

53° 53` 12" N und 08° 39` 22" E



**Auf Kurs  
mit  
Körper, Geist und Seele**



**Fachklinik für Mutter-/Vater-Kind-Vorsorgemaßnahmen**

**[www.strandrobbe.de](http://www.strandrobbe.de)**

Stand 01.09.2019

## Das klassische Vorwort....



.....wollen wir uns nicht sparen und Ihnen kurz und knapp Ihre Entscheidung für einen Aufenthalt in Cuxhaven erleichtern.

- Das Nordseeheilbad Cuxhaven mit seinen 55.000 Einwohnern liegt an der nördlichsten Spitze Niedersachsens. Die Lage auf einem exponierten Landzipfel zwischen Elb- und Wesermündung garantiert schnelle Wetterwechsel und eine von Abgasen unbelastete, von Winden ständig bewegte, salz- und jodhaltige Seeluft. Die staubfreie Luft mit ihrer Allergenarmut wirkt sich positiv auf verschiedene Erkrankungen, insbesondere die der Atemwege aus und ist wohltuend für Herz, Kreislauf, Lunge und Haut. Die Landschaft in und um Cuxhaven bietet eine enorme Vielfalt - den Nationalpark „Niedersächsisches Wattenmeer“, Dünen und Deiche, Wälder und Heide, die Elbmündung mit den beeindruckenden Schiffen.
- Genau hier ist der Standort unserer Einrichtung. Aber nicht nur auf die Natur verlassen wir uns. Ein erfahrenes Team von mehr als 90 Mitarbeitern, das sich rund um die Uhr um Ihr Wohlergehen kümmert, ist ständig bemüht, Ihren Aufenthalt unvergesslich werden zu lassen. Verschaffen Sie sich in diesem Sinne auf den folgenden Seiten einen Überblick darüber, was Sie bei uns erwartet.

## Unser Konzept...



...beruht auf der ganzheitlichen Betrachtung von Mensch und Familie. Bei uns stehen Sie und Ihre Kinder im Vordergrund. Und das nicht nur im Rahmen eines einzigen Krankheitsbildes, aufgrund dessen Sie vielleicht einen Kurantrag gestellt haben. Es gibt sehr viele verschiedene Gründe, die unsere Patienten und Patientinnen dazu bewegen haben, eine Kur zu beantragen und in Anspruch zu nehmen.

Wir behandeln nicht nur therapeutisch, sondern sind auch bestrebt, Ihnen jederzeit Hilfestellung in allen Lebenslagen zukommen zu lassen. Hierzu gehören nicht nur umfangreiche Freizeitaktivitäten, sondern auch Vorträge und Seminare, die nichts mit dem individuellen Krankheitsbild zu tun haben, sondern ergänzend in alltäglichen Situationen unterstützend und hilfreich sein können.

Dieses Konzept ist Grundlage für unsere Indikationen, die durch die Verbände der Krankenkassen nach § 111a SGB V anerkannt sind.

Hierzu gehören Haut- und Atemwegserkrankungen und Erschöpfungszustände ebenso wie psychosomatische Erkrankungen, Essstörungen und orthopädische Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates. Krankheiten dieser Indikationen werden von uns im Rahmen Ihres dreiwöchigen Aufenthaltes in unserem Haus mit Hilfe eines individuellen Therapieplans behandelt.

## Immer „nah am Patienten“



Wir leben das Prinzip der kurzen Wege und der offenen Türen. Kommunikation und Transparenz wird bei uns groß geschrieben, sodass das Zusammenspiel aller Abteilungen - von Ärzten, Krankenschwestern, Physiotherapeuten, Masseuren, Sporttherapeuten, Ernährungsberater und Psychologen, über Erzieher und Sozialpädagogen bis hin zu den Mitarbeitern des Küchen- und Reinigungsteams - eine Einheit, ein Team, bildet.

Mit mehr als 90 Mitarbeitern und 64 Zwei- und Dreiraumappartements wird in unserem Haus die Betreuung groß geschrieben. Die Atmosphäre unserer Einrichtung ist äußerst familiär geprägt, sodass wir immer auf die Individualität unserer Gäste eingehen können.

