

BORKUM

Die Insel Ihrer Träume

Einmal auf Borkum angekommen, ist es unmöglich, dem typischen Hochseeklima unserer Insel zu entfliehen. Seine positive Wirkung auf Atemwege, Haut sowie Gelenke und Herz-Kreislaufsystem ist unbestritten – weshalb Borkum seit jeher ein klassisches Ziel für Gesundheitsreisen ist. Seit über 200 Jahren wird das Meeresreizklima in Deutschland medizinisch genutzt – beginnend mit der Eröffnung des ersten Seeheilbades 1793. Rund 50 Jahre später entstanden auch auf Borkum die ersten Badeeinrichtungen. Seither ist die Zahl der Gäste, die auf unserer Insel Urlaub, Erholung und Entspannung suchen, kontinuierlich gestiegen.

Der frische Wind, die salzhaltige Luft sowie die milden Temperaturen stellen das Abwehrsystem eines jeden Inselbesuchers vor eine ungewöhnliche Herausforderung und regen es dazu an, sich besser gegen Gefahren aller Art zu rüsten. Spaziergänge in der Brandungszone sind daher vergleichbar mit einer Dauerinhalation. Das Beste jedoch: Die heilsame Wirkung der Seeluft hält auch über den Nordsee-Aufenthalt hinaus für mehrere Wochen an. Neben den ortsgebundenen Heilmitteln wie Reizklima, Meerwasser und Schlick, besitzt Borkum ein umfassendes Angebot an Gesundheits-, Therapie- und Wellnesszentren, das fortwährend ausgebaut und verbessert wird. In den vergangenen Jahren nahm unsere Insel deshalb an verschiedensten Zertifizierungs-Initiativen teil. So ist Borkum nicht nur die erste allergikerfreundliche Insel Europas, sondern auch offizielles Thalasso-Nordseeheilbad.

Borkum tut

EINFACH GUT

Borkums gesundes Klima

Golfstrom

Der Golfstrom zählt zu den größten Meeresströmungen unseres Planeten.

Er transportiert mehr Wasser als alle Flüsse der Erde zusammen. Dabei beeinflusst er unser Klima entscheidend. Denn er bringt warmes Wasser vom Golf von Mexiko nach Nordeuropa.

An seiner wärmsten Stelle ist er bis zu 30 Grad Celsius warm und sorgt somit für unsere ganzjährig milden Inseltemperaturen. Wenn es den Golfstrom nicht gäbe, wären unsere Winter so kalt wie die Sibiriens.

Reizklima

Der starke Wind, die salzhaltige Luft, die hohe UV-Einstrahlung: All diese Faktoren reizen unser Immunsystem. Experten sprechen daher im Zusammenhang mit Borkums Klima oft von „Reizklima“. Es sorgt dafür, dass unsere Abwehrkräfte angeregt werden. Der Aufenthalt im Reizklima der Nordsee ist deshalb insbesondere für Menschen empfehlenswert, die unter Hauterkrankungen oder chronisch entzündlichen Erkrankungen der Atemwege leiden. Jüngste medizinische Studien belegen außerdem, dass der rhythmische Wechsel von Aktivität und Entschleunigung am Meer bei von Erschöpfung geplagten Menschen einen sehr positiven Einfluss auf deren Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit haben kann.

Pollenarme Luft

Borkum ist bekannt für seine pollen- und schadstoffarme Luft. Dank des ständigen Seewinds, der Allergene und Staub über die Insel hinwegbläst, ist die Luft bei uns reiner als im Binnenland. Ihr hoher Jodgehalt wirkt darüber hinaus wie eine Dauerinhalation auf gestresste Atemwege. Das macht Borkum zu einem idealen Reiseziel für Menschen, die unter Heuschnupfen oder anderen allergischen Erkrankungen leiden. Als erste allergikerfreundliche Insel Europas besitzt unser Eiland ein dichtes Netz an Unterkünften, Restaurants sowie Dienstleistern, das bestens auf die Bedürfnisse von Allergikern eingestellt ist.

Aerosole

Bei den Aerosolen, die Borkums Luft so gesund machen, handelt es sich um mikroskopisch kleine, salzhaltige Meerwassertröpfchen. Sie entstehen immer dann, wenn Wellen brechen. Das heißt: Je stärker der Wind bläst und je mehr Wellen brechen, desto gesünder ist unsere Inselluft.

