

Gesundheit / Kur / Klima

1. Das gesunde Klima der Ostsee

Straffe Haut, reiner Teint, glänzendes Haar und das besondere Feriengefühl.

An den weiten Sandstränden der Ostsee fällt Ihr Alltagsstress ganz von selbst ins Wasser. Das Meer liefert optimale Voraussetzungen für Ihre Schönheit und Fitness, und in den Seeheilbädern und Seebädern kommen Sie in den Genuss jahrhundertelanger Erfahrung im Umgang mit der "Thalasso-Therapie"

("Thalassa" = griech. "Meer"), kombiniert aus speziellen Klimareizen und der antiallergenen Luft mit den natürlichen Vitalstoffen aus Meeresschlick und Meerwasser.

Der Kurerfolg oder das Wohlbefinden im Urlaub hängt entscheidend vom Klimawechsel ab. Der Übergang vom gewohnten heimischen Klima zu ungewohnten klimatischen Bedingungen bedeutet für den Menschen Entlastung oder auch Stimulation seines Kreislaufs. Die Wahl des Ortes oder der Region ist daher eine bedeutende Vorentscheidung für den gesundheitlichen Erfolg des Aufenthaltes. Das schleswig-holsteinische Klima ist ein maritimes Reizklima, das sich an der Ostsee allgemein milder präsentiert als an der Nordsee und daher zum Beispiel für Kleinkinder besser geeignet ist.

Meerwasser wirkt wie ein Jungbrunnen: der reiche Gehalt an Kalium wirkt entschlackend und antiallergen. Magnesium fördert die Durchblutung, Kalzium hilft der Haut, Feuchtigkeit zu binden und hemmt Entzündungen. Algen, Meersalz und Meeresschlick pflegen Haut und Haare, bringen Ihren Stoffwechsel auf Hochtouren, entschlacken und straffen das Bindegewebe und gönnen Ihrer Haut gleichzeitig eine Extraportion Feuchtigkeit. Auch der Meersand ist wohltuend für sie: er glättet raue Stellen, wirkt adstringierend und bremst überschüssige Talgproduktion. Atmen Sie tief durch – "es liegt etwas in der Luft", denn die wertvollen Mineralien sind natürlich auch in ihr enthalten. Ob Sie ein Sonnenbad nehmen oder sich sportlich-aktiv am Strand bewegen – die frische Meeresbrise versorgt Sie mit vitalisierenden Aerosolen, die Ihre Widerstandskraft stärken und wohltuend auf die Bronchien wirken. So atmen Sie rundum gesund durch.

Allgemeine Abhärtung und Kräftigung sind die positiven Folgen eines Aufenthaltes an der Ostsee – nicht nur für die Genesung suchenden, auch für die gesunden Menschen.

2. Die Kur an der Ostsee (allgemein)

a.) Die Kurbehandlung als besonders wirkungsvolle medizinische Heilmaßnahme

Seit alters her helfen Kuren, gesund zu bleiben und bei Krankheit gesund zu werden. Die Kur stellt eine Therapie ohne schädliche Nebenwirkungen dar, da sie auf dem Prinzip basiert, die körpereigenen Heilkräfte zu aktivieren. Ihr Erfolg ist medizinisch und sozialwissenschaftlich untermauert. Sie ist eine besonders wirkungsvolle medizinische Heilmaßnahme zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Gesundheitsförderung, z.B. bei Erschöpfungszuständen, zur Rehabilitation, zur Besserung des Zustandes bei chronischen Leiden und zur vorzeitigen Verhinderung von Pflegebedürftigkeit bei alten Menschen.

Die Indikation für eine Kurbehandlung wird nach strengen medizinischen Kriterien gestellt. Eine Kur kann stationär oder ambulant durchgeführt werden. Sie erstreckt sich in der Regel über einen Zeitraum von drei Wochen. Während dieser Zeit beschränkt sich die Behandlung keineswegs nur auf medizinische Anwendungen: Die moderne Kurtherapie will den Patienten vielmehr anleiten und befähigen, künftig aktiv, selbstverantwortlich und kreativ sein Leben zu gestalten. Auf diese Eigenverantwortlichkeit weist auch die finanzielle Selbstbeteiligung hin.

b.) Kuren an der See

Die Behandlung in Seeheilbädern und Seebädern, die Thalasso-Therapie, unterscheidet sich von anderen Kurmaßnahmen dadurch, dass der Heilfaktor, das Seeklima, nicht konstant ist. Die Klimawirkung wird durch Jahreszeit und Witterung geprägt. Die Wahl des Ortes durch den behandelnden Arzt stellt eine Vorentscheidung für die Reizstärke des Heilklimas dar. Diese ist am stärksten auf den Nordseeinseln, gefolgt von den Inseln im Wattenmeer, der Wattenmeerküste und der Ostsee.