Entsprechend legen wir auch Wert auf die Gestaltung unserer Räumlichkeiten. Unsere Appartements - überwiegend mit Seesicht - sind wohnlich eingerichtet, die Gruppenräume bunt und fröhlich gestaltet, das hauseigene Schwimmbad hell und freundlich und unsere Aufenthalts- und Freizeiträume gemütlich ausgestattet. Hier finden Sie mit Sicherheit Gelegenheiten sich auszutauschen, gemeinsam Aktivitäten auszuleben, gemütlich einen Film zu schauen oder wie wäre es zum Beispiel mit einem lustigen Spieleabend? Dies alles ist bei uns möglich, ohne dass auch nur einen Moment Krankenhausatmosphäre aufkommt.

## Behandlungsschwerpunkte



Die Schwerpunkte der Behandlung liegen im Bereich der Allergologie, der Haut- und Atemwegserkrankungen, Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates sowie psychosomatischer Beschwerden.

Zum Behandlungsplan gehören u.a.:

- Balneo-, Hydro- und Thalassotherapie
- Physikalische Therapie
- Aktive und passive Bewegungstherapie
- Krankengymnastik
- Sporttherapie / Bewegungstherapie
- Verschiedene Entspannungstechniken
- Ernährungsberatung mit praktischen Übungen
- Gesundheitsfördernde Maßnahmen
- Asthmaseminare
- Neurodermitiseminare

## Physikalische Therapie



Durch Anwendung verschiedener Therapieformen können physiologische Vorgänge wiederhergestellt, Fehlverhalten bei alltäglichen Bewegungen korrigiert und unausgewogene Muskelkraftverhältnisse ausgeglichen werden.

Unseren Patienten wird ein Handwerkszeug mit auf den Weg gegeben, damit sie selbständig diese Heilung voranbringen und erneuten Problemen präventiv vorbeugen können.

Wir haben ein Konzept ausgearbeitet, das der dreiwöchigen Präventionskur gerecht wird und leicht auf Ihren späteren Alltag übertragen werden kann.

Die Sporttherapie ist als Ergänzung bzw. Fortführung der physikalischen Therapie zu sehen. Ein weiteres Ziel der Sporttherapie ist es, unseren Gästen den Spaß und die Freude an der Bewegung zu vermitteln.

Sie beruht auf biologischen Gesetzmäßigkeiten, bezieht besonders trainingswissenschaftliche, medizinische, pädagogisch-psychologische sowie sozialtherapeutische Elemente mit ein und ist bestrebt, eine überdauernde Gesundheitskompetenz herzustellen. Sporttherapie versteht sich in diesem Sinne als Heilmittel.

## Anwendungen



Der Therapieplan für den Zeitraum Ihres Aufenthaltes wird in Abstimmung mit der Eingangsuntersuchung individuell für Sie zusammengestellt. Im Rahmen der physikalischen Therapie halten wir die verschiedensten Anwendungen für Sie vor. Hierzu gehören zum Beispiel:

- Klassische Massagen
- Hydrojet
- Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik
- Walken
- Aquagymnastik
- Wattwandern
- Krankengymnastik
- Kneippanwendungen
- Inhalationen und Atemgymnastik
- Fitness-/Gerätetraining
- Ausdauertraining
- Medizinische Bäder
- Manuelle Extensionen
- Aktive und passive Bewegungstherapie
- Koordinations- und Aufbautraining

## Ihre Ernährung ...



...liegt uns selbstverständlich am Herzen.

Unser Küchenteam zaubert Ihnen täglich zu jeder Mahlzeit leckere Buffets. Wir achten bei der Speisenauswahl darauf, Ihnen eine abwechslungsreiche Kost, in der besonders auf gesunde und ausgewogene Ernährung Wert gelegt wird, zu bieten. Auch die regionale Küche hat bei uns einen sehr hohen Stellenwert.

Egal ob Vollkost, Lebensmittelunverträglichkeiten, Diätkost oder Kleinkindnahrung: Unser geschultes Team stellt sich professionell diesen Anforderungen.

Krankheitsbezogene Kost wie beispielsweise spezielle Diätkost fließt bei Bedarf selbstverständlich ebenfalls in unser Angebot ein.