Mit jedem Atemzug dringen die Aerosole in die Lungen, wo sie die Schleimhäute reinigen und befeuchten. Festsitzender Schleim wird dadurch gelöst und die Atmung vertieft. In der Brandungszone ist der Salzgehalt der Luft am intensivsten. Deshalb wird nach einer 2-3-tägigen Eingewöhnungszeit auf der Insel empfohlen, täglich mindestens eine Stunde dort zu verbringen.

Erste allergikerfreundliche Insel



„Die Gäste, die unsere Insel besuchen, legen großen Wert auf Prävention und Gesundheit und schätzen das Hochseeklima, die Natur und die Möglichkeiten, sich auf Borkum bewegen zu können. Viele von ihnen sind Allergiker. Mit der ECARF-Zertifizierung signalisieren wir ihnen: Wir nehmen eure Probleme ernst, wir bemühen uns um ein allergikerfreundliches Umfeld, um dadurch die Urlaubs- und Lebensqualität deutlich zu verbessern.“

Dr. med. Monika Harms

Die Zahl der allergischen Erkrankungen ist in den vergangenen Jahrzehnten stark gestiegen. Inzwischen gibt es in nahezu jeder Familie einen Allergiker.

Jeder Betroffene weiß, wie Allergien das Leben einschränken. So gestaltet sich beispielsweise die Suche nach einer geeigneten Ferienunterkunft immer wieder problematisch. Denn bisher war die touristische Infrastruktur in vielen Regionen nur unzureichend auf Gäste mit Allergien eingestellt.

Borkum, mit seiner pollenarmen und aerosolhaltigen Luft, bietet Allergikern bereits von Natur aus optimale Urlaubsbedingungen. Im Frühjahr 2013 ließ sich die Insel zusätzlich von der Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF) als erste allergikerfreundliche Insel Europas zertifizieren. Bereits seit zehn Jahren vergibt die in Berlin ansässige Stiftung Zertifikate für allergikerfreundliche Betriebe, Dienstleistungen und Produkte.

Die europaweit gültigen ECARF-Qualitätssiegel weisen auf geprüfte Angebote hin. Von diesen gibt es auf Borkum mittlerweile rund 140: Mehrere Dutzend Unterkünfte haben sich nach Schulungen durch den Deutschen Heilbäderverband e.V. (DHV) auf Allergiker eingestellt. Zahlreiche Lebensmittelbetriebe – darunter Bäckereien, Fleischereien und Supermärkte – bieten spezielle Produkte an oder können detailliert Auskunft über Inhaltsstoffe geben. Gleiches gilt selbstverständlich für zahlreiche Restaurants. Selbst einige Borkumer Kosmetiker und Friseure tragen das ECARF-Zertifikat.



Kontrollierte Qualität

Die Allergikerfreundliche Kommune ist ein vom Deutschen Heilbäderverband e.V. (DHV) profilierter Urlaubsort, der nach medizinischen Kriterien als allergikerfreundlich zertifiziert ist. Er bietet Allergikern und ihren Mitreisenden Unterkünfte aller Art, Restaurants, Bäckereien, Metzgereien, Cafés und Lebensmittelgeschäfte, die den Standard der Allergikerfreundlichkeit erfüllen. Dieser Standard ist in den medizinisch gesicherten Kriterien festgelegt. Alle teilnehmenden Betriebe werden mindestens alle zwei Jahre vom DHV überprüft und geschult, sodass sie das Zertifikat der Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF) erhalten können. Die beteiligten Betriebe sind an der Borkum-DHV-ECARF-Logokombination zu erkennen.



Eine aktuelle Übersicht über alle ECARF-zertifizierten Betriebe und Dienstleistungen Borkums finden Sie online unter:

www.borkum.de/ecarf



„Endlich haben mein Sohn und ich ein Urlaubsziel gefunden, wo wir beide unbeschwert durchatmen können. Dank der allergikerfreundlichen Unterkünfte und der – mit dem ECARF-Siegel ausgezeichneten – Supermärkte und Restaurants, ist ein Aufenthalt auf Borkum wie Balsam für die Seele.“