Das Seeklima bietet dem Organismus durch Reinheit der Luft, Allergenarmut sowie fehlender Schwülebelastung im Sommer und relativ milder Temperaturen im Winter bei geringer Tagesschwankung der Temperatur Schutz vor Belastung, weiterhin eine heilende Wirkung (maritimes Aerosolin der Brandungszone) und Reize (Abkühlungsgröße durch den Wind sowie Sonnenstrahlung). Diese stimulieren durch heilsame Störung die unspezifischen Abwehrkräfte.

c.) Die Kur an der Ostsee

Während das Nordseeklima als Reizklima bezeichnet wird, spricht man beim Ostseeklima von einem abgeschwächten Reizklima. Patienten sollten nach ihrer Belastbarkeit, also Alter und Krankheitsstadium, ausgewählt werden. Pollenarmut und Windstärke sind im Allgemeinen auf den Inseln intensiver.

Das Ostseeklima wird durch eine ideale Kombination der Naturheilkräfte Sonne, Wind und Meer bestimmt und bildet so hervorragende Voraussetzungen zur Vorsorge/Therapie bei allergischen Atemwegserkrankungen sowie chronischen Hauterkrankungen. Die feuchte Luft in der Brandungszone wirkt zu allen Jahreszeiten wie ein großes Naturinhalatorium.

Atopiker mit saisonabhängiger Allergie gegen Pollen können durch entsprechende Auswahl der Seebäder bzw. Seeheilbäder entlastet werden. Die Allergie ist jedoch nur ein Faktor unter mehreren, die Hyperreagibilität der Bronchialschleimhaut und die Stimulierung der unspezifischen Immunität können überall an der Küste beeinflusst werden. Patienten mit ausgeprägter bronchialer Hyperreagibilität sowie auch kleine Kinder sollten in aller Regel Seebäder mit milderem Reizklima, wie sie an der Ostseeküste zu finden sind, bevorzugen.

Erfahrungsgemäß bedingt generell einen Aufenthalt an der See eine allgemeine physische und psychische Konditionierung sowie eine nachweisbare Erhöhung der Regulationsfähigkeit, von der vor allem Patienten mit rezidivierender oder chronisch entzündlicher Veränderung der Atemwegsschleimhaut profitieren.

Die Salinität des maritimen Aerosols ist an den Nordseestränden am stärksten (Salzgehalt um 3,2 %) und an der Ostsee von Nordwest bis Ost abnehmend (um 1,0 %).

Nicht nur die Krankheit des Patienten, auch sein Alter und seine Konstitution sowie die Krankheitsstadien müssen berücksichtigt werden. Schwere Krankheiten erfordern eine stationäre Behandlung. Misserfolge beruhen meist auf schwerwiegenden Fehlern in der Durchführung der Klimatherapie. So werden zu Beginn des Aufenthaltes die Klimareize oft zu stark dosiert. Mit Strandaufenthalten und Seebädern ist in den ersten Tagen immer Zurückhaltung geboten. Die Patienten sollten sich an die ärztlichen Empfehlungen halten, denn die Klimafaktoren müssen wie andere Heilmittel dosiert werden.

Die besten Erfolge werden erzielt, wenn die Klimakuren an der See frühzeitig und mit ausreichender Dauer durchgeführt und in möglichst kurzem Abstand wiederholt werden.

d.) Heilanzeigen der Ostseebäder und Ostseeheilbäder

Chronische Krankheiten der Atemwege

Rhinitis, Sinusitis paranasalis (besonders im Sommerhalbjahr),
Pharyngitis, Laryngitis, Rhinitis vasomotorica.

Chronisch rezidivierende Bronchitis.

Asthma-Syndrom, Restzustände nach Pneumonie und Pleuritis.

Herz- und Gefäßerkrankungen

Funktionelle Kreislaufstörungen, Hypotonie.

Frühstadium der Atherosklerose.

Gutkompensierte essentielle Hypertonie.

Stationäre Rehabilitation nach Herzinfarkten,

Herz- und Gefäßoperationen.

Variköser Symptomen-Komplex.

Hautkrankheiten

Ekzemerkrankungen, Keratosen, Urticaria chronika.

