

Physiotherapien

mit ärztlichem Rezept

Krankengymnastik

- Manuelle Therapie
- KG
- KG Nach Bobath ab 18 Jahren
- gerätegestützte KG (KG-Gerät)

Massagetherapien

- Klassische Teilmassage
- Bindegewebsmassage

Entstauungsbehandlung

- Manuelle Lymphdrainage 30/ 45 o. 60 min
- Kompressionsbandagierung

Medizinische Bäder

- Meerwasserbad ohne Zusatz
- Meerwasserbad mit Zusatz, z. B. Moorlauge, Fichtennadel, Ölbad, Melisse, Kamille, Luftsprudelbad, Heublume, Baldrian, Rosmarin, Kohlensäure
- Stangerbad (Hydroelektrisches Bad)

Inhalationen

Einzelinhalation Meerwasser

Kälte- und Wärmebehandlung

- Schlick-Packungen
- Eispackung
- Heißluft
- Heiße Rolle

Elektrotherapie

- Reizstrombehandlung
- Ultraschallbehandlung

Gesetzliche Rezepte sind ab Ausstellungsdatum **nur 10 Tage gültig** und können danach nicht mehr angenommen werden.

Gesundheitsangebote

ohne Rezept

Massagen

20 min Massage
40min Massage
60 min Massage

Wärmeanwendungen

Heißluft
Meeres-Schlick-Packung

Meerwasserbäder

Meerwasserbad mit und ohne Duftzusatz

Inhalation

Meerwasserinhalation

Angebotspakete:

5x Massage 20 min Massage
3x Massage 40 min Massage

3x Meerwasserbad
3x Meerwasserbad + Massage 20 min
1x Meerwasserbad mit 1-std. Massage

3x Schlickpackung + Massage 20 min
3x Schlickpackung + Massage 40 min

3x Heißluft + Massage 20 min

5x Meerwasserinhalation

Bitte Termine frühzeitig reservieren

Die ambulante Badekur

Ihr Weg zur Kur in 5 Schritten

Der Weg zur ambulanten Badekur - ein Einblick über den Ablauf eines Kurantrages.

1. Schritt: Der Hausarzt

Da Ihr Hausarzt Ihre Krankheitsgeschichte und deren Verlauf genau kennt, sollte dieser einschätzen können, welche Therapien und Kuranwendungen für Sie in Frage kommen. Gemeinsam werden die Therapieziele und Schwerpunkte der Kur festgelegt und ggf. bereits Kurorte ausgesucht.

2. Schritt: Krankenkasse

Der Antrag an die Krankenkasse wird mithilfe Ihres Hausarztes erstellt. Die Krankenkasse überprüft anhand der medizinischen Unterlagen zunächst die Vollständigkeit- und Dringlichkeit. Wird Ihr Kurantrag anerkannt, wird die Krankenkasse anteilig die Kur bezahlen. Es gibt teilweise noch einen Wohnzuschuss, der bei den Krankenkasse variiert. Die Kosten der Behandlung übernimmt die Krankenkasse zu ca. 90%, den Rest inklusive einer Rezeptpauschale, zahlen Sie als Eigenanteil. Bei Privatversicherten und Beihilfe-Bewilligten kommen zusätzliche Kosten hinzu, hier kann Ihnen Ihre Krankenversicherung Auskunft erteilen.

3. Unterkunft

Bei der ambulanten Badekur sind Sie dafür verantwortlich eine Unterkunft zu suchen und zu buchen. Anfragen für Unterkünfte können Sie in unserem Haus: Kur- und Appartementshotel Land und Meer, unter der 04725-808760 oder bei der Tourismusinformation des Helgoland Tourismus-Service unter der 04725-808808 stellen.

4. Schritt: Der Badearzt

Ist die Kur genehmigt, sollten Sie vorab den Badearzt auf Helgoland kontaktieren, einen Termin für die erste Untersuchung auf Helgoland machen und mit Ihrem Krankheitsbild und der Diagnose die vorläufigen Behandlungsmöglichkeiten mitteilen lassen (dies ist für uns sehr wichtig, um Ihre Termine einzuplanen.) Der Badearzt ist Dr. Wogawa (im Oberland ansässig) Telefon 04725-8008300

Sind Sie auf unserer schönen Insel angekommen, gehen Sie mit den vollständigen Unterlagen zum Badearzt. Dieser untersucht Sie und erstellt ein Rezept mit den nötigen Behandlungen.

5. Schritt: Das Kurmittelhaus Helgoland

Mit dem Kurrezept begeben Sie sich vertrauensvoll in unser Haus. Hier werden entsprechend die Termine vergeben und Ihr Anwendungsplan erstellt.

