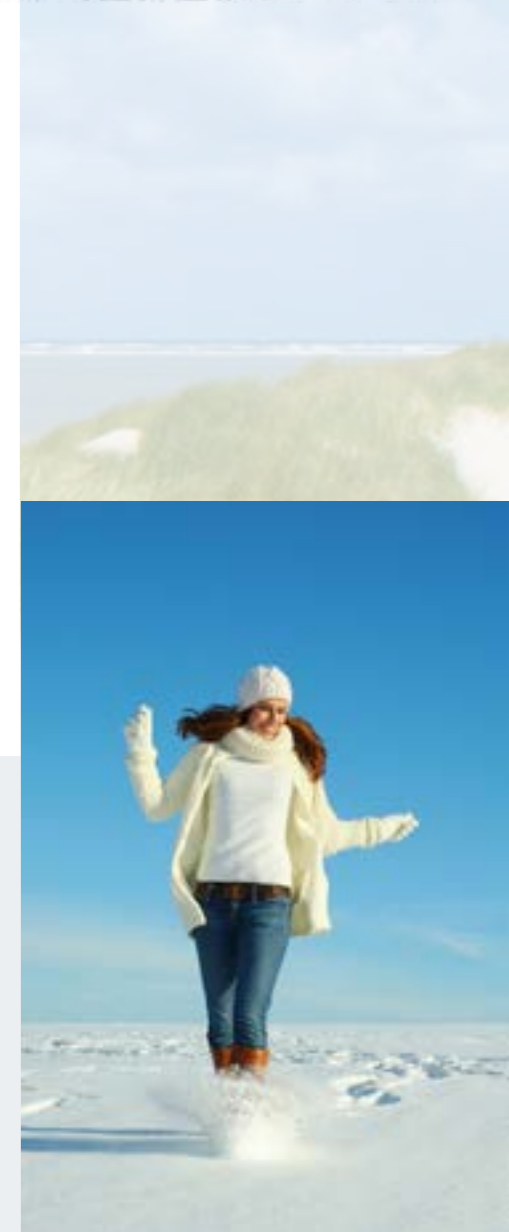
In psychologischen Einzel- und Gruppengesprächen können unverarbeitete seelische Belastungen und Konflikte aufgearbeitet werden. Für Ulricke Sander geht es nach drei ausgefüllten Wochen wieder nach Hause. Ihr Fazit: „Das hat sich in jedem Fall gelohnt. Nicht nur, weil sich meine Gesundheit gebessert hat, sondern weil ich hier die richtigen Strategien gelernt habe, um mein Asthma selbst in den Griff zu bekommen.“



Das Hochseereizklima - im Winter besonders wirksam

Im Herbst und Winter sind die heilenden Faktoren des Reizklimas an der Nordsee besonders wirksam. Denn zum einen leiden gerade Menschen mit Haut- und Atemwegserkrankungen sehr unter trockener Heizungsluft und feuchter Kälte draußen in Kombination mit Luftverschmutzung und benötigen gerade in dieser Jahreszeit eine Entlastung.

Zum anderen verstärken sich die heilsamen Faktoren der Seeluft im Winter. Denn die steife Brise auf den Inseln und an der Küste wirkt nicht zuletzt durch ihren Gehalt an Salzen, Jod, Magnesium und Spurenelementen aus dem Meerwasser so gesund. Je stärker Wind und Wellen, desto mehr gelangt von diesen heilsamen Stoffen in die Luft.





Allergien sind Familiensache:

Allergien sind Familiensache. Das wissen nicht nur die Experten, die von einer genetischen Disposition sprechen - das erleben vor allem die Familien hautnah. Haben die Eltern bereits eine Allergie, so erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass auch ein Kind die Veranlagung erbt. Oftmals beginnt die Allergikerkarriere bereits im Säuglingsalter mit Neurodermitis. Heuschnupfen und allergisches Asthma folgen in späteren Jahren - vor allem dann, wenn die allergische Erkrankung nicht optimal behandelt wurde.

Denn trotz einer ererbten Veranlagung, ist eine allergische Erkrankung kein Schicksal, mit dem man sich abfinden muss. Durch eine gezielte Therapie und den eigenen verantwortungsbewussten Umgang mit der Erkrankung können die quälenden Symptome beseitigt werden.

Doch in der Praxis sieht das häufig anders aus. Viele Betroffene berichten mir von wahren Odysseen, von einem Arzt zum nächsten, verschiedenste Therapieansätze, die jedoch immer nur kurzzeitig Linderung verschaffen.

Allergien sind komplexe Erkrankung, die oftmals nur mit einer ganzheitlichen Therapie behandelt werden können. Das bedeutet: Ärzte und Therapeuten verschiedener Fachrichtungen müssen gemeinsam mit dem Patienten einen Therapieplan entwickeln, der alle Aspekte der Erkrankung mitberücksichtigt. Im Alltag aber müssen die Eltern auf die Vermeidung von Krankheitsauslösern achten und die therapeutischen Maßnahmen richtig umsetzen.

