

INDIKATION

BESONDERE KOMPETENZEN (KONZEPTGESTÜTZT)

	Krankheiten Atmungsorgane	Hauterkrankungen	Orthopädische Erkrankungen	Stoffwechselerkrankungen	Psychosomatische/psychovegetative Erkrankungen	Kardiologie	Menschen mit Hörbehinderung	Ernährungsstörungen	Chronische Schmerzen	Migräne	AD/ADHS	Entwicklungsstörungen	Trennung/Trauer	Körperbehinderung	Stressbewältigung	Adipositasprogramme für Kinder	Onkologie	Traumabehandlung	Mutter-/Vater-Kind-Maßnahmen
Ostsee-Kurklinik Fischland 18347 Ostseebad Wustrow	V+R	V+R	V	V+R	V	V+R	V	ja	nein	ja	ja	nein	nein	ja	ja	nein	nein	ja	ja
Haus am Meer 18374 Ostseeheilbad Zingst	V	V	V	-	V	-	-	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	nein	nein	ja	ja
Fachklinik Seefrieden 23747 Dahme	V	-	-	-	V	-	-	ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja	ja	nein	ja	ja	ja
AWO Nordseeklinik Erlengrund 25761 Büsum	V	V	V	V	V	-	-	ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja	ja	nein	nein	nein	nein
Fachklinik Norderheide 25852 Bordelum	V+R	V	V	V+R	V+R	-	-	ja	nein	nein	ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja	ja	ja
Huus achtern Diek 26506 Norden-Norddeich	V	V	V	V	V+R	-	V	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	nein	nein	nein
Kurzentrums Norderney 26548 Norderney	V	V	V	V	V+R	-	-	ja	ja	nein	ja	ja	ja	ja	ja	nein	nein	nein	nein
Univita Gut Holmecke 58675 Hemer-Ihmert/Sauerland	V	V	V	V	V	-	-	ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja	ja	nein	nein	ja	ja
Gesundheitszentrum an der Höhle 74722 Buchen/Odenwald	V	V	V	V	V+R	-	V	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja	ja	ja
Fachklinik Münstertal 79219 Staufen	V	V	V	V+R	V+R	-	-	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja	ja	ja
Fachklinik Tannenhof 79674 Todtnau	V	V	V	V	V+R	-	-	ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja	ja	nein	nein	nein	ja
Eltern-Kind-Fachklinik Ursee 79853 Lenzkirch	V	V	V	V	V+R	-	-	ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja	ja	nein	nein	nein	ja
Fachklinik Schuppenhörle 79868 Feldberg-Falkau	V	V	V	V	V+R	-	-	ja	nein	ja	nein	ja	ja	nein	ja	ja	nein	nein	ja
AWO Seenlandklinik Lindenhof 91710 Gunzenhausen	V+R	V+R	V	-	V+R	-	-	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	nein	nein	nein	nein

V = Vorsorge / R = Reha / V+R = Vorsorge und Reha

CHECKLISTE

FÜR MUTTER-/VATER-KIND-REISEN

Wenn einer eine Reise tut, dann hat er was zu packen.

Als alleinreisender Erwachsener mit Kindern muss man an so vieles denken, dass es nicht immer einfach ist, alles im Blick zu behalten.

Am besten macht man sich deshalb vor Reiseantritt eine Checkliste und geht sie Punkt für Punkt durch. Dabei lassen sich übrigens auch gerne die Kinder mit einspannen. Sie freuen sich, wenn sie ihre „eigene“ Liste bekommen und ganz selbständig einen kleinen Koffer packen dürfen.

Für alle brauchen Sie:

Regenkleidung

Festes Schuhwerk

Jogginganzug

Bademantel

Badesachen

Reisewecker

Wenn Sie kleinere Kinder haben:

Kuscheltier Schmusekissen

Windelvorrat für unterwegs und die ersten Tage

Nachtlicht für die Steckdose

Spielzeug und Verpflegung für unterwegs



An diese Dinge sollte man unbedingt denken:

Versichertenkarten/Impfpässe

Medikamente, die laufend benötigt werden

Ausweis/Führerschein

ggf. ärztliches Attest für Sonderkostformen

Erkundigen Sie sich, ob es vor Ort ein Radio, bzw. ein Cassette- oder CD-Gerät gibt. Mit eigenen Cassetten oder CDs erleichtern Sie allen das Eingewöhnen. Nehmen Sie ein paar private Fotos, evtl. auch Poster mit, um Ihrer Unterkunft eine persönliche Note zu geben.

In fast allen Kureinrichtungen gibt es die Möglichkeit, Wäsche zu waschen. Sparen Sie beim Gepäck also eher an der Kleidung. Nehmen Sie dafür lieber ein paar persönliche Dinge mit, die Ihnen den Aufenthalt angenehm machen. Erkundigen Sie sich am besten vor der Abreise bei Ihrer Kurklinik, welche Angebote es vor Ort gibt, damit Sie Ihre Ausrüstung darauf einstellen können.

Wenn Sie Kinder ab ca. 8 Jahren haben:

CD-/MP3-Player mit CDs/MP3s (für Kinder unterwegs, für Eltern zum Entspannen vor Ort)

Bücher und Spiele für regnerische Tage

Schreibzeug, Malstifte

Sonstiges:

Fotoapparat

Denken Sie auch bei Bedarf an Allergikerbettwäsche und bestimmte benötigte Kosmetika oder Diätbestandteile. Natürlich gibt es in der Umgebung von Kurkliniken auch Einkaufsmöglichkeiten, aber Sie haben keine Garantie, dass Sie immer alles finden, was Sie benötigen. Und in den ersten Tagen werden Sie unter Umständen nicht die Zeit finden, einen Einkaufsbummel zu machen.

Und vergessen Sie nicht:

Denken Sie nicht nur an die Bedürfnisse Ihrer Kinder! Nehmen Sie ein gutes Buch für sich selbst oder Ihre eigene Lieblingsmusik mit. Die Kur dient auch Ihrer Erholung!