Die Termine der Anwendungen sind so wahrzunehmen, wie Sie der Arzt verordnet hat. Leider lässt es sich nicht vermeiden, dass Termine schon frühmorgens oder zu unterschiedlichen Tageszeiten eingeplant werden.

[Eine ambulante Badekur ist primär kein Urlaub, sondern ihr Aufenthalt steht im Zeichen der Genesung!](#)

Helgoland Tourismus Service

KUR- & PYSIOTHERAPIE- ZENTRUM

KURMITTELHAUS HELGOLAND



**Ambulante Badekuren,
Physiotherapie,
Gesundheits- und Wohlfühlangebote**

Helgoland
DIE INSEL DIE ATMET

NORDSEEHEILBAD HELGOLAND

Die Hochseeinsel Helgoland als Kurort

Als jodreichster Luftkurort der Bundesrepublik und einem Salzgehalt des Meerwasser von ca. 4% steht Helgoland in der Rangliste der Seeheilbäder Europas weit vorn.

Helgoland hat gegenüber den anderen Nordseeinseln einen klaren Vorteil: die Lage. Das **Hochseeklima** übt einen therapeutischen Reiz aus und bedingt eine gesundheitsfördernde, physiologische Reaktion des Körpers und besonders der Atemwege. Der Anteil, der in der Luft enthaltenden, allergieauslösenden Pollen ist sehr gering.

Kurortsspezifische Heilmittel:

Schlick

Schlick ist ein mineralhaltiger Schlamm, der natürlich aus dem Meer gewonnen wird. Den warmen Schlick, bestehend aus Tonerde, Kieselsäuren und organischen Bestandteilen, lässt man als Packung auf betroffene Körperstellen einwirken. Er mineralisiert die Muskulatur und wirkt heilsam bei Erkrankungen des Bewegungsapparates.

Meerwasser

Der Salzgehalt der Nordsee vor Helgoland liegt bei ca. 4 Prozent (Vergleich Ostsee 0,2 bis 2%). Die Hauptbestandteile sind Chloride (z.B. Natriumchlorid). Besonders wertvoll ist das ausgewogene Verhältnis von Mineralien und Spurenelemente wie Magnesium, Kalzium, und Jod und organischen Substanzen. In geringeren Anteilen Kalium, Lithium und Zink, wodurch das Wasser dem menschlichem Blut verblüffend ähnelt. Damit erklärt sich die heilsame Wirkung von Meerwasser u.a. auf Wunden.

Weitere Indikationen sind:

Chronische Krankheiten der Atemwege
Herz- und Gefäßerkrankungen
Hautkrankheiten

Krankheiten im Kindesalter (Chr. Krankheiten der Atemwege, Hautkrankheiten, wie Psoriasis und Neurodermitis)

Allgemeine Schwächezustände (Rekonvaleszenz, Nervosität, Stresssituationen)

Weitere Indikationen sind:

- allergische Erkrankungen
- Infektanfälligkeit
- chronische Erkrankung der Atemwege, z. B. Asthma und Bronchitis
- chronische Krankheiten des Bewegungsapparates
- Hautkrankheiten
- Herz- und Gefäßkrankheiten
- psychovegetative Syndrome, z. B. Erschöpfungssyndrom

Die ambulante Kur dient der Vorsorge.

Mit einer ambulanten Kur können Sie verhindern, dass Sie erkranken oder dass sich Ihre Krankheit verschlimmert. Der ärztliche empfohlene Orts- und Klimawechsel kann sinnvoll sein, wenn Sie gesundheitlich belastet sind und Sie dadurch womöglich in absehbarer Zeit erkranken.

Intensivere Behandlung und Vorsorge

In einer ambulanten Kur sollen Sie intensiver behandelt werden, als es bisher an Ihrem Wohnort möglich war. Welche Anwendungen und Therapien für Sie notwendig sind, wird vor Ort im Gespräch mit dem Badearzt entschieden.

Krankenkasse

Bei einer **ambulanten Badekur** übernimmt die Krankenkasse einen Teil der Kosten für den Kurarzt und die medizinischen Anwendungen. Bevor Sie eine ambulante Kur planen, müssen Sie von ihrem Hausarzt die Dringlichkeit einer Kur bestätigen und von der Krankenkasse genehmigen lassen. Die Kur dauert 21 Tage, nach Absprache mit der Krankenkasse ist eine Verkürzung möglich.

Kur- und Physiotherapie Helgoland

Kurpromenade 1425

27498 Helgoland

E-mail: kur-physio@helgoland.de

Tel.: 04725-808761