

Eine Prise Gesundheit

*Mutter-Kind-Kur im Nordseeheilbad
Esens-Bensersiel*



Lotte-Lemke-Haus
AWO WESER-EMS





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 Prise Gesundheit hier bei uns in Bengersiel.

Wenige Kilometer entfernt empfängt Sie die Stadt Esens zu einem Stadtbummel. Das Lotte-Lemke-Haus liegt nur 300 Meter von der Küste entfernt in ruhiger Lage, ganz in der Nähe der Nordseetherme mit Erlebnisbad und Sauna. In Sichtweite laden die reizvollen ostfriesischen Inseln Langeoog, Baltrum und Spiekeroog zu einem Ausflug ein.

Auch die bekannten Orte Norden, Aurich, Emden oder Jever sind nur wenige Autominuten von Bengersiel entfernt und werden Sie jeweils auf ihre eigene Art und Weise begeistern.

Die heilende Kraft des Meeres

Durch die Nähe zum Meer kommen Sie in den Genuss des Reizklimas und seiner Besonderheiten:

- Es kann das Immun- und Herzkreislaufsystem stärken.
- Weite, Sonne, Licht und Wind können die Stimmung aufhellen.
- Der hohe Salzgehalt der Luft kann schleimlösend wirken.





Rundum wohlfühlen

... können Sie sich in den freundlich gestalteten Apartments für Mütter und Kinder. Fast alle Zimmer verfügen über eine Terrasse oder einen Balkon. Einige Apartments sind behindertengerecht eingerichtet.

Lauschige Plätze

Gemütliche Räume im ganzen Haus laden ein zu Kommunikation, Kreativität oder Entspannung. Nehmen Sie sich in der Bibliothek Zeit zum Schmökern und Abschalten.

Genießen

Unser Küchenteam verwöhnt Sie mit einem ausgewogenen RAL-zertifizierten Speisekonzept. Ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen – genießen Sie stets ein leckeres Buffet in einem unserer Speiseräume oder bei schönem Wetter auf unserer Terrasse.

Behaglich wohnen

Unser Haus wurde nach modernsten kurtherapeutischen Gesichtspunkten konzipiert und verfügt über 44 Apartments mit Duschbad. Die hellen und behaglichen Wohneinheiten sind größtenteils mit Balkon oder Terrasse, Telefon, TV, Radio sowie Schreibtisch ausgestattet.

Der ganzheitliche Ansatz

Der Alltag mit seinen vielfältigen Anforderungen hinterlässt Spuren. Stress und Belastung 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 am UNESCO Weltnaturerbe Wattenmeer erleben Sie die heilende Kraft des Meeres im Rhythmus der Gezeiten.

Während Ihrer Kur gewinnen Sie Abstand von den Anforderungen des Alltags. Unser medizinisches, therapeutisches und pädagogisches Team unterstützt Sie dabei, selbstbestimmt und autonom Verantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen. So können Sie aktiv an einer anhaltenden gesundheitlichen Verbesserung arbeiten und drohenden Erkrankungen vorbeugen.

**Drei Wochen Stärkung für
die Zeit danach!**

Menschen mit diesen Erkrankungen sind bei uns gut aufgehoben (Indikationen)

psychovegetative und psychosomatische Erkrankungen, z. B. Erschöpfungssyndrom

Erkrankungen der Atemwege, z. B. Infektanfälligkeit, Bronchitis, Asthma, Allergien

Erkrankungen der Haut, z. B. Ekzeme, Neurodermitis, Allergien

rheumatisch-degenerative Erkrankungen, z. B. Rückenschmerzen, Wirbelsäulenerkrankungen

Für Menschen mit diesen Erkrankungen ist das Lotte-Lemke-Haus nicht eingerichtet (Kontraindikationen)

akute Infektionserkrankungen

akute psychiatrische Erkrankungen

Suchterkrankungen

therapieresistente Epilepsie

Anaphylaxie



Medizinische Therapie

Die medizinische Versorgung liegt in den Händen eines multiprofessionellen Teams mit qualifiziertem und erfahrener Personal.

Es behandeln Sie Fachärzt*innen für Allgemeinmedizin, auf Wunsch auch mit Naturheilverfahren. Die Kinder werden von einem*einer Kinderarzt*ärztin medizinisch betreut.

Ein spezifischer Therapieplan, regelmäßige Sprechstunden, Rufbereitschaft, Vorträge und Schulungen gehören zum Leistungsangebot unseres Hauses.

Physiotherapie

Im Therapiezentrum „Watt und Meer“, das Sie in fünf Minuten Gehzeit erreichen, können Sie sich bei Massage mit Fangopackung entspannen.

In unmittelbarer Nachbarschaft zum Therapiezentrum hat die Nordseetherme neben Erlebnisbad und Fitnesscenter viele weitere Angebote im Programm.

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





Bewegungstherapie

Das Lotte-Lemke-Haus bietet ein abwechslungsreiches Gesundheitssportprogramm, mit Walking am Meer, Faszientraining, Wirbelsäulengymnastik, Yoga und vielem anderem mehr. Die Übungen fördern den Muskelaufbau und die Ausdauer und tragen zur Entspannung bei.

Nutzen Sie unser umfangreiches Angebot – für Körper, Geist und Seele.

