



## Kinderbetreuung

### Kinder im Alter von 6 Monaten bis zu 2 Jahren

werden in den Vormittagsstunden im Mini-Club liebevoll betreut. Je nach Entwicklungsstand des Kleinkindes kann es bis zu vier Stunden in der Krabbelgruppe bleiben. Die Betreuung richtet sich nach den Therapiezeiten der Erwachsenen.

### Kinder im Alter von 2 bis 12 Jahren

werden im Zauberland, in der Rappelkiste und im Fliegenden Klassenzimmer montags bis freitags von qualifiziertem Fachpersonal in altersgerechten Gruppen betreut.

### Schulpflichtige Kinder

haben die Möglichkeit an einer qualifizierten Hausaufgabenbetreuung teilzunehmen.

Die Therapien für Kinder werden soweit wie möglich in den Tagesablauf des Kindertreffs einbezogen.



## Freizeit

Unser freizeitpädagogisches Angebot ist ein wesentlicher Bestandteil der stationären Maßnahme. Aber auch außerhalb des Zentrums erwartet Sie ein umfangreiches Freizeitprogramm:

Kinder finden bei uns grenzenlosen Raum in einer intakten Natur – die abwechslungsreiche Insellandschaft bietet ihnen viel Auslauf und Spielvergnügen an der frischen Nordseeluft. Für Kinder und Erwachsene gleichermaßen interessant ist ein Ausflug zu den Seehundsbänken oder in die einzigartige Welt der Halligen. Aber auch die Nachbarinseln Föhr und Sylt sind einen Besuch wert.

Wer in gesunder Meeresluft etwas für die Kondition tun möchte, findet auf Amrum hierfür wunderschöne Wanderwege, sowie Lauf- und Radstrecken.

Eine Wattwanderung von Amrum nach Föhr oder umgekehrt – natürlich unter Regie eines erfahrenen Wattenführers – ermöglicht interessante Einblicke in die faszinierende Welt des Wattenmeeres.

Einkaufsmöglichkeiten, Geldinstitute, eine Postagentur, verschiedene Cafés sind zu Fuß erreichbar. Auch alle anderen Orte und Sehenswürdigkeiten auf der Insel sind ebenfalls bequem zu Fuß, per Fahrrad oder mit dem Bus zu erreichen.

Spiel, Spaß und Entspannung finden Sie im AmrumBadeland direkt in Wittdün. Wohlig warme Nordseewellen (30° C) beleben Körper und Geist.

Das Abenteuerland in Norddorf bietet Sport, Spiel und Spaß bei jedem Wetter. Auf diesem großen und schönen Indoor-Spielplatz können Kinder und Erwachsene (von 1 bis mindestens 77 Jahren) ihre Zeit aktiv verbringen.



## Amrum

Machen Sie schon die Anreise zum entspannten Abenteuer und genießen Sie die zweistündige Überfahrt auf modernen Fähren von Dagebüll nach Wittdün auf Amrum.

Die Insel liegt weit draußen, der offenen See zugewandt. Die Nordsee kann hier ungehemmt ihre heilende Wirkung entfalten. Wer alltagsmüde, gestresst oder abgespannt ist, findet beim Durchwandern der einzigartigen Naturlandschaften auf der Insel schnell wieder zu sich selbst. Körper und Geist erholen sich hier gleichermaßen. Der Alltag ist schnell vergessen und es werden neue Lebensgeister geweckt.

Das heilbringende Klima fördert die Gesundheit und stärkt besonders im Frühjahr und Herbst nachhaltig das Abwehrsystem, so dass ein Aufenthalt immer noch lange Zeit nachwirkt.

Die Natur hat es mit der Insel Amrum besonders gut gemeint. Der Kniepsand bildet mit 10 Quadratkilometern die Hälfte der Insel und stellt einen der breitesten Sandstrände Nordeuropas dar.

Amrum ist keine autofreie Insel. Fahrzeuge können mitgebracht werden. Es empfiehlt sich jedoch, mit der Bahn anzureisen, oder das Auto in Dagebüll auf dem Zubringerparkplatz (gebührenpflichtig) stehen zu lassen.