Britta (31 Jahre) und Maximilian (3 Jahre) Schreiber aus Oberhausen

Thalasso

Die Kraft aus dem Meer

Schon die Menschen der Antike wussten, dass die Inhaltsstoffe des Wassers für ihre Gesundheit von unschätzbarem Wert sind. So soll der griechische Schriftsteller Euripides gesagt haben: „Das Meer reinigt uns von allen Krankheiten.“ Inzwischen ist aus dem alten Wissen eine moderne Therapie- und Wellnesspraxis geworden, die unter der Bezeichnung „Thalasso“ in aller Munde ist. Das Behandlungskonzept beruht auf der Annahme, dass sich Meerwasser und Blut in ihrer Salzmischung ähneln. Das erlaubt es dem menschlichen Körper, die heilenden Wirkstoffe des Wassers besonders leicht aufzunehmen. Dessen gesundheitliche Wirkung ist unbestritten. Atemwegs-Erkrankungen, Hautkrankheiten und Herz-Kreislauf-Probleme: Das sind nur einige der Krankheitsbilder, die im Rahmen einer Thalasso-Kur gelindert werden können. Dabei kommen neben dem Meerwasser auch Salz, Algen, Schlick und Seeluft zum Einsatz.

Eine klassische Thalasso-Kur – individuell auf den Patienten zugeschnitten – dauert in der Regel eine Woche. Die erstklassigen Gesundheits- und Wellnessangebote unserer Insel sind dafür die ideale Basis. Doch anstelle eines streng strukturierten Behandlungsplans aus Meerwasserbädern, Schlick-Packungen und Salz-Peelings, kann man Thalasso auch einfach ganz nebenbei genießen. Entscheidend ist der unmittelbare Einfluss des Meeresklimas. Spaziergänge in der Brandungszone, Radtouren durch die Dünenlandschaft: All das ist auf Borkum Thalasso.

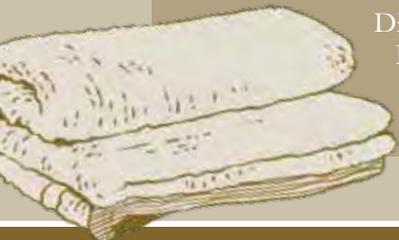
Thalasso als natürliches Heilmittel bei Erschöpfung

Der rhythmische Wechsel von Aktivität und Entschleunigung am Meer kann bei von Erschöpfung geplagten Menschen einen sehr positiven Einfluss auf deren Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit haben, der weit über den Aufenthaltszeitraum andauern kann. Meer und Strand wecken bei jedem Assoziationen, die sich gezielt zur positiven Beeinflussung der psychischen Gesundheit einsetzen lassen. Stress, Belastung und Druck treten unter dem Einfluss der Gezeiten und der rauschenden Brandung fast automatisch in den Hintergrund.

Die Nordsee und das mit Borkum verbundene Heilklima bieten eine ausgesprochen

natürliche, sanfte und eindrucksvolle Kulisse zu einem präventiven Angebot, Stress und daraus resultierenden gesundheitlichen Einschränkungen entgegenzuwirken.

Unsere Klimatherapeuten im Gezeitenland (siehe Seite 23) beraten Sie gerne hinsichtlich wohltuender und nach individuellem Zustand und gegebener Aufenthaltsdauer abgestimmter Programminhalte, die die individuelle Leistungsfähigkeit wieder erhöhen und den Erholungszustand weit über den Borkum-Aufenthalt hinaus anhalten lassen.



Thalasso-Region
Niedersächsische Nordsee



Geprüft bis 09/2017
Europäisches Prüfinstitut Wellness & Spa e.V.

Thalasso-Nordseeheilbad Borkum
Geprüfte Thalasso-Einrichtung

Borkums Thalasso-Angebote sind offiziell zertifiziert

Auf Borkum hat Thalasso Tradition. Die Meeresheilkunde zählt zu den Kernkompetenzen unserer Insel. Doch leider ist „Thalasso“ kein geschützter Begriff und so bieten auch zahlreiche Einrichtungen fernab des Meeres Thalasso-Behandlungen an. Dabei ist Thalasso – um dem medizinischen Anspruch zu genügen – zwingend auf das Meeresklima angewiesen. Die Ostfriesischen Inseln haben sich daher gemeinsam in die Qualitätsoffensive begeben und einheitliche sowie verlässliche Standards für die Thalasso-Therapie entwickelt, auf deren Grundlage sie Ende 2014 vom Europäischen Prüfinstitut Wellness & Spa e.V. zertifiziert wurden. Seither darf sich Borkum offiziell „Thalasso-Nordseeheilbad“ nennen.