Aber wir kümmern uns um noch weitaus mehr. Für große und kleine Patienten mit Essstörungen bieten wir Ihnen die Betreuung durch unseren Ernährungsberater an. Durch spezielle Gespräche, Anwendungen, Seminare, Kochkurse und Bewegung ist er Ihnen behilflich, durch Selbstkontrolle dauerhaft das Ernährungsverhalten bewusst umzustellen und das mit nachweisbarem Erfolg und Spaß.

Unser Küchenteam, unsere Ärzte und unser Ernährungsberater stehen Ihnen gern für alle Fragen der Ernährungsberatung zur Verfügung.

## Ernährungsberatung



Immer häufiger treten sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern Essstörungen auf. Diese Essstörungen gehören zu den häufigsten Ursachen von ernsthaften Gesundheitsproblemen. Essstörungen ziehen häufig somatische Folgeerkrankungen - wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes - nach sich und haben in der Regel eine Vielzahl von Ursachen:

- Falsche Ernährung
- Bewegungsmangel
- Lebensweise und Umwelt
- Vererbung
- Psychische Belastungen

In der Kurklinik Strandrobbe® werden Essstörungen seit mehreren Jahren erfolgreich im Rahmen der Mutter-/Vater-Kind-Prävention behandelt. Der stationäre Aufenthalt in unserer Einrichtung bietet unseren Gästen die Möglichkeit, die alltäglichen Verhaltensweisen und Belastungen hinter sich zu lassen, um sich in einer neuen Umgebung mit der eigenen Lebensweise und dem eigenen Umfeld, welche häufig Ursachen für die Erkrankung sind, auseinander zu setzen. Bei uns bekommen sie wichtige Anregungen zur Verhaltensänderung und es werden erste Schritte zu einer gesunden Lebensweise gemacht.

## Psychologische Betreuung



In der heutigen Zeit werden an Mütter und Väter immer höhere Anforderungen hinsichtlich Anpassung und Flexibilität in ihrem Alltag gestellt.

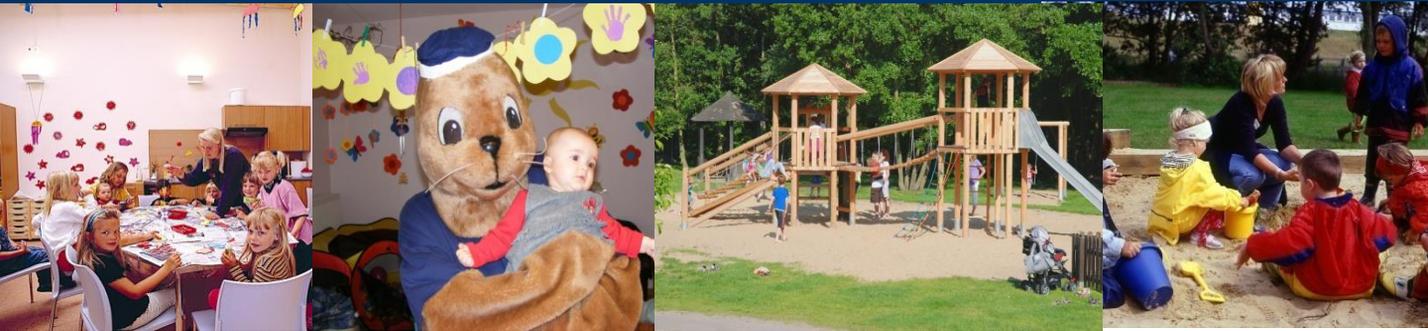
Sind sie zudem noch berufstätig, bestehen Konflikte mit dem Partner/der Partnerin, anderen Familienmitgliedern oder bricht ein unvorhergesehenes Ereignis über den Familienverband herein, dann stellt diese Lebenssituation oftmals eine Über-Forderung dar.

In der Strandrobbe reagieren wir mit unseren Vorsorge-Programmen möglichst frühzeitig, damit aus akuten Symptomatiken nicht chronische Verläufe werden. Dabei behandeln wir gleichsam Körper, Geist und „Seele“ unter Berücksichtigung der Lebensumstände vor und nach der Präventions-Maßnahme.

