

## Von A – Z: Informationen zur Anreise und zum Aufenthalt in der Rehaklinik Borkum

---

Hät ich das nur früher gewusst... Die kleinen Dinge sorgen manchmal für großen Verdross. Deshalb haben wir die wichtigsten Informationen zu Ihrem Aufenthalt in der Rehaklinik Borkum hier für Sie zusammengestellt.

### Adresse

---

#### Rehaklinik Borkum

Postfach 1640

26742 Borkum

Telefon 0 49 22/3 06-0

Telefax 0 49 22/3 06-199

[linik.borkum\(at\)kur.org](mailto:linik.borkum(at)kur.org)

Bei Fragen nutzen Sie bitte unsere zentrale Informations- und Belegungsstelle natürlich kostenlos: **0800 2 23 23 73!**

### Anreise

---

**mit dem Zug:** Eine detaillierte Fahrplanauskunft erhalten Sie bei der DB am Fahrkartenschalter.

Einige Krankenkassen bieten auch den sog. Fahrkartenservice an. Genaueres erfragen Sie bitte bei Ihrer Kasse.

**Wichtig:** Bitte geben Sie als Endstation bei der Bahn unbedingt „Nordseebad Borkum“ und nicht Emden an. Die Abfahrtszeiten der Schiffe sind saisonal unterschiedlich. Bitte entnehmen Sie diese den Einladungsunterlagen der Klinik.

Die Gepäckaufgabe kann bereits von zu Hause per Post oder per DB-Kurierdienst erfolgen. Bitte denken Sie rechtzeitig daran und kalkulieren Sie mindestens einen zusätzlichen Tag ein.

**Tipp:** Gepäckaufgabe per Post (DHL) ist bei Gepäckstücken bis zu 31,5 kg günstiger als das DB Kuriergepäck. Am kostengünstigsten ist der Gepäckversand per Internet unter [www.efiliale.de](http://www.efiliale.de). Hierfür müssen Sie jedoch Kunde bei der Postbank oder im Besitz einer Kreditkarte sein.

Wenn Sie Ihr Gepäck aufgeben, denken Sie an eine kleine

### Mahlzeiten

---

In der Klinik haben Sie während Ihres Reha-Aufenthaltes die Möglichkeit auszuwählen zwischen einem Vollkost-Menü und einer ovolactose-vegetabilen Kost (vegetarisch unter Verwendung von Ei und Milch). Die Vollkost entspricht den Richtlinien der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlenen Nährstoffmengen.

Für Patientinnen mit Allergie und anderen Unverträglichkeiten stellen wir eine auf die Allergie abgestimmte Kost zur Verfügung, die in Anlehnung an die Vollkost zubereitet ist. In Absprache mit der Diätassistentin wird ein individueller Speiseplan erstellt.

Leider können wir aufgrund der Insellage unserer Klinik nicht alle Patienten mit Sonderkostformen versorgen, so beispielsweise Patienten mit Phenylketonurie (PK). Unsere Diätassistentin entscheidet vorab in Absprache mit dem Arzt, ob eine ausreichende Versorgung gewährleistet werden kann.

**Im Haus "Frisia" können Kinder ab 4 Jahren** das Mittagessen, wenn gewünscht, in den Kindergruppen einnehmen. **Kinder ab 11 Jahren** besuchen die Kinderbetreuung unseres Jugendhauses. Hier essen die Kinder mittags immer zusammen in der Gruppe.

### Rauchen

---

Aus medizinischen Gründen ist unser gesamtes Haus - auch in den Zimmern- eine **Nichtraucherzone**.

### Sachen, die Sie mitnehmen sollten

---

#### Checkliste für Kinder bitte hier laden

- Medizinische Befunde, Krankenversicherungskarten

"Notration" im Handgepäck (Wechselwäsche, Zahnbürste), da es vorkommen kann, dass das verschickte Gepäck verspätet eintrifft. Zur zusätzlichen Sicherung Ihres Gepäcks versehen Sie dieses bitte mit einem zweiten Namensetikett.