Thalasso-Bewegungs-Parcours

Bewegungs-Treffpunkt für Jung und Alt

Mit dem Thalasso-Bewegungs-Parcours besitzt Borkum ein einzigartiges Fitnessangebot, das die Menschen dazu animieren soll, Sport in ihren Alltag zu integrieren. Der Outdoor-Fitnesspark befindet sich zwischen Gezeitenland und Tennisinsel, oberhalb der Strandpromenade – und somit quasi direkt in der Brandungszone, wo Sport aufgrund der Aerosole besonders gesund ist. An acht Fitnessgeräten können generationsübergreifend Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft trainiert werden. Erklärende Anleitungstafeln mit drei steigenden Schwierigkeitsgraden lassen ganzjährig ein Trainieren zu jeder Tageszeit auch ohne Trainer und Sportkleidung für jedermann zu.



Kur auf Borkum

Die ambulante Vorsorgemaßnahme (Badekur)

Auch nach den Reformen im Gesundheitswesen gibt es noch die ambulante Vorsorgemaßnahme (Badekur), die von den Krankenkassen genehmigt und bezuschusst wird.

Tipps für Ihre ambulante Kur

Um eine ambulante Kur von Ihrer Krankenkasse genehmigt zu bekommen (§ 23 Abs. 2 Sozialgesetzbuch V), beachten Sie bitte folgende Punkte:

1. Vor der Kur besorgen Sie sich den Kurantrag bei Ihrer zuständigen Krankenkasse. Füllen Sie diesen mit Ihrem Hausarzt aus und geben Sie Borkum als Wunschziel an.
2. Anschließend reichen Sie den ausgefüllten Kurantrag bei Ihrer Krankenkasse ein. Diese informiert Sie nach Rücksprache mit dem Medizinischen Dienst über die Art und Höhe der Kostenübernahme (dieser Vorgang kann längere Zeit in Anspruch nehmen).
3. Genehmigt die Krankenkasse Ihre Kur, übernimmt sie die Kosten der ärztlichen Behandlung und der Kurmittel (Badearzt, Massagen etc. abzüglich gesetzlicher Eigenanteile) sowie einen Zuschuss zu den übrigen Kosten (Unterkunft, Verpflegung etc.), der je nach Krankenkasse variieren kann.
4. Für den reibungslosen Ablauf Ihrer ambulanten Vorsorgemaßnahme empfiehlt es sich, von zu Hause aus

bereits einen Termin in der gewünschten Kurarztpraxis für den Kurbeginn abzusprechen.

5. Die Kurarztpraxis betreut Sie während der gesamten ambulanten Vorsorgemaßnahme.

Kurarztpraxen

Dr. med. Klaus Brockötter

Facharzt für Allgemeinmedizin, Rettungsmedizin, Kurarzt.

📍 Hindenburgstr. 4
Tel. 04922 939 20

Dr. med. Dipl. Ing. Monika Harms

Fachärztin für Allgemeinmedizin, Kurärztin, Physikalische Therapie und Balneologie, Chirotherapie, Naturheilverfahren, Akupunktur, Notfallmedizin.

📍 Bismarckstr. 13
Tel. 04922 930 30

Dr. med. Helmer Zühlke

Facharzt für Allgemeinmedizin, Rettungsmedizin, Kurarzt.

📍 Hindenburgstr. 7
Tel. 04922 55 5



Reha auf Borkum

Rehabilitationskliniken

Rehabilitationsleistungen

- Leistungen zur medizinischen Rehabilitation mit dem Ziel, möglichen Behinderungen oder möglicher Pflegebedürftigkeit vorzubeugen, sie zu beseitigen oder Verschlimmerungen zu verhüten.
- Leistungen zur beruflichen Rehabilitation, die eine Eingliederung der Patientin oder des Patienten in das Arbeitsleben fördern.
- Leistungen zur sozialen Rehabilitation, welche die Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft fördern. Sie zielen auf die Bewältigung der alltäglichen Anforderungen und der Wiedereingliederung in das soziale Umfeld der Patientinnen und Patienten.

Rehabilitationsleistungen werden vorwiegend über die verschiedenen Sozialversicherungsträger, das heißt die gesetzlichen Kranken-, Renten- und Unfallversicherung sowie die Beihilfestellen und auch privaten Krankenversicherungen gewährt.

