



Kinder, Jugend & Familie
Weser-Ems

Gesundheitszentrum für
Mütter und Kinder

„Lotte-Lemke-Haus“
Esens-Benersiel

Kommen Sie zu uns ans Meer!

Der Weg zu einer Gesundheitsmaßnahme für Mutter und Kind: Jeder Versicherte hat bei medizinischer Notwendigkeit Anspruch auf eine Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme. Fragen Sie Ihren Arzt. Er berät Sie und stellt die Diagnose. Das medizinische Attest reichen Sie gemeinsam mit Ihrem Antrag bei Ihrer Krankenkasse ein.

Bei Fragen können Sie sich gerne an uns wenden!

Auskunft und Anmeldung

„Lotte-Lemke-Haus“

Gesundheitszentrum der AWO für Mütter und Kinder
Lammertshörn 19 b • 26427 Esens-Benersiel
Telefon: 0 49 71/2 01-0 • Telefax: 0 49 71/2 01-410
E-Mail: info@ghz-esens.awo-ol.de
www.lotte-lemke-haus.de

Eine Einrichtung der

AWO Kinder, Jugend & Familie Weser-Ems GmbH

Klingenbergstraße 73 • 26133 Oldenburg

Telefon: 04 41/48 01-211 • Telefax: 04 41/48 01-229

E-Mail: info@awo-ol.de



Nordseeklima und Wattenmeer

Mit einem herzlichen „Moin“ heißen wir Sie im erlebnisreichen Nordseeheilbad Bengersiel willkommen. Tauchen Sie ein in ostfriesische Gemütlichkeit, frische, gesunde Luft und viel, viel Wasser. Der ständige Wechsel von Ebbe und Flut und eine Landschaft, die geprägt ist von unendlicher Weite, Wind und Wellen, laden ein zu einsamen Spaziergängen am Meer. Gönnen Sie sich eine Brise Gesundheit im „Lotte-Lemke-Haus“. Wenige Kilometer entfernt bietet die Stadt Esens die Möglichkeit eines Stadtbummels. Das Gesundheitszentrum liegt nur 300 Meter von der Küste entfernt in ruhiger Lage. Ganz in der Nähe befindet sich das Badeparadies „Die Sonneninsel“ und vis-a-vis lädt die reizvolle Insel Langeoog zu einem Ausflug ein.



Die heilende Kraft des Meeres erleben

Bestimmend für die erfolgreiche Klimatherapie sind die gesundheitsfördernden Besonderheiten des Reizklimas an der Nordsee:

- Schleimlösende Wirkung der Seeluft durch hohen Salzgehalt bei relativer Schadstoffarmut
- Stimmungsaufhellung durch Sonne und Licht
- Stärkung des Immun- und Herzkreislaufsystems



Rundum wohlfühlen im „Lotte-Lemke-Haus“

in den freundlich gestalteten Apartments für Mütter und Kinder. Bis auf wenige Ausnahmen verfügen die Zimmer über eine Terrasse oder einen Balkon. Einige Apartments sind behindertengerecht eingerichtet.



Stressfrei schlemmen

Frühstück und Mittagessen genießen Groß und Klein getrennt, so dass es beim gemeinsamen Abendessen viel zu erzählen gibt.

So wohnen und schlafen
beispielsweise bis zu 43
kleine und große Familien
im Gesundheitszentrum.



Lottes lauschige Lesecke

finden Sie in der Bibliothek – ein Raum für Zeit zum Schmökern in Büchern, Zeitschriften und Gesundheitsinformationen. Gemütliche Räumlichkeiten im ganzen Haus laden ein zu Kommunikation, Kreativität und Entspannung.



Therapie

**Gönnen Sie sich eine ostfriesische Brise
Gesundheit für Mutter und Kind im „Lotte-
Lemke-Haus“.**

Der Alltag mit seinen vielfältigen Anforderungen hinterlässt bei Müttern Spuren. Stress und Belastungen zehren an den Kräften. Die Folgen sind gesundheitliche Beeinträchtigungen und diverse Erkrankungen. Auch viele Kinder sind gesundheitlich belastet und leiden z. B. an allergischen Reaktionen, chronischen Erkrankungen und Entwicklungsstörungen.

Im Nordseeklima und dem Weltnaturerbe Wattenmeer erleben Sie im Rhythmus der Gezeiten die heilende Kraft des Meeres.

Drei Wochen Stärkung für die Zeit danach!



