

*Radtouren und andere Sportangebote im Sommercamp treffen den Nerv der jungen Patienten.*

*Foto: Dr. Kaiser*



## Auf ins Sommercamp!

### Angebot der Hochgebirgsklinik Davos-Wolfgang für junge Allergiker



*Dr. phil. U. Kaiser*

*Foto: Privat*



*Dr. K. Pleyer*

*Foto: Privat*

Der Frühling steht in voller Blüte und der Sommer steht vor der Tür. Zeit, die Natur, die langen Tage und die Wärme zu genießen. Eigentlich Genuss pur, wenn da nicht die lästigen Pollen durch die Luft wirbeln und das feucht-warme Klima einem schier die Luft zum Atmen nehmen würden. Eine Alternative kann das Sommercamp in Davos sein. Hier können die bekanntlich günstigen Klimafaktoren in Kombination mit einer umfassenden medizinischen Behandlung wahre Wunder bewirken.

Den Anforderungen des Alltags gewachsen sein, mehr Gesundheit und Lebensqualität, Fitness und Hilfe beim Umgang mit der eigenen Krankheit: das sind die Ziele des Sommercamps für junge Erwachsene. Seit 1998 trägt dieses Angebot dazu bei, die Schnittstelle zwischen der Jugendlichen- und der Erwachsenenabteilung der Hochgebirgsklinik Davos-Wolfgang zu verbessern. Die Allergieklinik Davos (Zentrum für Kinder und Jugendliche) an der Hochgebirgsklinik Davos-Wolfgang behandelt im Bereich der pädiatrischen Abteilung Kinder und Jugendliche im Alter bis zu 18 Jahren. Danach werden die jungen Patienten in den Bereich der Hochgebirgsklinik (Erwachsenenklinik) aufgenommen. Untersuchungen haben jedoch gezeigt, dass Einrichtungs- und Zielgruppenmerkmale für diesen

Übergang nur bedingt geeignet sind. In der Folge wurde das Konzept „Sommercamp für junge Erwachsene“ entwickelt und umgesetzt. Hochwertige Medizin, altersadäquate Strukturen und Prozesse und die Nutzung der multiprofessionellen Fachkompetenz sollen dabei zu einem guten und stabilen Ergebnis führen.

**Orientierung an den Bedürfnissen:** Neben der ärztlichen Diagnostik, Therapie und Schulung stehen Erlebnissport und Gruppenaktivitäten an erster Stelle. Sie dienen zum Aufbau von positiven Erfahrungen, Freude, Zufriedenheit und dem Abbau von Ängsten, Ärger und Skepsis. Damit ist häufig die unbewusste Übernahme regelmäßiger Bewegung in das persönliche Wertesystem verbunden. Mit dem Erlernen von Trendsportarten während des Sommercamps wird den Teilnehmern durch ein umfangreiches Angebot die Möglichkeit gegeben, eine für sie geeignete Sport- und Betätigungsart kennen zu lernen. So beginnt der Montag mit Walking oder Jogging am Morgen. Es folgen autogenes Training und Volleyball am Abend. Mountainbiketouren, Tagesausflüge, Eislaufen, Inlineskating, Schwimmen und Sauna, Seminare und ein Besuch des Lawinenforschungsinstituts stehen ebenso auf dem Programm. Daneben finden obligatorische Schulungen zur



Die günstigen klimatischen Bedingungen im Hochgebirge tragen zum Wohlbefinden der Sommercamp-Gäste bei.

Foto: Dr. Kaiser

Krankheitsverarbeitung und Stressbewältigung statt sowie Physiotherapie, Rehabilitations- und Berufsberatung, Balneologie und psychosoziale Interventionen.

**Nachgewiesene Erfolge:** Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitung dieses Projektes belegen, dass die jungen Erwachsenen zum Entlassungszeitpunkt deutlich weniger Symptome und Krankheitsfolgen haben, eine bessere Krankheits- und Behandlungseinsicht zei-

gen, günstige Bewältigungs- und Verhaltensstrategien erlernt wurden und damit der Krankheitsverlauf günstig beeinflusst werden konnte.

Das Sommercamp 2005 findet im Zeitraum vom 11. Juli bis zum 19. September 2005 statt. Weitere Informationen unter [www.hochgebirgsklinik.ch](http://www.hochgebirgsklinik.ch).

Dr. phil. U. Kaiser, Dr. K. Pleyer

## Gemeinsam unterwegs

Nach dem Motto „Gemeinsam verreisen, gemeinsam Spaß haben“ arbeitet eine Reiseagentur in Herford, die sich auf Angebote für Atemwegspatienten spezialisiert hat. Agenturchefin Gisela Hillebrand plant und organisiert Reisen ganz nach den Bedürfnissen und Wünschen ihrer zumeist chronisch kranken Kunden und begleitet sie schließlich auch auf den Touren. Selbst sauerstoffpflichtige Interessierte lädt sie ein, mitzureisen. „Unser Angebot soll Mut machen und beweisen, dass trotz eventueller Einschränkungen gemeinsames Reisen Spaß machen kann“, erklärt Frau Hillebrand.

Die Ziele werden nach angenehmen Temperaturen ausgewählt. Ausflüge sind ein Bestandteil der Reisen, ebenso die morgendli-

che Gymnastik mit Atemübungen und die Entspannung am Abend. Selbstverständlich bleibt ausreichend Zeit zum Erholen. Im Oktober 2003 ging die erste Tour mit einer Gruppe nach Mallorca. „Dieses schöne Erlebnis hat mich motiviert, weitere Reisen mit Atemwegs- und Lungenerkrankten zu begleiten“, erinnert sich die Agenturchefin. So folgten die nächsten schönen Reisen. Der bisherige Höhepunkt war im November 2004 eine Traumreise nach Mexiko. Jetzt sind neue große Traumreisen geplant: im November/Dezember 2005 nach Venezuela, Isla Margarita und im April 2006 zur Kirschblüte nach Japan.

Weitere Informationen unter: [www.asthmareisen.de](http://www.asthmareisen.de)