So arbeitet die psychologische Abteilung in enger Kooperation mit den Kinderbetreuerinnen aus Robbis Club und den medizinischen Fachkräften zusammen, um in der Maßnahme eine übergreifende und umfassende Behandlung zu bieten, aber auch eine angemessene Nachsorge vorzubereiten bzw. einzuleiten.

Sollten also über die Maßnahme hinaus noch weitere Unterstützung bzw. Hilfestellungen angeraten sein, werden ebenso Empfehlungen für psychotherapeutische Behandlungsverfahren, andere hilfreiche Methoden oder geeignete Beratungsstellen vermittelt.

## Robbis Club



Robbis Club besteht aus vier familienorientierten Gruppen sowie zwei Krabbelgruppen. Ihre Kinder werden tagsüber von qualifizierten Erzieherinnen und Kinderpflegerinnen betreut, so dass Sie sich ganz Ihrer Erholung widmen und sich auf Ihre Anwendungen konzentrieren können.

Der Tagesablauf ist so ausgerichtet, dass Ihre Kinder bei uns erlebnisreiche Tage verbringen, die der Gesundheitsförderung und dem Wohlbefinden dienen.

Hierzu gehören beispielsweise Spielen – sowohl in der Gruppe als auch im Freien auf unserem hauseigenen Spielplatz -, Basteln, Strandgänge, Ausflüge, Kinobesuche, Minigolf, Hausaufgabenbegleitung, usw.

Neben diesen allgemeinen Angeboten bieten wir Ihnen und Ihren Kindern die Teilnahme an unserem Angebot „Robbenstark<sup>®</sup>“ an. Dieses einmalige Konzept ist speziell auf unsere Einrichtung und unseren Kurablauf abgestimmt und wird seit geraumer Zeit mit großem Erfolg „gelebt“.

Bei „Robbenstark<sup>®</sup>“ geht es um Gemeinsamkeit und Miteinander. Daher sind zur Umsetzung nicht nur unsere Betreuer gefordert, sondern insbesondere unsere kleinen Gäste, aber selbstverständlich auch Sie, liebe Eltern.

Gerade unsere kleinen Gäste sollen während ihres Aufenthaltes erfahren, dass Verlässlichkeit, Vertrauen und Gewaltfreiheit sowie der Umgang mit Gefühlen ein wichtiger Bestandteil unserer Gesellschaft sind und es sich lohnt, mit diesen Werten sorgfältig umzugehen.

## Unser Strand



Die strandnahe Lage der Klinik lässt Sie in Ruhe Ihren Blick über die See, das Weltnaturerbe Wattenmeer und seinen Horizont schweifen.

Eine klare und saubere Nordseeluft trägt alles Weitere dazu bei, neue Energie zu tanken. Die Atmosphäre in den frühen Morgenstunden oder in der Abenddämmerung im Watt ist ein unvergessliches Erlebnis.

Mit zwölf Kilometern weißem Sandstrand und der reinen Nordseeluft ist Cuxhaven ein Kur- und Badeort für jede Jahreszeit und für viele Touristen ein beliebtes Reiseziel. Das Land strahlt eine besondere Frische aus.

Die „Insider“ wissen längst, dass es für die eigene Gesundheit nichts Besseres gibt, als gerade im Herbst und im Winter eine Kur an der Nordsee durchzuführen. Hier, wo die Naturgewalten und Urkräfte, die das Meer hervorbringen kann, zu Tage treten, gerade hier ist der Ort und die Zeit, die einem „angeschlagenen“ Organismus die Energien zurückgibt, die man als Kurender sucht und hier an der Nordseeküste wiederfindet.

Bei ausgedehnten Spaziergängen längs der „Waterkant“ tritt gerade in der Herbst- und Winterzeit eine verstärkte Heilwirkung durch das Reizklima auf den Körper ein.

## Umgebung



Auch Cuxhaven und Umgebung bieten vielfältige Freizeitmöglichkeiten.

Die waldreiche Moor- und Geestregion lädt dazu ein, zu Fuß oder mit dem Fahrrad erkundet zu werden.

Aber auch Museen, Parkanlagen und Einkaufsstrassen der Innenstadt sind einen Besuch wert. Die Region bietet viel Abwechslung.

