



Ostseeklinik  Grömitz

Vorsorge- und Rehabilitationsklinik für Mutter/Vater und Kind

*Nimm Dir Zeit  
für MEE(H)R*

---



## MEE(H)R FÜR IHRE GESUNDHEIT

**Für Eltern. Für Kinder. gemeinsam und nachhaltig.**

Ziel der Ostseeklinik Grömitz ist es, im Rahmen einer stationären Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme möglichst frühzeitig beginnende Erkrankungen, sowohl bei Eltern als auch bei Kindern, zu erkennen und deren Voranschreiten zu verhindern. Im Sinne der Salutogenese soll der Gesundheitszustand nicht nur stabilisiert, sondern möglichst langfristig verbessert werden. Gleichzeitig im Blick haben wir die Förderung einer guten Eltern-Kind-Beziehung. Grundlage unseres Vorsorgekonzeptes ist eine ganzheitliche Betrachtung, die körperliche, seelische und soziale Aspekte umfasst. Freuen Sie sich auf Ihre Mutter-Vater-Kind-Kur direkt am Strand!

# Indikationen



## Hauptindikationen

### Psychosomatische Störungen

- Die häufigsten Gründe sind psychovegetative Erschöpfungssyndrome unterschiedlichen Ausmaßes und unterschiedlicher Ursache. Dazu gehören auch Störungen des Wohlbefindens bei verschiedenen Belastungen (z. B.: Trauer, Trennung, Ängste, Probleme am Arbeitsplatz).

### Erkrankungen der Atemwege

- z. B.: Asthma bronchiale, rezidivierende und chronische Bronchitis, Infektanfälligkeit, allergische und chronische Rhinitis (Heuschnupfen), rezidivierende Mittelohrentzündung, chronische Nasennebenhöhlenentzündung

### Hauterkrankungen

- z. B.: atopische Dermatitis – Neurodermitis, Kontaktexzem, Psoriasis vulgaris

## Nebenindikationen

- Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungsapparates
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Übergewicht, Stoffwechselerkrankungen



**Individuell auf Sie abgestimmt**

## GANZ SCHÖN EFFEKTIV

### Gemeinsam Ziele erreichen

Für alle Patienten gibt es ein ärztliches und ein psychosoziales Aufnahmegespräch, in denen die Ziele für den Aufenthalt gemeinsam besprochen und festgelegt werden. Anhand dessen wird der Therapieplan erstellt. Im Verlauf der Maßnahme wird der Erreichungsgrad der Ziele reflektiert und mögliche Anpassungen des Therapieplans vorgenommen.

## IHR THERAPIEPLAN

### Individuell auf Sie abgestimmt

Ihr Therapieplan ist ganzheitlich ausgerichtet und von den Fachärzten unserer medizinischen Abteilung individuell mit Ihnen festgelegt. Dieser kann während des Aufenthaltes weiter angepasst werden, um die gesetzten Ziele auch zu erreichen. Dabei ist die eigene Motivation zur Umsetzung und nachhaltigen positiven Veränderung von entscheidender Bedeutung. Im Abschlussgespräch erfolgt nicht nur die Dokumentation der erreichten Ziele, sondern auch die Entwicklung von Vorsätzen zur Umsetzung am Heimatort.



# Unser Therapieangebot

## Medizin

Medizinische Beratung und ggf. Notfallbetreuung, Akupunktur, Raucherentwöhnung, Schmerzbehandlung, Neuraltherapie, Homöopathie, Neurodermitis-Kompaktseminar, Asthma-Kompaktseminar, Beratung zur Behandlung einer Anaphylaxie, Grundseminar zur aktiven Vermeidung von Übergewicht und Adipositas, Seminar ADHS bei Kindern und Jugendlichen

## Psychologisch-pädagogische Angebote

Psychologische Gesprächsgruppen (Problem- Stress- und Ressourcenmanagement, Erziehungsberatung, Adipositas, Kunsttherapie), psychosoziale Einzelgespräche, progressive Muskelentspannung, Yoga

## Physiotherapie und Physikalische Anwendungen

Krankengymnastik, Lymphdrainage, Massagen, medizinische Bäder, Kneippsche Güsse, Meereskneippen, Elektrotherapie

## Sporttherapie

Förderung von Spaß und Freude an körperlicher Aktivität, Rückenschule, Wassergymnastik, Fitness für Anfänger/Fortgeschrittene, Adipositas-Sport, Nordic Walking, Sportspiele für Kinder, Eltern-Kind-Turnen

