



Wer lernt, seinen Körper zu verstehen, hat die Chance sich vom „Knoten im Kopf“ zu befreien.



Kopfschmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität

Kopfschmerzen gehören zu den am häufigsten beklagten körperlichen Beschwerden, an denen mehr als zwei Drittel aller Menschen leiden. Die Medizin kennt aktuell über 200 Arten, die spezifische Ursachen und Symptome haben. Vor allem Migräne, Spannungskopfschmerz sowie der seltener auftretende Clusterkopfschmerz beeinträchtigen die Lebensqualität und belasten somit oft dauerhaft den Alltag der Familien.

So leidet mehr als die Hälfte aller Deutschen unter Spannungskopfschmerzen, die als dumpf und drückend empfunden werden. Treten die Beschwerden regelmäßig über einen längeren Zeitraum hinweg in kurzen zeitlichen Abständen auf, wird von chronischen Spannungskopfschmerzen gesprochen. Migräne hingegen trifft doppelt so viele Frauen wie Männer. Im Unterschied zu Spannungskopfschmerzen, die sich meist über den gesamten Schädel bemerkbar machen, tritt Migräne in der Regel nur einseitig auf. Zu den schwersten Kopfschmerzerkrankungen zählen Clusterkopfschmerzen.

Ziel unserer Therapien ist, neue Strategien zu erlernen, um die Kopfschmerzproblematik zu verstehen, Denkansätze im Umgang mit Schmerz aufzuzeigen und Wege zum Wohlfühlgefühl kennenzulernen.

Die Umsetzung der Kopfschmerz- und Migränetherapien erfolgt im Rahmen einer stationären Vorsorgemaßnahme nach § 24 SGB V.

Zielgruppen und Ziele der Kopfschmerz- und Migränetherapie

Unsere Therapien richten sich an Frauen mit Spannungskopfschmerz, Migräne oder Clusterkopfschmerz sowie Betroffene mit Neigung zu Kopfschmerzen bei Risikofaktoren wie:

- familiäres und berufliches Belastungspotential
- Stress
- Fehlernährung
- Bewegungsmangel
- körperliche und psychische Traumata

Mit spezifischen Therapien können Sie lernen, Ihren Kopfschmerz und Körper besser zu verstehen, Einflussfaktoren einzuschätzen und Strategien im Umgang mit dem Schmerz zu entwickeln. Ziele der Therapie sind:

- positiver Umgang der Patientinnen und Patienten mit Schmerzen
- Verringerung von Anfallshäufigkeit und Intensität
- Fokussierung auf das Wohlfühlgedächtnis
- Aktivierung von Ressourcen
- Verbesserung der Lebensqualität

Mit themenzentrierten Schulungen sind Schmerzen behandelbar

Mit unseren Therapien soll eine nachhaltige Wirkung erzielt werden, damit die Beschwerden weniger häufig und weniger intensiv auftreten. Dazu zählen unter anderem:

- Erkennen von Ursachen
- Differenzierung des Schmerzgeschehens: anatomisch (*wo?*), zeitlich (*wann?*) und qualitativ (*Intensität*)
- Wege zur Selbsthilfe und therapeutische Hilfe im Alltag
- Alltagsbewältigung mit Schmerzen
- Übungssequenzen aus den Bereichen Bewegung, Hydrotherapie und Entspannung
- Kopfschmerzkalender
- Wohlfühltagbuch
- Vorbeugung

Ergänzende Therapien:

- Sport- und Bewegungstherapie wie Nordic Walking und Aquafitness
- Angebote in Bezug auf Ernährung und Essverhalten im Zusammenhang mit Kopfschmerzen
- Kreativ- und Interaktionsangebote
- physikalische Therapie