

## Medizinisches Konzept im Rahmen von Mutter-Kind- und Vater-Kind-Kuren

für die Kliniken Saarwald und Schwabenland



**Lebensqualität trotz Migräne**

# Lebensqualität trotz Migräne – Ein Therapieangebot in den Kliniken Schwabenland und Saarwald

Migräne zählt zu den chronischen Erkrankungen, die den Alltag der Betroffenen erheblich einschränkt. In Deutschland haben etwa acht Millionen Menschen wiederkehrende Migräneanfälle. Die höchste Prävalenz (Krankheitshäufigkeit) der Migräneattacken tritt zwischen dem 35. und dem 45. Lebensjahr auf, wobei Frauen dreimal häufiger betroffen sind als Männer. Und auch 4 bis 5 % der Kinder und Jugendlichen leiden unter Migräne. Daher bieten wir in den beiden Mutter-Kind- und Vater-Kind-Kliniken spezielle Angebote für betroffene Mütter, Väter und Kinder.

Für alle Migränepatientinnen und -patienten, die zu uns kommen ist die Bedingung, dass im Vorfeld eine andere Ursache der Kopfschmerzen durch eine körperliche Untersuchung und gegebenenfalls apparative Zusatzuntersuchungen ausgeschlossen sein muss.

## Was ist Migräne?

Migräne ist eine chronische neurologische Erkrankung mit wiederkehrenden halbseitigen, pulsierenden Kopfschmerzen, die gleichzeitig mit Übelkeit und Geruchs-, Licht- und Lärmempfindlichkeit auftreten. Die Schmerzen halten zwischen 4 und 72 Stunden an. Bevor die eigentliche Migräne spürbar wird, ist bei 15 % der Betroffenen eine sogenannte „Aura“ spürbar mit visuellen Symptomen. Migräne ist eine Krankheit mit zahlreichen Facetten und Symptomen. Multiple Faktoren haben auf ihre Entstehung Einfluss. Bei vielen Patientinnen und Patienten wird Migräne durch spezielle Situationen ausgelöst. Dazu zählen insbesondere hormonelle Faktoren, Stress, unregelmäßiger Biorhythmus mit Schlafmangel. Nach der aktuellen Forschungslage ist aber die Disposition, also die Erbanlage, verantwortlich für die Erkrankung. Sogenannte „Risiko-Gene“ reagieren auf Reize und führen so zu einem überempfindlichen Nervensystem.

Meist sind die Migräneanfälle unvorhersehbar. Während eines Anfalls sind die Menschen nicht in der Lage, ihren täglichen Aktivitäten zu Hause und bei der Arbeit nachzugehen. Dies ist für Mütter und Väter fatal, denn sie können sich bei ihren Kindern nicht einfach „krankschreiben“ lassen.

## Therapieansätze bei Migräne

Die meisten Menschen nehmen zur Prophylaxe und zum Überstehen des Anfalls Medikamente. Es besteht jedoch die Gefahr, dass durch die vermehrte Medikamenteneinnahme zusätzlich ein Medikamentenübergebrauchs-Kopfschmerz entsteht, der die Kopfschmerzsymptomatik weiter verschlimmern kann. Mehr als 10 Mal

im Monat sollten deshalb keine Medikamente gegen Migräne genommen werden.

Die stationäre Therapie in unseren Mutter-Kind/Vater-Kind-Kliniken Saarwald und Schwabenland bietet mit einem ganzheit-



lichen, bio-psycho-sozialen Ansatz ein Behandlungsprogramm, bei dem Auslösefaktoren aufgedeckt und Techniken zur Eindämmung von Migräneanfällen erlernt werden. Ziel ist, die Häufigkeit oder die Schwere von Migräneattacken bereits vor ihrer Entstehung zu senken und mit der Krankheit so umgehen zu können, dass ein aktives und gesundes Leben mit der Familie möglich ist.

## Beratung

In der Leitlinie der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft zu „Entspannungsverfahren und verhaltenstherapeutische Interventionen zur Behandlung der Migräne“ von 2016 wird schon eine gründliche Beratung der Betroffenen als der erste Baustein zur nicht-medikamentösen Therapie beschrieben. In unseren Kliniken wird diese Beratung im Zuge einer ausführlichen ärztlichen und psychologischen Anamnese mit anschließender Aufklärung und gemeinsamer Therapieabsprache für den Aufenthalt durchgeführt.



## Bewegung

Laut der oben erwähnten Leitlinie sollten Patienten unbedingt regelmäßig aeroben Ausdauersport durchführen. Es wird sowohl über Besserungen der Schmerzintensität als auch Reduktion der Anfallshäufigkeit berichtet. Bei Bewegungsangeboten wie Nordic Walking, Step-Aerobic und weiteren Ausdauersportarten werden die Patientinnen und Patienten an diese Bewegungsformen herangeführt.



## Entspannung

Da sich die Progressive Muskelrelaxation als hocheffektiv bei der Prophylaxe der Migräne erwiesen hat, wird diese Entspannungsmethode intensiv für die Betroffenen angeboten. Laut den in der Leitlinie erwähnten Studien lässt sich bei der Migräne ein Effekt der Progressiven Muskelrelaxation auf die Kopfschmerzintensität, Attackenhäufigkeit, den Medikamentenbedarf und auf diverse psychologische Parameter feststellen.

Mit der Anleitung zur Selbsthilfe und Selbstbehandlung können sich die Patientinnen und Patienten im Alltag sicher und entspannter fühlen: „Entspannung auf Knopfdruck“.