Psychosoziale Therapie

Sie können sich aus der Angebotsvielfalt Ihr individuelles Gesundheitsprogramm zusammenstellen. So haben Sie die Möglichkeit, eigene Bedürfnisse wiederzubeleben, Neues zu entdecken und ohne Zeitdruck zu genießen.

Zeit für Körper, Geist und Seele

- Entspannung
- Bewegung
- Kreativität
- Einzel- und Gruppengespräche
- Vorträge
- Abstand vom Alltag
- Spaß mit anderen
- Mutter-Kind-Aktionen
- Stressfreie Zeit mit Ihrem Kind





Neue Erfahrungen sammeln

Bei uns haben Sie Zeit. Zeit für Gespräche mit anderen Müttern. Das hilft Ihnen, die eigene Situation neu zu werten.

Probleme lassen sich aus der Distanz leichter betrachten und lösen. In therapeutischen Gesprächen lassen sich mit fachlicher Unterstützung Ihre ganz individuellen Problemlösungen erarbeiten.

Ihre Erkenntnisse und Fähigkeiten können Sie bereits während der Kur ausprobieren. So lernen Sie, dem Alltag mit neuen Handlungsmustern zu begegnen.

Ernährungstherapie

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme. Es ist Genuss und Sinnesfreude und gleichzeitig eine Quelle der Gesundheit. In Einzel- und Gruppengesprächen sowie in Veranstaltungen in unserer Lehrküche erfahren Sie, wie Sie gesunde Abwechslung auf den Tisch bringen. Wir beraten Sie und helfen Ihnen in Fragen rund um die Ernährung.

Im Speisesaal können Sie am Buffet Ihr Lieblingsessen auswählen. Lassen Sie sich verwöhnen – ob mit gesunder Vollkost oder einem vegetarischen Menü. Spezielle Sonderkostformen und Reduktionskost können Sie mit der Ernährungsberaterin abstimmen.



Das Lotte-Lemke-Haus wurde mit dem RAL-Gütezeichen „Kompetenz richtig Essen“ ausgezeichnet. Dies garantiert Ihnen eine ausgewogene Ernährung, die Genuss mit ernährungswissenschaftlichen Grundlagen verbindet.





Spiel und Spaß – für kleine und große Kinder

In unserem großzügig und behinderten-gerecht ausgestatteten Kinderhaus mit Spielplatz und Außengelände ist Platz für 80 Kinder im Alter von 3 bis 12 Jahren.

In den erlebnispädagogischen Gruppen gibt es viel zu entdecken:

- Abenteuer am Meer
- Toben auf dem Spielgelände
- Kreativ sein
- Entspannungspausen
- Spaß haben ohne Mama
- Gemeinsames Essen im Kinderhaus

Lernen, Spielen, Freunde finden

Neben Spiel und Spaß bieten wir eine Schulaufgabenbetreuung in stressfreier Atmosphäre.

Die Gesundheit fördern

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

Abenteuer am und im Meer

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Nationalparks Wattenmeer. Mit einer Wattführerin auf dem 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, wofür die Muschel einen Rüssel braucht und der Wattwurm einen Trichter.

Der Wechsel zu uns an die Nordseeküste, mit ihrem ganz speziellen Reizklima, ist ein wesentlicher Faktor für einen erfolgreichen Kuraufenthalt. Denn: Das Klima wirkt immer – selbst, wenn Sie nichts tun.

Aber wer will das schon? Es gibt so viel zu erleben! Sammeln Sie Muscheln am Strand für kleine Kunstwerke. Besuchen Sie das Nationalpark-Haus „Wattenhuus“ oder Bennis Abenteuerland. Oder entdecken Sie die Insel Langeoog sowie die Umgebung rund um das Lotte-Lemke-Haus.



Ihr Weg zur Kur im Lotte-Lemke-Haus



Beratung

Sprechen Sie mit einer Beratungsstelle. Dort erhalten Sie die nötigen Informationen und Formulare.



Arzt

Mit einem Attestformular gehen Sie zu Ihrem*Ihrer Arzt*Ärztin und lassen sich Ihre Krankheit und evtl. die Ihres Kindes schriftlich attestieren.



Antrag

Mit Ihrem Berater oder Ihrer Beraterin der Beratungsstelle besprechen Sie anschließend das Kurkonzept – mit oder ohne Ihre Kinder bzw. Ihr Kind. Gemeinsam füllen Sie den Kurantrag aus, den Sie anschließend bei Ihrer Gesundheitskasse einreichen.



Antragsprüfung

Ihr Antrag wird geprüft. Nach der Bewilligung steht Ihrem Kur-aufenthalt im Lotte-Lemke-Haus nichts mehr entgegen. Bei Ablehnung können Sie Widerspruch einlegen. Wir beraten und unterstützen Sie dabei.



Kuraufenthalt

Ist Ihr Antrag genehmigt, können Sie mit uns Ihren Wunschtermin für Ihre Kur vereinbaren.

So erreichen Sie uns:

Beratungshotline
Lotte-Lemke-Haus:
0 49 71/2 01-0

oder per E-Mail:
info@lotte-lemke-haus.de



AWO Kinder, Jugend & Familie
 Weser-Ems GmbH
AWO Mutter-Kind-Klinik
Lotte-Lemke-Haus
 Lammertshörn 19 b
 26427 Esens-Bengersiel
 Tel. 0 49 71/2 01-0
 Fax 0 49 71/2 01-410
 info@lotte-lemke-haus.de
 www.lotte-lemke-haus.de