## Ihr Weg zu uns

Voraussetzung für die stationäre Durchführung einer Vorsorgemaßnahme ist die Übernahme der Kosten durch ihre Krankenkasse.

Eine Mutter- oder Vater-Kind-Kur kann aus medizinischen und/oder psychosozialen Gründen erforderlich werden und ist grundsätzlich möglich, wenn

- die Mutter/der Vater und das Kind kurbedürftig sind,
- die Mutter/der Vater eine Kurmaßnahme benötigt und eine Trennung vom Kind für die Dauer der Kur auf Grund des Kindesalters unzumutbar ist oder eine Versorgung des Kindes zu Hause nicht gewährleistet ist,
- eine besondere Situation eingetreten ist: vorangegangene schwere Erkrankung, Todesfall in der Familie, schwerwiegende persönliche Probleme, die mit körperlichen und/oder psychischen Symptomen einhergehen.

Die Kurmaßnahme muss bei der Krankenkasse beantragt und von dieser genehmigt werden. Grundlage des Antrags ist ein Attest Ihres behandelnden Arztes sowie des Kinderarztes.

Wir unterstützen Sie gern – nutzen Sie unsere kostenlose Beratung und Vermittlung. Bei einer Ablehnung des Antrages von der zuständigen Krankenkasse können Sie gerne unsere Kompetenz in Widerspruchsverfahren in Anspruch nehmen.

Alle notwendigen Informationen und Unterlagen erhalten Sie in unserer Beratungsstelle:

**DRK-Kur und Reha gGmbH**  
**Klaus-Groth-Platz 1**  
**24105 Kiel**  
**Telefon: 04 31/57 07-530**  
**freecall: 08 00/664 56 91**  
**Fax: 04 31/57 07-537**  
**E-mail: susann.doering@drk-sh.de**

## DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie Alma Münster-Haus





## DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie

### Alma Münster-Haus

#### Lage/Ausstattung:

Endlose Sandstrände mit einer großartigen Dünenlandschaft, Wald- und Heideflächen – all das bietet die Insel Amrum vor der Westküste im Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer.

Das einzigartige Reizklima der Nordsee mit der besonderen Mischung aus Wind, Sonne, Wasser und salzhaltiger Luft, wird zum Freiluft-Inhalatorium.

Das DRK-Zentrum liegt am Ortsrand von Wittdün, nur wenige Gehminuten vom Fähranleger entfernt.

In zwei Gebäuden verfügt das Zentrum über 37 komfortabel ausgestattete Apartments mit Dusche/WC, Telefon, Fernsehanschluss und getrenntem Mutter-Kind-Bereich als Voraussetzung für Wohlbefinden und Genesung.

Ein Speisesaal mit Blick auf das Meer, einladende Aufenthaltsräume und Teeküchen mit Fernsehgeräten stehen ebenso zur Verfügung wie Bibliothek, Gymnastik- und Entspannungsräume. Außerdem finden Sie in unserem Haus Sauna, Solarium und Waschsalon.

## Ganzheitsmedizin/Indikationen

Unser ganzheitliches Behandlungskonzept trägt zur Förderung Ihrer Gesundheit bei. Ziel ist es, kurzfristig eine Linderung akuter Beschwerden zu erreichen. Auch wird der Grundstein für eine langfristige Verbesserung und Stabilisierung des Gesundheitszustandes und damit der individuellen Lebensqualität, der sozialen Integration und beruflichen Leistungsfähigkeit gelegt.

Die besondere Fürsorge unserer engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und die persönliche Atmosphäre unseres Zentrums tragen wesentlich zu einem erholsamen und erfolgreichen Kurverlauf bei.

Die natürlichen Heilkräfte der Insel sind Bestandteil des Therapiekonzeptes und unterstützen die übrigen therapeutischen Maßnahmen optimal.