## Gestaltungstherapie

Kunsttherapie (Einzel- und Gruppenangebote), Aquarellmalen, therapeutisches Gestalten, Modellieren und Gestalten in der Kindergruppe, Arbeiten mit Naturmaterialien, Entfalten durch Farben und Formen

## Ernährungstherapie

Seminar und Schulung zur Vorbeugung und Reduktion von Übergewicht und Adipositas, allergenarme Kost, cholesterinarme Kost, gastroenterologische Grunddiät, Einzel- und Gruppenberatungen zum Thema gesunde Ernährung, Lehrküchenangebote und Vorträge, Körper-Fett-Analyse



# Unser Haus

## FAST WIE ZU HAUSE

### Unsere Apartments

In zwei Appartementhäusern, verbunden durch ein eindrucksvolles Atrium, sind unsere Gäste in 126 neu renovierten, wohnlichen und komfortablen Apartments (mit separatem Kinderzimmer, Dusche/WC, Eingangsbereich, TV, Notrufanlage und Telefon) untergebracht. Unsere Apartments bieten Platz für einen Elternteil mit bis zu vier Kindern im Alter zwischen 0 und 14 Jahren (wahlweise mit Gitterbett und/oder Vorsteckgitter für die Etagenbetten). 13 unserer Apartments sind behindertengerecht ausgestattet, wie auch der ganze Rest der Klinik. Durch Matratzen mit milbendichten Bezügen bieten wir auch Allergikern perfekte Bedingungen für den Aufenthalt. So lässt es sich gut wohnen!

## ANKOMMEN. UMGUCKEN

### Ausstattung der Klinik

- Therapiebecken
- Finnische- und Dampfsauna
- Gymnastikhalle
- Balanceraum
- Ergometerraum
- Kreativraum
- Lehrküche
- Seminar- und Konferenzräume
- Schietwetterhalle
- Klönstuvn (Gemeinschaftsräume mit kleiner Küchenzeile) auf jedem Appartementflur
- Kosmetiksalon
- Waschsalons mit Waschmaschinen und Trocknern
- Spiel- und Sportplätze im Außenbereich (u. a. ein Bolzplatz, ein Multifunktionsplatz, das Grömeland)

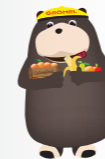


# Grömel – Der Co-Therapeut

## GRÖMEL. DER SEEBÄR.

### Unser Co-Therapeut

Unser Maskottchen „Grömel“ besucht die Kinder mehrmals in der Woche und lädt zum Knuddeln, Kuscheln und Streicheln ein. Als Co-Therapeut unterstützt er die Kinder in ihrem positiven Erleben im Kinderlandalltag. So feiern wir zum Beispiel gemeinsam seinen Geburtstag, laden ihn zu besonderen Veranstaltungen (Weihnachten, Ostern, Feste etc.) ein und bitten ihn um Mithilfe bei der Umsetzung unserer Schwerpunkte gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung. Dadurch bleibt unser Seebär Grömel allen in liebevoller Erinnerung.



# Unser Grömelland



## MEIN ZUHAUSE

### Das Grömelland

Ich bin Grömel, der Seebär von der Ostsee. An der Ostsee gibt es viel Wasser, viel Sand und ganz viele Möwen und Fische, aber nur einen Grömel-Bären. Alleine bin ich aber trotzdem nicht. Denn ich wohne im Grömelland der Ostseeklinik Grömitz. Dies ist ein schöner Platz für Mütter/Väter mit Kindern. Wir in der Klinik helfen allen, die krank oder müde sind oder nicht mehr lachen mögen. Deshalb gibt es bei uns Ärzte, Krankenschwestern und viele liebe Helfer und mich, den Grömel-Bären. Ich helfe auch mit! Wenn jemand traurig ist, kann ich trösten. Wenn einer Angst hat, komme ich mit und passe auf. Lustige Sachen kann ich gut. Und erst einmal schmusen, das kann ich richtig gut, denn ich bin ein Kuschelbär. Kommt mich doch mal besuchen. Ich werde auch ganz lieb sein. Großes Bären-Ehrenwort!

**Bis bald  
Euer Grömel**





# Die Lage der Klinik

## PRIMA KLIMA

### Unmittelbar in Strandnähe

Die Ostseeklinik Grömitz befindet sich auf einem ca. 30.000 m<sup>2</sup> großen Grundstück am westlichen Ende der 3,5 km langen Seepromenade in unmittelbarer Strandnähe. Somit profitieren wir von der, für Haut- und Atemwegserkrankungen so wichtigen, salinen Aerosole des Meeres, welches nur 200 Meter Fußweg von der Klinik entfernt liegt. Grömitz ist bereits seit 1813 Seebad und damit eines der Ältesten an der Ostsee.

