

# Das Migräne – Präventionsseminar



[www.migraenekur.de](http://www.migraenekur.de)

***Möchten Sie für sich eine neue Behandlungsstrategie gegen Migräne und Kopfschmerzen entwickeln?*** Spezialisten aus verschiedenen Disziplinen helfen Ihnen dabei! Das Kneippheilbad Bad Endbach bietet für Patienten mit Migräne und chronischem Kopfschmerz eine kompakte Seminarwoche an, gespickt mit Informationen und Behandlungserlebnissen. Sie hören z.B. Vorträge über Kopfschmerzursachen, -vorbeugung und -behandlung, Stressbewältigung, Physikalische Therapie, Ernährung und die neuesten Empfehlungen zur Medikation. Außerdem erhalten Sie täglich intensive Anwendungen von spezialisierten Physiotherapeuten, nehmen an einem Entspannungstraining teil und können die herrliche Landschaft in geführten Wanderungen erkunden. Dieses Seminarprogramm basiert auf den Erfahrungen, die in Bad Endbach seit über 10 Jahren mit der Durchführung von 3-wöchigen Migräne- und Kopfschmerzkompaktkuren gemacht wurden und fasst deren Kernelemente zusammen.

***Die Kosten für das komplette Seminar betragen 445 Euro.***

***Darin enthalten sind 15 Behandlungen mit physikalischer Therapie, 5 doppelstündige Vorträge, geführte Ausflüge und Wanderungen je nach Wetterlage, 1 Entspannungstraining, 1 Kursstunde Qigong, 1 Begrüßungstreff mit Getränken und Kuchen, Betreuung durch die Gruppenleitung sowie die Seminarunterlagen.***

Unterkunftskosten sind im Preis nicht enthalten und fallen, den individuellen Vorlieben entsprechend, gesondert an.

Bei der Auswahl ist Ihnen die Kurverwaltung gerne behilflich.

***Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt auf 10 -15 Personen***

## **2007: 10 Jahre Migränekur in Bad Endbach Neue Möglichkeiten und Wege zur Behandlung entdecken – individuell für jeden Teilnehmer**

### **Was ist das Besondere an Ihren Präventionsseminaren? Welche Therapiebausteine stehen im Vordergrund?**

Seit 10 Jahren führen wir in Bad Endbach regelmäßig dreiwöchige Kompaktkuren gegen Migräne und chronischen Kopfschmerz durch. Die Seminarwoche informiert quasi im Zeitraffer. In Gesprächskreisen mit nur 10 bis 15 Teilnehmern werden die wichtigsten, aktuellen Inhalte aus verschiedenen Disziplinen zusammengefasst.

Themenbausteine sind die Analyse individueller Kopfschmerzsachen und Auslöser, Physikalische Therapie, Stressbewältigung, Ernährungsberatung, Akutmedikation und medikamentöse Vorbeugung. Hinzu kommen Behandlungen spezialisierter Physiotherapeuten, Entspannungstraining, Qigong sowie geführte Spaziergänge.



Interview mit Dr. med. Andreas Pfaff,  
ärztlicher Seminar- und Kompaktkurleiter

### **Sind Ihre Kurse für jeden Migräne-Patienten geeignet oder anders gesagt, wer profitiert besonders davon?**

Zu uns kommen Gäste, deren Kopfschmerzdiagnose zuhause bereits neurologisch gesichert wurde. Sie lernen bei uns aktiv neue und häufig ganz einfache Ansätze, mit ihrer Migräne besser umzugehen und dadurch wieder mehr Lebensqualität zu gewinnen. Oft können schon eine ausreichende Trinkmenge, ein gleichmäßigerer Blutzuckerspiegel, bestimmte Bewegungsübungen oder Kurzzeitentspannungsübungen zu deutlicher Beschwerdeminderung führen.