Wissensvermittlung gegen Unsicherheit

Im Fachklinikum Borkum weiß man, wie wichtig die Funktion der Eltern als Co-Therapeut ist. Hier wird daher der begleitende Elternteil intensiv geschult. „In den Schulungen der Patienten beziehungsweise der Eltern liegt das größte therapeutische Potenzial“, weiß auch Dr. Lauruschkat, Chefarzt der Dermatologie im Fachklinikum Borkum. Zumeist wurde die Erkrankung bereits diagnostiziert und die richtigen Medikamente verschrieben. Doch oftmals scheitert es am richtigen Handling, beispielsweise von Inhalationsgeräten oder

Kortisonpräparaten, oder dem richtigen Umgang mit der chronischen Erkrankung. Ziel der Schulung ist es, den Eltern Kenntnisse über Ursachen und Zusammenhänge der Erkrankung sowie ein Verständnis für die Therapie chronischer Haut- oder Atemwegserkrankungen zu vermitteln.

Auf besonders großes Interesse stoßen bei Eltern die Neurodermitis- und Asthmaschulungen, bei denen es um die medikamentöse Therapie geht. Die Unsicherheit

rung auch in der Dauertherapie so gut wie keine Nebenwirkungen zeigen. Die modernen Kortisonpräparate erlauben heute um ein Vielfaches niedrigere Tagesdosierungen als vor zwei Jahrzehnten. Daher können die Nebenwirkungen aus der Anfangszeit der Kortisontherapie wie Wachstumsstörungen, Osteoporose oder das Cushing- Syndrom vermieden werden.

Wie groß der Wissensbedarf hier ist, zeigen auch die vielen Fragen der Eltern

Eltern als Co-Therapeuten

und die Angst, seinem Kind durch zu viele, zu wenige oder falsche Medikamente zu schaden, ist sehr groß. Viele Eltern schrecken aus Angst vor Nebenwirkungen vor allem vor Kortisonpräparaten zurück.

Doch in den letzten 15 Jahren wurden sowohl inhalative Kortisonpräparate als auch kortisonhaltige Salben und Tabletten entwickelt, die in der richtigen Dosie-

zu diesem Thema, die alle ausführlich besprochen werden. Für das Ärzte- und Therapeutenteam im Fachklinikum Borkum eine Herzensangelegenheit: Es lohnt sich, die Fragen genau zu erörtern. Denn Eltern sind der zentrale Ansprechpartner in der Therapie. Hier laufen alle Fäden zusammen. Ihr Wissen und ihre Fürsorge entscheiden, wie gut sich die Erkrankung beim Kind in den Griff bekommen lässt.



Klinik II: Unser Eltern-Kind-Haus

Kinder und ihre Begleitpersonen sind in einem separaten Gebäude untergebracht. Dieser moderne Anbau ist über einen Glasgang mit dem Hauptgebäude verbunden.

Die Unterbringung erfolgt in komfortablen und familiengerechten Zwei-Zimmer-Appartements. Hier können bis zu 2 Erwachsene und 3 Kinder während ihres Aufenthaltes wohnen. Alle Appartements verfügen über ein separates Kinderschlafzimmer, Bad / Dusche, WC, Kabel-TV-Anschluss, Durchwahltelefon sowie Notrufanlage und Baby-Phone und sind allergikergerecht eingerichtet.



10 Gründe

für eine Reha im Fachklinikum Borkum



Pneumologe
|
Pädiater
|
Dermatologe



systemQM
REHA

1. Einzigartig wirksames Hochseereizklima, in vergleichbarer Intensität sonst nur auf Helgoland
2. Fachbereiche Pneumologie, Dermatologie, Pädiatrie arbeiten interdisziplinär
3. Umfangreiche Diagnostikmöglichkeiten
4. Mitaufnahme von Kindern bei erwachsenen Patienten möglich
5. Zeitgleiche Rehabilitation von Eltern und Kindern möglich
6. Aufnahme von Patienten mit komplexen Nahrungsmittelallergien möglich
7. Federführung durch die DRV Braunschweig-Hannover
8. Regelmäßige Zertifizierung nach QM-System
9. Hohe Patientenzufriedenheit
10. Und nicht zuletzt: die einmalige Lage direkt am Strand



FACHKLINIKUM BORKUM
Zentrum für Allergologie, Dermatologie,
Pädiatrie und Pneumologie



Fachklinikum Borkum
Zentrum für Allergologie, Dermatologie,
Pädiatrie und Pneumologie
Jann-Berghaus-Str. 49
26757 Borkum

info@fachklinikum-borkum.de
www.fachklinikum-borkum.de

Ärztlicher Direktor:
Dr. med. Olaf Anhenn

Patientenberatung:
Hauptverwaltung Bonn
Tel.: 0228/30825-0
Fax: 0228/30825-99