Indikationen

- Psychovegetative und psychosomatische Erkrankungen, z. B. Erschöpfungssyndrom
- Erkrankungen der Atemwege, z. B. Infektanfälligkeit, Bronchitis, Asthma, Allergien
- Erkrankungen der Haut, z. B. Ekzeme, Neurodermitis, Psoriasis, Allergien
- Degenerative-rheumatische Erkrankungen, z. B. Rückenschmerzen, Wirbelsäulenerkrankungen

Kontraindikationen

- Akute Infektionserkrankungen
- Akute psychiatrische Erkrankungen
- Suchterkrankungen
- Therapieresistente Epilepsie





Psychosoziale Therapie

Aus der Angebotsvielfalt haben Sie die Möglichkeit, Ihr individuelles Gesundheitsprogramm zusammenzustellen, eigene Bedürfnisse wiederzubeleben, Neues zu entdecken und ohne Zeitdruck zu genießen.

Zeit für Körper, Geist und Seele

- Entspannung • Bewegung • Kreativität
- Gruppengespräche • Vorträge • Allein sein
- Abstand vom Alltag
- Spaß mit anderen
- Mutter-Kind-Aktionen
- stressfreie Zeit mit dem Kind



Zeit für Gespräche

- untereinander oder
- um mit fachlicher Unterstützung in Beratung/Kurztherapie Problemlösungen zu erarbeiten. Probleme lassen sich aus der Distanz leichter betrachten und lösen. Alternative Handlungsmuster können bereits während der Gesundheitsmaßnahme ausprobiert und so eigene neue Erfahrungen gesammelt werden.

Relaxen in der Wohlfühl-Sauna



Medizinische Therapie

Die medizinische Versorgung wird durch ein multiprofessionelles Team mit qualifiziertem und erfahrenem Personal gewährleistet. Es behandelt Sie ein Facharzt für Allgemeinmedizin, auf Wunsch auch mit Naturheilverfahren sowie ein Kinderarzt. Eine indikationsspezifische Therapieplanung, regelmäßige Sprechstunden, Rufbereitschaft, Vorträge und Schulungen gehören zum Leistungsangebot der Einrichtung.



Ernährungstherapie

Vegetarische Vollwertkost, Reduktionskost und diverse Sonderkostformen werden vereinbart bzw. ärztlich verordnet. Ernährungsberatung in Einzelgesprächen und Gruppenangeboten möglich.



Physiotherapie

Im nahegelegenen Kurmittelhaus mit Erlebnisbad, Fitnesscenter und mehr, werden die verordneten Therapiemaßnahmen durchgeführt:

- diverse Massageformen wie klassische Massage, Migränebehandlung, etc.
- Krankengymnastik
- Medizinische Bäder
- Inhalationen



Bewegungstherapie

Das „Lotte-Lemke-Haus“ bietet ein abwechslungsreiches Gesundheitssportprogramm von Walking am Meer über Atemtherapie, Wirbelsäulengymnastik bis hin zu asiatischen Bewegungsformen.

Die ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele zieht sich wie ein roter Faden durch alle gesundheitsfördernden Angebote des Hauses.



Spiel und Spaß für kleine und große Kinder

Im großzügig und behindertengerecht ausgestatteten Kinderhaus mit Spielplatz und Aussen-
gelände ist Platz für 70 Kinder bis zu 12 Jahren.

In den erlebnispädagogischen Gruppen gibt es
viel zu entdecken:

- Abenteuer rund ums Meer
- Toben auf dem Spielgelände
- Kreativ sein
- Entspannungspausen
- Spaß haben ohne Mama
- Gemeinsames Essen im Kinderhaus –
auch für die Kleinsten



Lernen, Spielen, Freunde finden

Neben Spiel und Spaß wird eine Schulaufgaben-
betreuung in stressfreier Atmosphäre angeboten.

Die Gesundheit fördern

Kinder mit eigenen Indikationen erhalten neben
Klimatherapie und erlebnispädagogischen
Angeboten individuell verordnete Anwendungen.





Abenteuer am und im Meer

Z. B. geht es mit einer Wattführerin auf den Meeresboden. Groß und Klein begreifen das Watt mit Händen und Füßen. Die Spurensuche spielt dabei eine wichtige Rolle, denn die meisten Tiere leben unter der Wattoberfläche. Nach der Führung ist jedem klar, warum die Kühe des Wattenmeeres so schwer zu streicheln sind oder wofür die Muschel einen Rüssel und der Wattwurm einen Trichter braucht.



Wenn Ihnen dieses Naturerlebnis zu nass ist, können Sie eine Wattführung sitzend im Trockenen bei einem Diavortrag genießen!

Muscheln sammeln am Strand

und diese nach Lust und Laune zu kleinen Kunstwerken verarbeiten.



Mutter-Kind-Aktionen im „Lotte-Lemke- Haus“



Wenn ´s draußen stürmt und regnet lohnt sich ein Besuch bei Pippi Langstrumpf im Benersieler

TAKKA-TUKKA-Land