



Kopfschmerzen

Kennen Sie ihn auch, diesen **klopfenden**, **ziehenden** oder **hämmernden** Schmerz in Ihrem Kopf? Der Schmerz wiederholt sich auch bei Ihnen in bestimmten Zeiträumen und wird begleitet von Symptomen wie Schwindel, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen und Empfindlichkeit gegen Licht und Geräusche?

Dann stehen Sie nicht alleine mit Ihrer Krankheit. Denn schätzungsweise 15 Millionen Bundesbürger leiden regelmäßig an chronischen Kopfschmerzen und ca. fünf Millionen Patienten (darunter mehr als 70% Frauen) haben Migräne. Ursachen und auslösende Faktoren für Kopfschmerzen können sehr verschieden sein und haben individuell eine unterschiedliche Bedeutung.

Wir helfen Ihnen mit der Bad Endbacher Kompaktkur gegen chronischen Kopfschmerz und Migräne, Ihre Krankheit besser zu verstehen.

Das ist die Bad Endbacher Therapie

- **Kneippsche Güsse** verbessern die allgemeine Durchblutung.
- **Krankengymnastik** korrigiert Fehlhaltungen und zeigt Übungen gegen Bewegungsdefizite.
- **Manuelle Lymphdrainage:** Die Spezialmassage wirkt sehr beruhigend, vor allem bei Spannungskopfschmerz.
- **Bindegewebsmassage** nimmt als Reflexzonentherapie über das vegetative Nervensystem positiven Einfluss auf die Funktion innerer Organe.
- **Progressive Muskelrelaxation** nach Jacobson: bewusste Muskelentspannung fördert das Entspannungsvermögen und wird zur Anwendung nach der Kur erlernt.
- **Gruppengespräche** mit ausführlicher Diskussion relevanter Themen: medikamentöse Alternativen zur Vorbeugung und Behandlung, Vorstellung verschiedener Entspannungstechniken, Stressbewältigung, das Kopfschmerztagebuch, physikalische Therapie und wie sie wirkt, Kopfschmerz im Alltag - wie reagiert die Umgebung?
- **Ernährungsberatung** gibt Tipps für eine gesunde und ausgewogene Ernährung als Grundvoraussetzung für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit des Migränepatienten.



Weitere Informationen und Buchung bei:

Kurverwaltung
Herborner Straße 1
35080 Bad Endbach
Tel.: 0 27 76/ 8 01 13
Fax: 0 27 76/ 10 42
E-mail: info@bad-endbach.de
Internet: www.migraene-kur.de

von allen Kassen anerkannt!



Kompaktkur gegen chronischen Kopfschmerz und Migräne



Bad Endbach
Im Lahn-Dill-Bergland

Was ist eine Kompaktkur?

Eine Kompaktkur ist die intensiverte und mit Zusätzen versehene Form der ambulanten Badekur. Sie ist **konzentriert** und **kompakt** auf ein Krankheitsbild ausgerichtet und gruppenorientiert angelegt. Desweiteren ist sie auf bestimmte Zeiträume terminiert und dauert insgesamt drei Wochen.

Der Weg zur Kompaktkur

- Die Kompaktkur ist **zuschussfähig**, d.h. Ihre Krankenkasse übernimmt das Arzthonorar, 85% der Kurmittel und Sie erhalten pro Kurtag einen Zuschuss zur Unterkunft.
- Ihr Hausarzt verschreibt Ihnen die Kur, die der Kostenträger (Krankenkasse) danach genehmigt. Sie selbst können die Unterkunft in Bad Endbach für die festgelegte Kurzeit (21 Tage) frei wählen.
- Die Kurverwaltung kann gerne eine Einbuchung für Sie übernehmen.



Das Bad Endbacher Kurkonzept

Die Bad Endbacher Kompaktkur macht Patienten mit chronischem Kopfschmerz mit verschiedenen Behandlungsformen bekannt. Jede dieser Behandlungsformen ist dazu geeignet, einen **positiven Einfluss** auf das Krankheitsgeschehen zu nehmen.

Die Auswahl der einzelnen Behandlungsbausteine und die Abstimmung aufeinander erfolgte nach ausführlichen Gesprächen zwischen verschiedenen therapieerfahrenen Ärzten und Physiotherapeuten, sowie der Ernährungsberater und Gruppenleiter.



Ziel der Bad Endbacher Kur

Ziel der Kompaktkur ist es, dem einzelnen Patienten Mittel und Wege aufzuzeigen, die es ihm ermöglichen, mit seiner Krankheit im Alltag besser zurechtzukommen, d. h. die **Schmerzintensität** der einzelnen Kopfschmerzphasen **mildern** und die beschwerdefreien Intervalle verlängern zu können. Dies geschieht durch Selbsterfahrung mit den verschiedenen Therapieformen und dem Austausch mit anderen Betroffenen in den Gruppengesprächen.

Aufgrund der während der Kompaktkur gesammelten Erfahrungen und dem erweiterten Wissen um die Krankheitszusammenhänge kann dann in Zukunft für den Einzelnen eine gezielte Therapieauswahl und ein verantwortungsvoller Umgang mit Medikamenten vermittelt werden. Die Arzneimittelnebenwirkungen infolge von falschem Einsatz der Schmerzmittel gilt es so zu minimieren.