Hier nur einige Beispiele, die sich in Cuxhaven großer Beliebtheit erfreuen:

- Wattwanderungen
- Schifffahrten zu den Seehundbänken
- Kutschfahrten nach Neuwerk
- Wrack- und Fischereimuseum „Windstärke 10“
- Pinguinmuseum
- Kletterpark
- AHOI-Erlebnisbad

Aber auch das nähere Umland bietet großzügig Anlässe für Ausflüge:

- Auswandererhaus Bremerhaven
- Klimahaus 8<sup>o</sup>Ost
- Zoo am Meer
- Babyzoo Wingst

## Damit Sie sich bei uns wohlfühlen



### Service:

- ✓ 24 Stunden medizinische Betreuung
- ✓ Zwei- und Dreiraum-Appartements (behindertengerecht)
- ✓ Telefon und Fernseher im Appartement
- ✓ Hol- und Bringdienst Zielbahnhof Cuxhaven
- ✓ Sauna
- ✓ Schwimmbad
- ✓ Aquafitness-Präventionskurse für Kinder
- ✓ Teeküchen
- ✓ Aufnahme von Begleitpersonen
- ✓ Breites Freizeitangebot (Kreativ- u. Sportkurse)
- ✓ Wasch- und Trockenautomaten
- ✓ Postkarten und Briefmarken
- ✓ Organisation von Ausflügen
- ✓ Buggy- und Bollerwagen-Verleih

### Information:

- ✓ Vorträge zur Gesundheitsförderung:
  - Körper, Psyche und Gesundheit
  - Bewusstes Essverhalten
  - Stressbewältigung
  - Familienkompetenz
  - Gesunde Ernährung
  - Kindgerechtes Essen
- ✓ Seminare zur Gesundheitsfindung:
  - Neurodermitis-Schulung
  - Asthma-Seminar
  - Reduktionsseminar
  - Orthopädische Sprechstunde
  - Psychologische Sprechstunde

## ...was Sie noch wissen müssen



### Kontakt:

Kurklinik Strandrobbe Neptunweg GmbH, Neptunweg 1, 27476 Cuxhaven

Telefon: +49(0)4721-699-0

E-Mail: [Info@Strandrobbe.de](mailto:Info@Strandrobbe.de)

Fax +49(0)4721-699-599

Internet: [www.Strandrobbe.de](http://www.Strandrobbe.de)



### Ansprechpartner:

Belegungsdisposition Telefon: +49(0)4721-699-503 oder +49(0)4721-699-504

Fax: +49(0)4721-699-580

E-Mail: [Belegung@Strandrobbe.de](mailto:Belegung@Strandrobbe.de)

*Seit Februar 2013 verfügen wir über das Gütesiegel für unsere Arbeitsabläufe nach ISO 9001. Mit der Zertifizierung und jährlichen Überprüfungen wurde bestätigt, dass wir die Anforderungen nach der Norm EN 9001:2015 erfüllen. Denn Qualität bedeutet ständige Verbesserung und dies wiederum zufriedene Patienten.  
**Das ist unser Ziel!***



### Anreise

#### mit dem PKW aus Richtung:

#### **Bremen:**

Auf die A 27 Richtung Norden, Abfahrt Altenwalde, nächste Möglichkeit rechts, Richtung Duhnen, nächste Ampel links abbiegen (Theodor-Heuss-Allee), dem Straßenzug, der mehrmals seinen Namen ändert, folgen (Haydnstraße, Döser Feldweg, Heinrich-Grube-Weg), dann rechts in die Strandhausallee, Richtung Kugelbake, nach 100 m links in die Steinmanner Straße einbiegen, nach 500 m rechts in den Neptunweg einfahren.

#### **Hamburg:**

Auf die B 73 Richtung Cuxhaven, bis zum Kreisverkehr, danach auf die A 27 Richtung Bremerhaven, Abfahrt Altenwalde, ab hier siehe "aus Richtung Bremen".

#### mit der Deutschen Bahn:

Wir holen Sie gerne vom **Zielbahnhof Cuxhaven** ab.

Hier finden Sie uns



Wir freuen uns  
auf Sie !

Ihr  
Team Strandrobbe<sup>®</sup>

[www.strandrobbe.de](http://www.strandrobbe.de)