**mit dem Auto:** Der Transport eines PKW auf die Insel ist relativ kostspielig und wird von den Krankenkassen nicht erstattet. Aufgrund des Fahrverbotes können Sie Ihren Pkw im Innenstadtbereich praktisch nicht benutzen. Am Haus selber besteht keine Parkmöglichkeit, ein Parkplatz befindet sich in ca. 600 Metern Entfernung. Wir empfehlen, Ihren PKW am Fährhafen auf dem Festland zu parken und nicht mit auf die Insel zu nehmen. Ihr Gepäck geben Sie bitte als sogenanntes **"LOKALGEPÄCK"** am jeweiligen Fahrkartenschalter auf. **Achten Sie bitte darauf, dass Ihr Gepäck nicht nur bis zum "Borkumer Bahnhof", sondern bis in die Klinik gebracht wird.**

## Ankunft auf Borkum

---

Nach der Ankunft am Borkumer Hafen ("Reede") wartet dort unsere Inselbahn auf Sie. Bitte fahren Sie bis zur **Endstation "Borkumer Bahnhof"**. Damit wir Sie dort bereits erwarten können, teilen Sie uns bitte im Vorwege Ihre Ankunftszeit mit. Orientieren Sie sich an der Litfasssäule auf dem Bahnsteig und an dem Schild unseres Mitarbeiters (**"Haus Frisia" bzw. "Haus Leuchtfeuer"** - Rehaklinik Borkum für Mutter-Vater-Kind).

## Badesachen

---

Bitte Badebekleidung und Badeschuhe (wichtig für therapeutische Angebote), Badetuch zur Benutzung des externen Schwimmbades (Gezeitenland) und Strandlaken mitbringen.

## Begleitpersonen

---

Medizinische und therapeutische Leistungen für Kinder, die als **gesunde Begleitpersonen** von der Krankenkasse angemeldet wurden, dürfen in unserem Hause leider nicht erbracht werden.

Bei Erkrankungen von gesunden Begleitpersonen während Ihres Aufenthaltes sind wir bei der Arztwahl vor Ort selbstverständlich gerne behilflich.

## Besuch

---

Bitte beachten Sie, dass im Gebäude "Frisia" Männer grundsätzlich nicht aufgenommen werden können bzw.

und Impfausweise

- Wichtige Medikamente
- Wind - und wetterfeste Kleidung
- Unterhemden (klimabedingt)
- Sportsachen, Turnschuhe + Schwimmsachen
- Hausschuhe für die Kinder (wichtig für die Kindergruppe)
- Sonnenschutz, Handtücher für Strand/Sauna
- mobiles Babyphone, (Radio-)Wecker
- Kinderwagen / Buggy
- Lieblingsspielzeug der Kinder, Lieblingsbücher
- für Schulkinder: Material der Schule
- Trinkflaschen für Sie und Ihre Kinder
- Fön

## Sauna und Therapiebecken

---

Stellen wir Ihnen gerne außerhalb der Therapiezeiten zur Verfügung.

## Sonderkost, Diät

---

Sollten Sie oder Ihr/e Kind/er eine Sonderkost /Diät benötigen bzw. an einer Allergie leiden, die bei der Essenszubereitung zu berücksichtigen ist, teilen Sie uns dies bitte **unbedingt vor Ihrer Anreise** mit. Beachten Sie das gesonderte Formular!

## Strandspielzeug

---

Buddleimer, Schippe etc. können Sie sich vom Haus leihen.

## Telefon

---

Grundsätzlich ist die Benutzung von Handys erlaubt. Darüber hinaus ist jedes Patientenzimmer mit einem Telefon ausgestattet. Für interne Gespräche (z.B. von Zimmer zu Zimmer) entstehen Ihnen keine Kosten.

## Unterbringung

---

Alle Zimmer sind mit Dusche/WC, Durchwahltelefon und Farb-TV ausgestattet.

keinen Zutritt haben.

Männliche Besucher können sich jedoch mit ihren Familien im Aufenthaltsraum treffen.

## Erkrankungen der Kinder während der Kur

---

Ein erkranktes Kind kann wegen der Ansteckungsgefahr nicht in der Kindergruppe betreut werden. Wir weisen Sie darauf hin, dass Sie in einem solchen Fall Ihr Kind selbst versorgen und auf evtl. Anwendungen vorübergehend verzichten müssen.