Erythemato-squamöse und papulöse Dermatosen,

Psoriasis vulgaris (strahlungsreiche Jahreszeit, besonders Mai, Juni, Juli).

Dermatosen mit Bläschenbildung.

Pyodermien, Akne vulgaris.

Kreislaufstörungen des Hautorgans.

Chronische Krankheiten des Bewegungsapparates

(Die nachfolgend aufgeführten Indikationen sind besonders angezeigt bei
Möglichkeit zur Peloidbehandlung (Schlick), die z. Z. in Laboe nicht angeboten
wird. Fragen Sie im Einzelfall Ihren Hausarzt).

Arthrosen, Spondylosen und Osteochondrosen.

Nachbehandlung nach Unfall- und Kriegsverletzungen

sowie nach Operationen.

Frauenleiden

Vegetativendokrine Syndrome, Klimaterische Ausfallerscheinungen.

(Die nachfolgend aufgeführten Indikationen sind besonders angezeigt bei Möglichkeit zur
Peloidbehandlung (Schlick), die z.Z. in Laboe nicht angeboten wird. Fragen Sie im Einzelfall Ihren
Hausarzt).

Chronische Entzündungsprozesse der Genitalorgane, Verwachsungsbeschwerden, Zyklusstörungen,
Ovarialinsuffizienz.

Krankheiten im Kindesalter

Chronisch rezidivierende Krankheiten der oberen und unteren Atemwege.

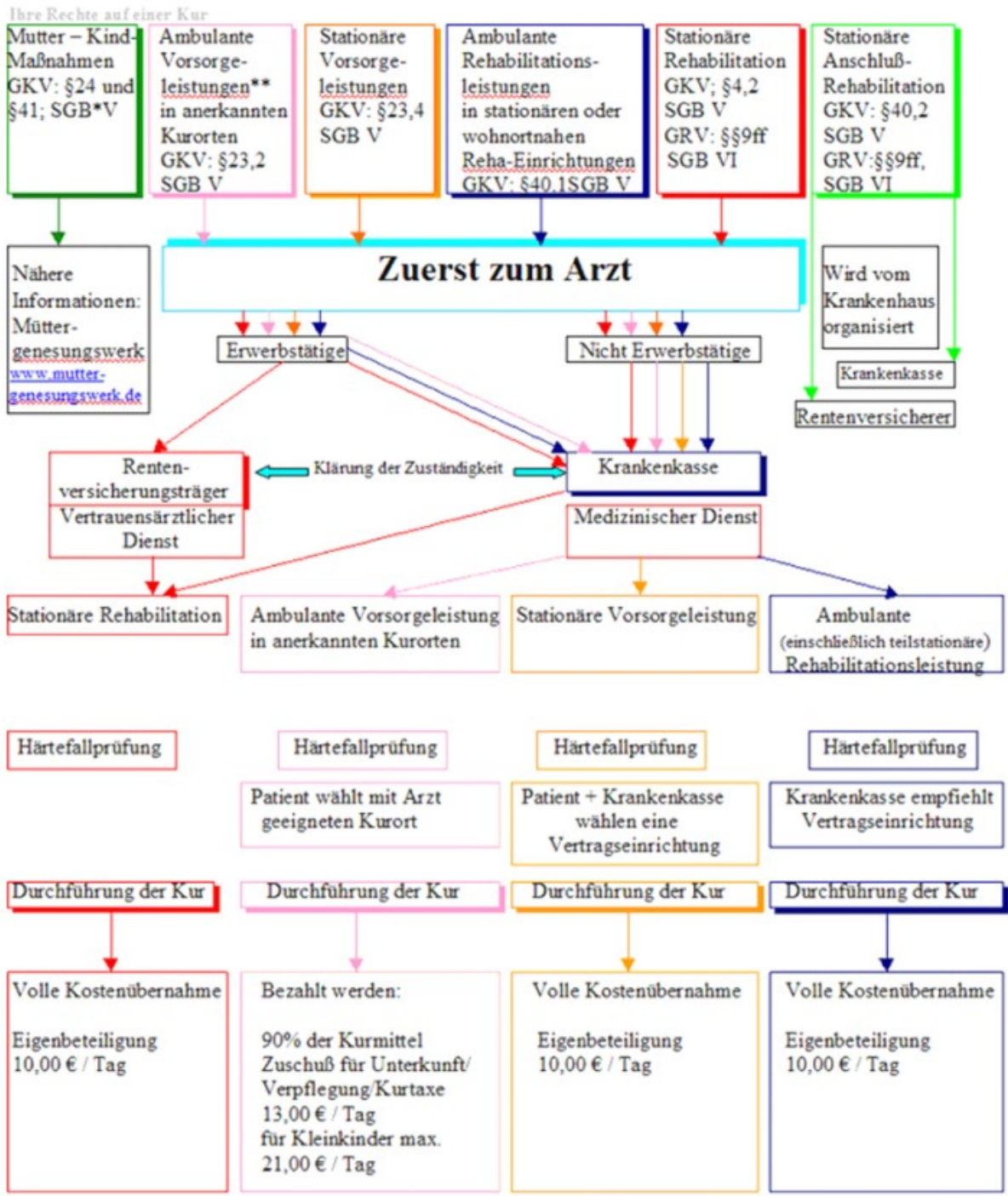
Kindliches Asthma-Syndrom, Hypotone Kreislaufstörungen.