Das Seeklima bietet neben der reinen und allergenarmen Luft geringe Tagesschwankungen der Temperatur, milde Sommer und gemäßigte Winter sowie saline Brandungsaerosole. Gegenüber der Nordsee stellt sich das Ostseeheilklima als abgeschwächtes Reizklima dar. Es ist deshalb geeignet für geschwächte Patienten und kleinere Kinder mit chronischen Erkrankungen, die bei zu starker Reizwirkung mit einer Verschlechterung ihrer Erkrankung reagieren. Dieses trifft vor allem für Erkrankungen der Atemwegsorgane zu.



Zertifiziert

DIN EN ISO 9001:2015

LGA InterCert



Zertifiziert

„Exzellente Qualität in der Rehabilitation“

IQMP

# Qualitätsmanagement

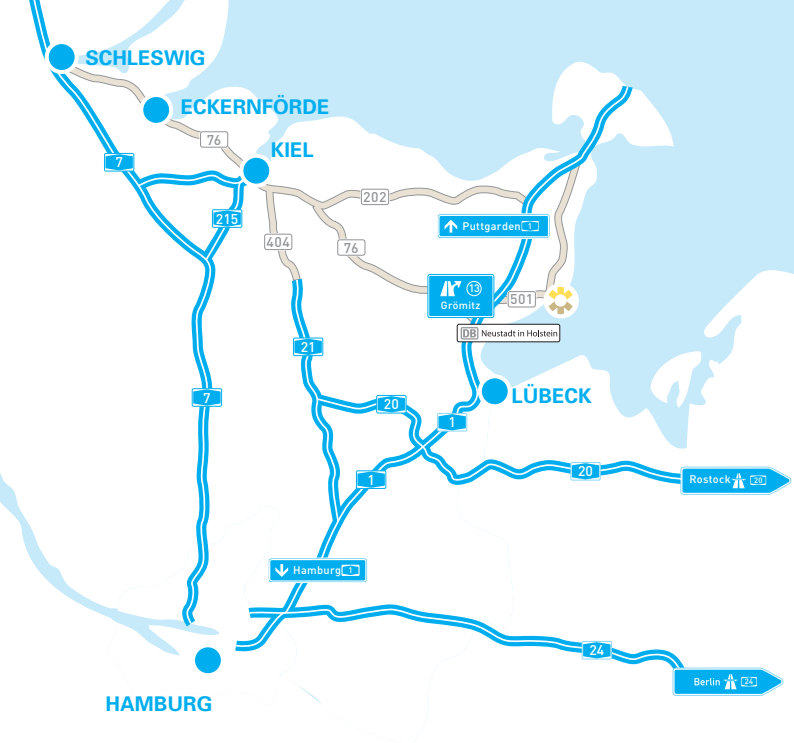
## Auf ein Wort...

In unserem zertifizierten Haus arbeiten Menschen für Menschen. Es ist unsere Profession, einen erfolgreichen Kuraufenthalt mit Ihrer Zusammenarbeit individuell umzusetzen. Das gut ausgebildete und qualifizierte Personal hat dabei stets ein offenes Ohr für Ihre Wünsche und Vorstellungen.

Der Aufenthalt ist kein Urlaub, sondern eine Vorsorgemaßnahme, die der Regeneration dient. Der Erfolg einer Kur zeigt sich in der Regel nicht sofort, sondern erst daheim im Alltag. Vielleicht schafft man sich dort Freiräume oder erkennt, dass man weitere Hilfen benötigt und nimmt sie dann auch an. Eine Kur kann nicht zaubern, sie ist aber eine gute Chance und gibt den nötigen Abstand, um zu erkennen, was man im Leben ändern muss, um gesund zu werden und zu bleiben.

Wir freuen uns auf Ihren Aufenthalt!

Ostseeklinik  Grömitz



# Ostseeklinik Grömitz

Blankwasserweg 65  
23743 Ostseebad Grömitz

Telefon: 04562 2 54-0  
Telefax: 04562 2 54-199

Kontakt/Patientenaufnahme:  
kostenlose Servicenummer: 0800 0254130

[www.ostseeklinik-groemitz.de](http://www.ostseeklinik-groemitz.de)  
[info@ostseeklinik-groemitz.de](mailto:info@ostseeklinik-groemitz.de)

Ein Unternehmen im Verbund



**REHASAN**  
IHR GESUNDHEITSPARTNER