## Eigenanteil

---

Wir sind verpflichtet den gesetzlich vorgeschriebenen Eigenanteil für Ihre Krankenkasse einzufordern. Die Stellung der Rechnung erfolgt **zu Beginn Ihres Aufenthaltes**. Sie können Ihren Eigenanteil mit Bargeld oder per EC-Karte begleichen.

## Einkaufsmöglichkeiten

---

Es befinden sich in unmittelbarer Nähe: Rossmann, Edeka - am Ortsausgang Lidl & KIK.

## Freizeit

---

Über die medizinischen und therapeutischen Angebote hinaus gibt es in unserem Haus verschiedene Angebote und Unternehmungen für Mutter und Kind (z.B. Kreativbereich, sportliche Aktivitäten usw.).

Auch die Insel bietet Ausflugs- und Erlebnismöglichkeiten (saisonabhängig) ([www.borkum.de](http://www.borkum.de)). Selbstverständlich können Sie anwendungsfreie Zeiten nutzen, um mit Ihrem Kind/Ihren Kindern gemeinsam etwas zu unternehmen.

## Internet

---

Die Häuser Frisia und Leuchfeuer verfügen über einen WLAN-Zugang. Dieser kann für 7 Euro/Woche oder 18 Euro/3 Wochen gebucht werden.

## Kindergruppen/Hausaufgabenbetreuung

---

### Öffnungszeiten der Kindergruppen:

montags bis freitags 08.00 - 16.30 Uhr  
zusätzlich einmal wöchentlich abends Babysitterdienst.

Kinder unter 4 Jahren werden zum Mittagessen und -schlafen von ihren Müttern abgeholt. Der Mittagsschlaf wird bei Bedarf von den Betreuern per Babyphone überwacht.

## Waschmaschine

---

Waschmaschinen, Wäschetrockner, Wäscheklammern und Bügeleisen sind im Haus vorhanden.

Ein Wasch- bzw. Trocknergang kostet jeweils 1,50 Euro. Waschmittel ist nicht inklusive.

## Wetter

---

An der Nordsee wechselt das Wetter häufiger. Denken Sie unbedingt an wetterfeste Kleidung, vor allem für die Kinder.

Was für uns ein "laues Lüftchen" ist, bezeichnen Sie als Gast vielleicht als "ganz schön windig".

## Windeln

---

Dafür sorgen Sie selbst. Belasten Sie sich jedoch nicht unnötig mit schweren Windelpaketen (Windeln können Sie auch hier auf der Insel besorgen - zu Rossmann sind es nur 200 Meter).

## Abreise

---

**Aus organisatorischen Gründen müssen wir Sie bitten, Ihr Zimmer am Abreisetag bis 08.00 Uhr zu räumen. Selbstverständlich können Sie sich bis zu Ihrer Abreise im Haus aufhalten.**

### **Auszug aus dem täglichen Ablauf der Kindergruppen:**

Freizeitangebote, Spiel und Aufenthalt im Freien,  
Entspannung für Patienten Kinder ab 5 Jahren,  
Bewegungstherapie, altersspezifische und wechselnde  
Angebote, 5x in der Woche bieten wir Schulkindern  
jeweils eine Stunde [Hausaufgabenbetreuung](#) an.

Für Bastelangebote, Kopien und Ausflüge erheben wir  
eine Kostenbeteiligung pro Kind ab 4 Jahren von 2,- Euro  
pro Woche.

### **Kinderwagen**

---

Ihr Kind braucht zu Hause einen Kinderwagen/Buggy?  
Dann werden Sie den auch hier bei uns brauchen!

### **Kleinstkinder**

---

Kinder unter drei Jahren benötigen manchmal eine  
langsamere und sehr behutsame Eingewöhnungszeit in  
den Kindergruppen. Aufgrund dieser altersmäßigen  
Besonderheit, empfehlen wir Kinder unter drei Jahren,  
zunächst nur stundenweise in die Kindergruppen zu  
geben. Solange sich die Kinder in der Kindergruppe  
wohl fühlen, gewährleisten wir Ihnen die Teilnahme an den  
medizinischen Anwendungen und Angeboten des Hauses.

#### **Kontakt:**

Kur + Reha GmbH

Eggstraße 8

79117 Freiburg

Beratungsteam 0800 2 23 23 73

Firmentelefon 0761 / 4 53 90 - 0

E-Mail [info\(at\)kur.org](mailto:info@kur.org)