Hautkrankheiten, Entwicklungsstörungen.

Allgemeine Schwächezustände

Rekonvaleszens Vegetative Dystonie

e.) Der Kurantrag - Ihre Rechte auf eine Kur



* SGB SozialGesetzBuch
 ** einschließlich der bisherigen ambulanten Reha - Kuren

f.) Die ambulante Kur

Die offene, freie oder ambulante Badekur ist die häufigste Kurform in Schleswig-Holstein. Sie dauert in der Regel drei Wochen. "Ambulant" heißt sie, weil der Kurgast nicht nur am Kurort seiner Wahl, sondern auch in einem Quartier seiner Wahl wohnt, mancher überzeugte Camper sogar wie gewohnt auf dem Campingplatz. Der Patient ist durch die ihm verschriebenen Anwendungen gebunden, in der übrigen Zeit aber ist er frei für Ausflüge und andere Unternehmungen. Viele Kurgäste bringen ihre Familien mit.

3. Die Kur in Laboe

a.) Badeärzte

Badeärzte in Schönberg/Holst.

(ca. 12 km, Alle Kassen)

24 217 Schönberg/Holst.

D. Vagt
Prakt. Ärztin
Bahnhofstr. 20
Tel. 04344/7058

Dr. med. R. Walter
Bahnhofstr. 42
Tel. 04344/1223

b.) Anwendungen, Gesundheit & Fitness in 24235 Laboe

Masseur
Willi Breunig
Heikendorfer Weg 13
Tel. 04343/421868

Krankengymnastin
Lena Gebhardt
Parkstr. 14
Tel. 04343/7527

Renate Schierholz
Gesundheits-Trainerin
Bereich Vollwerternährung
Lammertsweg 23
Tel. 04343/7681, Fax 1578

Heilpraktiker
Dr. Sigolt Wenske
Praxis für Naturheilkunde
Oberdorf 1b
Tel. 04343/499049

Heilpraktiker
Gert Mißfeldt
Buerbarg 23b
Tel. 04343/8042

Kuren im Ostseebad Laboe

Heilpraktikerin

Christa Brüggemann

Bachblütentherapie

Termine und Behandlungen auf Anfrage in Laboe

Stephan-Heinzel-Str. 5

24103 Kiel

Tel. 0431/91296 und 04343/7681, Fax 04343/1578

Dr. Kjos-Pötsch, Hege - Internistin & Diabetologin

Hafenstraße 2

Tel. 04343 / 1300

Meerwasserschwimmhalle

28 °C Wassertemperatur

Strandstr. 25

Tel. 04343/1249

Wassergymnastik

Heilgymn. Schwimmen

Aqua-Jogging

Kurbetrieb & Tourist Information

Börn 2

Tel. 04343 / 4275-53

Tai Chi (Schattenboxen)

**Sport- & Fitnessangebote
in 24226 Heikendorf (ca. 5 km)**

Praxis für Physiotherapie

Stefani Böhmer

Teichtor 47

24226 Heikendorf

Tel. 0431/56019626

Laboe ist als Ostseebad staatlich anerkannt. Damit werden alle Voraussetzungen für ambulante Kuren erfüllt.

Geschlossene, stationäre Kuren sind in Laboe leider nicht möglich, da entsprechende Angebote fehlen.

Bitte beachten Sie, dass die ärztliche Betreuung (Badearzt) zurzeit in Laboe nicht möglich ist. Sie müssen zurzeit noch einen Arzt eines benachbarten Ortes aufsuchen.