## Verhaltenstherapie

Verhaltenstherapeutische Strategien versorgen Patientinnen und Patienten mit Techniken zur Analyse und Verbesserung des eigenen Umgangs mit Stressereignissen und können Erwartungshaltungen verändern. Sowohl in Einzel- als auch in Gruppentherapien profitieren sie von den verhaltenstherapeutischen Ansätzen.

Zusätzlich lernen die Patientinnen und Patienten bei verschiedenen Gruppenangeboten den Alltag aktiv zu bewältigen (z.B. „Soziale-Kompetenz-Gruppe“).

## Physiotherapie

Im Vordergrund der physiotherapeutischen Einzel- und Gruppenbehandlungen steht die Reduktion der Verspannungen im Schulter-/Nacken- und Stirnbereich. Die Anleitung für Eigenübungen für die Zeit nach dem Klinikaufenthalt ist von Anfang an Bestandteil der therapeutischen Maßnahme.

## Ernährung

Im Gegensatz zu früheren Vermutungen geht man heute nicht mehr davon aus, dass bestimmte Lebensmittel Migräneattacken auslösen – von Ausnahmefällen natürlich abgesehen. Man sieht den Heißhunger auf Schokolade oder andere Süßigkeiten als Symptom, nicht als Auslöser an. Da strikte Ernährungsverbote auch wieder Stress auslösen, ist man davon abgekommen.

Hilfestellungen bei einer ausgewogenen Ernährung werden aber auf jeden Fall in verschiedenen Gruppenangeboten angeboten.

## Familientherapeutischer Ansatz

Wichtig ist die Integration der Kinder in die Therapie, die unter der Krankheit der Eltern in der Regel mitleiden und viel Aufklärung benötigen. Zum Therapiestandard gehören deshalb auch Angebote zur Eltern-Kind-Interaktion.

## Therapieeinheiten Migräne

- Migräne-Schulung mit medizinischem Schwerpunkt
- Migräne-Schulung mit psychologischem Schwerpunkt
- Physiotherapeutische Migränebehandlung
- Gruppe Stressbewältigung
- Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation)
- Ausdauersport (Nordic Walking, Lauf-Treff, Wanderungen)
- Kleingruppe „Migräne“ für Eltern und Kinder (wenn Kinder betroffen sind)

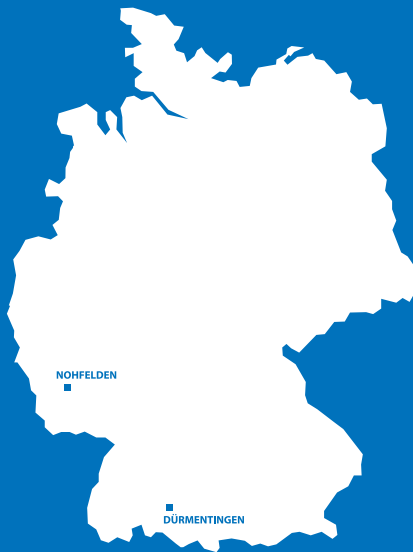
Die therapeutischen Angebote können je nach Einrichtung variieren.

## Indikationsgerechte Therapie

Die gemeinnützige Kur + Reha GmbH hat als einer der Pioniere auf dem Gebiet über 25 Jahre Erfahrung bei der Rehabilitation und Prävention von Müttern, Vätern und Kindern. Unsere modernen, gut ausgestatteten Rehakliniken finden Sie an bekannten Gesundheitsstandorten zwischen Küste und Schwarzwald.

## Diese Kliniken arbeiten mit dem Fachkonzept „Lebensqualität trotz Migräne“

- Mutter-Kind-Klinik Saarwald / Nohfelden – Hunsrück\*
- Rehaklinik Schwabenland / Dürmentingen – Oberschwaben\*



## Weitere Kliniken der Kur + Reha GmbH

- Rehaklinik Borkum / Borkum – Nordsee\*
- Rehaklinik Feldberg / Feldberg – Schwarzwald\*
- Rehaklinik Selenter See / Selent – Ostsee
- Rehaklinik Waldfrieden / Buckow – Märkische Schweiz\*
- Rehaklinik Zorge / Walkenried – Harz\*

Familien, Jugendliche und Erwachsene:

- Rehaklinik Kandertal / Malsburg-Marzell – Schwarzwald

Psychosomatik und Abhängigkeitserkrankungen:

- Rehaklinik Birkenbuck / Malsburg-Marzell – Schwarzwald
- Rehaklinik Kandertal / Malsburg-Marzell – Schwarzwald
- Thure von Uexküll-Klinik / Glottertal – Schwarzwald

In unserer telefonischen Beratung helfen wir Ihnen schnell und unkompliziert bei allen Fragen zu unserem Angebot – auch dann, wenn es um die Art der Behandlung (z.B. Mutter-Kind- oder Vater-Kind-Kur, Familienrehabilitation oder psychosomatische Rehabilitation) geht. Wir übernehmen auch gerne die kostenlose Abwicklung im Mutter-Kind- und Vater-Kind-Bereich. Rufen Sie uns einfach an.



0800 2 23 23 73

Montag bis Freitag  
8–19 Uhr. Kostenlos.



[www.kur.org](http://www.kur.org)



[info@kur.org](mailto:info@kur.org)

**Kur + Reha** GmbH  
des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes BW

Eggstraße 8  
79117 Freiburg  
Telefon 0761 / 4 53 90 0  
[www.kur.org](http://www.kur.org)

\* anerkannt von der  
 Ely Heuss-Knapp-Stiftung  
**Müttergenesungswerk**



Zertifiziertes Qualitätsmanagement für Rehakliniken  
nach §20 Abs. 2a SGB IX