#### Mütter/Väter:

- Psychosomatische und psychovegetative Erkrankungen
- Beschwerden des Muskel-Skelett-Systems
- Ernährungsbedingtes Über- und Untergewicht
- Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Stoffwechselerkrankungen (Diabetes mellitus)
- Erkrankungen der Atemwege
- Erkrankungen der Haut
- Kopfschmerzen, Migräne

#### Kinder:

- Erkrankungen der Atemwege
- Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Ernährungsbedingtes Über- und Untergewicht
- Entwicklungsverzögerungen
- Erkrankungen der Haut



## Behandlungskonzept

Hauptziel Ihrer Mutter-/Vater-Kind-Kur im Alma Münster-Haus ist eine Verbesserung des Gesundheitszustandes bzw. die Verhinderung des Fortschreitens einer Erkrankung. Grundlage Ihrer Behandlung ist eine ganzheitliche Sicht des Menschen, die neben körperlichen auch seelische und soziale Aspekte umfasst.

#### Medizinische Betreuung

- Ärztliches Aufnahmegespräch, Abschlussgespräch, Berichterstellung
- Informationen zu Erkrankungen
- Ärztliche Sprechstunde
- 24 h medizinischer Bereitschaftsdienst

#### Diagnostik:

- EKG
- Lungenfunktionsprüfung (Spirometrie), Peak-Flow-Messung
- Sauerstoffsättigungsmessung mittels Pulsoxytometrie

#### Therapien/Schulungen

- Ernährungsschulung
- Stressmanagement (Balance im Alltag)
- Asthma-/Neurodermitisschulung
- Erziehungsberatung: Starke Eltern – starke Kinder

#### Sport und Bewegungstraining

- Nordic Walking
- Fitnessgymnastik
- BOP (Bauch-Oberschenkel-Po-Gymnastik)

#### Entspannungsverfahren

- Autogenes Training
- PMR

#### Balneo-physikalische Therapie

- Krankengymnastik
- Wirbelsäulentraining/Rückenschule
- Massagen
- Migränebehandlung
- Kneippsche Wasseranwendungen
- Medizinische Bäder
- Photo-Soletherapie
- Bewegungsbad

#### Individuelle Einzel- und Gruppengespräche

- beratende psychologische Einzelgespräche
- Erziehungs- und Ernährungsberatung

#### Für Kinder

- Asthma-/Neurodermitisschulung
- Atem-/Krankengymnastik
- Inhalationstherapie
- Medizinische Bäder
- Haltungstraining
- Entspannungsverfahren

#### Gesunde Ernährung

- vollwertige Ernährung nach den Richtlinien der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)
- spezielle Sonderkostformen (z. B. bei Allergien oder Diabetes)

#### Interaktive Angebote für Mutter/Vater und Kind

- Mutter-/Vater-Kind-Turnen
- Spielaktionen/Kreatives Gestalten
- Regionale Freizeitaktivitäten: Wattwanderung, Schiffsausflüge, Inselfestivals, Diavorträge

#### Therapien für besondere Zielgruppen:

Unser ganzheitliches Behandlungskonzept wird ergänzt durch die Osteopathie, eine sanfte und sichere Methode zur Behandlung bei einer Vielzahl von Beschwerden, z. B. bei

- Verspannungen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Verdauungsproblemen



#### Unsere Adresse:

DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie  
Alma Münster-Haus

Inselstraße 44 und 53

25946 Wittdün/Amrum

Tel. 0 46 82/33-0

Fax 0 46 82/33-22

E-mail: [info-amrum@drk-sh.de](mailto:info-amrum@drk-sh.de)

[www.drk-sh.de](http://www.drk-sh.de) und [www.mutterkindkliniken.de](http://www.mutterkindkliniken.de)

#### Buchungen:

DRK Kur- und Reha gGmbH

Im Bad 102

25826 St. Peter-Ording

Tel. 0 48 63/702-115

Fax 0 48 63/702-103

E-mail: [anne.pervoelez@drk-sh.de](mailto:anne.pervoelez@drk-sh.de)

#### Anerkennungen:

- Versorgungsvertrag nach § 111a SGB V (Maßnahmen nach § 24 SGB V) für alle Kassen
- Beihilfefähig