### **Was können die Teilnehmer in dieser kurzen Zeit lernen bzw. welches Ziel verfolgen Sie mit dem Seminar?**

Geeignet ist die Seminarwoche besonders für Migräne- und Kopfschmerzpatienten, die mit unserer Hilfe aktiv ein neues Behandlungskonzept entwickeln wollen und dabei in kurzer Zeit kompetente Ratgeber aus den verschiedenen Therapiedisziplinen erreichen möchten. Daraus entsteht ein individuelles, maßgeschneidertes Programm für jeden einzelnen Teilnehmer.

### **Welche Medikamente bzw. Wirkstoffe spielen eine Rolle?**

Wir besprechen ausführlich Medikamente, die für die Akutmedikation und die Prophylaxe von Bedeutung sind. Dabei legen wir, wie bei sämtlichen Therapiebausteinen, besonderen Wert auf Effektivität und ein günstiges Wirkungs-Nebenwirkungsverhältnis für den Patienten.

### **Werden die Kosten für das Seminar von den Krankenkassen übernommen?**

Die Kosten für die Präventionswoche in Höhe von 445,- Euro (ohne Unterkunft) müssen selbst getragen werden. Hingegen wird die dreiwöchige Kompaktkur von allen Krankenkassen anerkannt und ist somit erstattungsfähig.

Dr. med. Andreas Pfaff  
Berliner Strasse 12  
35080 Bad Endbach  
Telefon 02776 – 7061  
[www.migraenekur.de](http://www.migraenekur.de)

# Wochenplan Präventionsseminar

(Änderungen vorbehalten)

	Vormittag	Nachmittag	Anschließend
<b>Sonntag</b>	Anreise	16:00 Uhr Begrüßung der Teilnehmer	
<b>Montag</b>	3 x Physikal. Therapie.	Arztvortrag (Kopfschmerzursachen)	Spaziergang o.ä.
<b>Dienstag</b>	3 x Physikal. Therapie.	Fachvortrag (Physikalische Therapie)	Walking o.ä.
<b>Mittwoch</b>	3 x Physikal. Therapie.	Fachvortrag (Stressbewältigung)	Entspannungsübung
<b>Donnerstag</b>	3x Physikal. Therapie.	Fachvortrag (Ernährungslehre)	Qigong
<b>Freitag</b>	3x Physikal. Therap.	Arztvortrag (Medikamentöse Behandlung)	Ausflug o.ä.
<b>Samstag</b>	Abreise		



## Zitate aus dem Gästebuch

### Kompaktkurgruppe Herbst 2002

- Erwartungen
- Stress!
- freundliche Menschen
- Migräne!!!
- viele fleißige Hände!
- Entspannung!
- Zuwendung!
- Muskelkater!
- kompetente Beratung und Betreuung
- Natur pur
- Terminproblem
- Hoffnung
- Quatschabende
- Mitmenschen, die mitdenken!
- viel Lauferei
- medizinische und physiologische Zusammenhänge entdecken
- die Seele baumeln lassen
- Bestätigung!
- gutes Essen
- Meinungs austausch
- viel frische Luft
- heilende Hände
- Verständnis!



Fröhliche Gesichter bei Patienten, Behandlungs-Team und Kurverwaltung zum Abschluss der 15. Bad Endbacher Migränekur  
Foto: Piplies

### Kompaktkurgruppe Herbst 2007:

Danke für drei entspannte Wochen,  
für die nette therapeutische Behandlung,  
für die vielen guten Gespräche und Tipps,  
für die kompetente ärztliche Betreuung,  
für eine wunderbare Zeit.

Fest entschlossen, zuhause das für uns  
Wichtigste umzusetzen, verabschieden wir  
uns von Bad Endbach und sagen allen:  
„Macht weiter so!“



### Kompaktkurgruppe Sommer 2007:

Es heißt:  
„Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden“

Für uns heißt es:  
Drei schönste Wochen liegen hinter uns. Wir gehen mit der Hoffnung, dass die folgenden Wochen auch zu den Schönsten gehören werden. Ihr habt uns die besten Ratschläge mitgegeben.

Bis bald