Zur Diagnose passende und individuelle Rehabilitationsangebote sind der Schlüssel für eine erfolgreiche Rehabilitation. Daher bieten wir Ihnen eine Vielzahl diagnosegerechter Therapieangebote.

Wie lange und wie oft stehen mir Leistungen der medizinischen Rehabilitation und Vorsorge zu?

Die Dauer einer stationären Rehabilitationsleistung beträgt in der Regel drei Wochen. Bei begründeter medizinischer Notwendigkeit kann eine Verlängerung der Rehabilitationsleistung durch den behandelnden Klinikarzt beantragt werden. Eine Wiederholung der Rehabilitationsmaßnahme ist frühestens nach 4 Jahren möglich, in begründeten Ausnahmefällen jedoch eher.

Kann ich meine Rehabilitations-Einrichtung selbst auswählen?

Ja, es besteht das Wunsch- und Wahlrecht (Sozialgesetzbuch IX), das die freie Wahl einer Klinik bei gleicher Erkrankung gewährt. Hilfe zur Antragstellung finden Sie

- bei Ihrem behandelnden Arzt
- beim Sozialdienst Ihres Krankenhauses
- oder direkt bei Ihrem Rentenversicherungsträger bzw. Ihrer Krankenkasse.

Fachklinikum Borkum

Fachklinik für Allergien, Haut- und Atemwegserkrankungen. Stationäre Rehabilitation für Erwachsene und Kinder mit Begleitperson. Alle Kassen und Privat.
 📍 Jann-Berghaus-Str. 49 | Tel. 04922 708 693
www.fachklinikum-borkum.de

Rehabilitationsklinik Borkum Riff der BfA

Dermatologie, Onkologie im dermatologischen Bereich (Melanome), Atemwegserkrankungen, Allergien. Deutsche Rentenversicherung Bund.
 📍 Hindenburgstr. 126 | Tel. 04922 30 20
www.rehaklinik-borkum-riff.de

Knappschafts-Klinik Borkum

Aufnahme bei Kostenübernahme durch gesetzliche Renten-, Kranken- und Unfallversicherungsträger sowie von Selbstzahlern (beihilfefähig).
 📍 Boeddinghausstr. 25 | Tel. 04922 30 10
www.knappschafts-klinik-borkum.de

Nordseeklinik Borkum

Atemwegserkrankungen, Allergische Atemwegserkrankungen, Mukoviszidose, Anschlussheilbehandlung, Sozialmedizin, Rehabilitationswesen, Innere Medizin, Psychosomatik.
 Deutsche Rentenversicherung Rheinland,
 📍 Bubertstr. 4 | Tel. 04922 921 01
www.nordseeklinik-borkum.de

CBT-Mutter-Kind-Klinik „Haus am Meer“

Vorsorgekuren (§ 24), Rehakuren (§ 41) Psychosomatische Erkrankungen (inkl. Erschöpfungs- u. depressiver Syndrome), Atemwegs- u. Hauterkrankungen, Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems (u.a. Wirbelsäule), Adipositas
 📍 Viktoriastr. 4-6 | Tel. 04922 91 30
www.cbt-haus-am-meer.de

Mutter-Kind-Fachklinik „Sancta Maria“/Sanatorium

Fachklinik für Erkrankungen von Haut und Atemwegsorganen, psychosomatische/psychovegetative Erkrankungen, Erkrankungen des Skelettsystems
 Aufnahme von Krankenkassenversicherten sowie von Selbstzahlern (beihilfefähig).
 📍 Boeddinghausstr. 10 | Tel. 04922 928 10
www.sancta-maria-borkum.de

Rehaklinik Borkum für Mutter-Vater-Kind

Rehamaßnahmen, Vorsorgemaßnahmen, Psychosom. Erkrankungen (inkl. Erschöpfungs- und depressive Syndrome) Atemwegs- und Hauterkrankungen
 Haus Frisia 📍 Bubertstr. 5-7 | Tel. 04922 30 60
 - vom Müttergenesungswerk (MGW) anerkannt -
 Haus Leuchttfeuer 📍 Viktoriastr. 10
 Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass zu Haus Frisia ausschließlich Mütter und ihre Kinder Zutritt haben.

Gezeitenland

Borkums Gesundheits- und
Wohlfühloase mit Meerblick

~ Schwimmbad ~ Sauna ~ Wellness ~ Fitness ~ Physiotherapie ~ Biomaris ~ Gastronomie ~

