



Maximale  
Schmerzfreiheit –  
mein Ziel

Lebensqualität trotz  
Migräne

# Lebensqualität trotz Migräne

Migräne zählt zu den chronischen Erkrankungen, die den Alltag bei den betroffenen Menschen erheblich einschränkt. In Deutschland haben etwa 14 von 100 Frauen und 8 von 100 Männern wiederkehrende Migräneanfälle. Die meisten haben eine lange Leidensgeschichte mit vielen Arztbesuchen, häufigem Arztwechsel und etliche, wenig erfolgreiche Behandlungsversuche hinter sich.

Migräne ist eine chronische neurologische Erkrankung mit halbseitigen, pulsierenden Kopfschmerzen, die oft gleichzeitig mit Übelkeit und Erbrechen auftreten. Bevor die eigentliche Migräne spürbar wird, ist häufig eine sogenannte „Aura fokaler neurologischer Symptome“ spürbar. Dazu zählen eine flüchtige Wahrnehmung, Schwindel, Flimmern oder Schwarzwerden vor den Augen, Geschmacks- oder Geruchsempfindungen, Lähmungserscheinungen (Paresen), Sprachstörungen (Aphasie) oder Geräuschwahrnehmungen, ohne dass ein entsprechender äußerer Reiz vorhanden ist.

Die Schmerzen halten unbehandelt zwischen einigen Stunden und vier Tagen an.

---

Patientinnen mit Migräne haben meist eine lange Leidensgeschichte. Ihr Alltag ist erheblich eingeschränkt, die Krankheit hat viele Facetten und Symptome.

---

Migräne ist eine Krankheit mit zahlreichen Facetten und Symptomen. Multiple Faktoren haben auf ihre Entstehung Einfluss. Bei vielen Patienten wird Migräne durch spezielle Situationen oder Substanzen, sogenannte Trigger, ausgelöst. Dazu zählen insbesondere hormonelle Faktoren, Stress, un-

## Indikationen für die Mutter-Kind-Reha für Mütter mit Migräne:

Migräne tritt oft zusammen mit anderen Gesundheitsstörungen auf, die in der Mutter-Kind-Klinik Saarwald ebenfalls behandelt werden:

- Psychische und psychosomatische Störungen wie z.B. Depressionen, Angststörungen
- Interaktionsstörungen mit den Kindern

Behandlungsbedürftiges Kind:

- Verhaltens- und emotionale Störungen
- Entwicklungsstörungen

regelmäßiger Biorhythmus mit Schlafmangel oder zu viel Schlaf, Lebens- und Genussmittel (Schokolade, Käse, glutamat-, tyramin-, histaminhaltige Lebensmittel und Alkohol) und Umweltfaktoren. Diese Auslösefaktoren sind jedoch individuell sehr unterschiedlich.

Meist sind die Migräneanfälle aber 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 fatal, denn sie können sich bei ihren Kindern nicht einfach „krankschreiben“ lassen.

## Therapieziel

Die meisten Menschen nehmen zum Überstehen des Anfalls Medikamente. Werden sie aber zu oft eingesetzt, können sie chronische Kopfschmerzen verursachen. Hier setzt unser spezifischer Therapie-Mix an. Die stationäre Therapie in der Mutter-Kind-Klinik Saarwald bietet ein ganzheitliches 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.

## Therapiebausteine

Die Mutter-Kind-Klinik Saarwald verfolgt einen ganzheitlichen, biopsychosozialen Ansatz. Ein Team aus Ärzten, Diplom-Psychologen und Therapeuten aus vielen Fachrichtungen arbeitet zum Wohle der großen und kleinen Patienten eng zusammen, die Therapie ist multimodal.

*Therapieplan von Frau B für die 2. Woche. Für jede Patientin wird ein eigener, individuell auf sie zugeschnittener Plan erstellt.*

Montag	Dienstag
Frühstück	
Nordic Walking	Pilates
Yoga	Krankengymn. Migräne
Qi-Gong	Ernährungsberatung
Mittagessen	
Meditation	Autogenes Training
Selbstverteidigung	Mutter-Kind-Massage

zu den übrigen Zeiten z.T. frei

- Die „Trigger“ aufzuspüren ist eine der ersten Maßnahmen, um einen Ansatz zur Vermeidung von Auslösefaktoren zu finden. Bei der **migränebezogenen Ernährungsberatung** werden die Alltags-Lebensmittel untersucht, insbesondere bezüglich Nahrungsmittelzusatzstoffen und Geschmacksverstärkern. Auch die Säurewirkung im Hinblick auf den Säure-Basen-Haushalt wird besprochen. Möglichkeiten, die Ernährungsgewohnheiten mit Blick auf Migräneprevention positiv zu ändern, werden erarbeitet.
- Wichtig ist das Erlernen verschiedener **Entspannungsmethoden** (Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation), um den Körper bewusster wahrzunehmen. Mit der Anleitung zur Selbsthilfe und Selbstbehandlung können sich die Patienten im Alltag sicher und entspannter fühlen.

Die stationäre Therapie in der Mutter-Kind-Klinik Saarwald bietet ein ganzheitliches Behandlungsprogramm, bei dem Auslösefaktoren aufgedeckt und Techniken zur Eindämmung von Migräneanfällen erlernt werden.

- **Bewegungsangebote** wie Nordic Walking, Step-Aerobic und Selbstverteidigung wirken der inneren Grundanspannung entgegen. Während eines speziellen Trainingsprogramms lernen die Patienten, auf die Bedürfnisse ihrer Körper zu achten.
- Im **Stressbewältigungstraining** lernen sie innere und äußere Stressauslöser kennen, die mit zielgerichteten Verhaltensmaßnahmen überwunden werden.
- Zusätzlich lernen die Patienten bei verschiedenen Gruppenangeboten den Alltag aktiv zu bewältigen (z.B. „Soziale-Kompetenz-Gruppe“).
- Wichtig ist auch 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**.
- In speziellen Fällen können psychotherapeutische Einzelsitzungen angeordnet werden.

Der Therapieverlauf wird ständig systematisch überwacht, um Veränderungen zeitnah zu erkennen und die Therapie entsprechend anzupassen. Ebenso können Behandlungserfolge festgestellt und dokumentiert werden.

	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Bauch-Beine-Po	Psychologisches Einzelgespräch	Angebot Einkaufsfahrt	
astik	Wirbelsäulengymnastik	Progressive Muskelrelaxation	Pilates	Freiwillige Angebote: Yoga Qi Gong	
s-	Soziale Kompetenz-Gruppe	Step-Aerobic			
s	Qi-Gong	Atemtherapie	Krankengymnastik Migräne		Sonntagsausflug
d-	Meditation		Tiefenentspannung		

Freiwillige Angebote, z.B. Mutter-Kind-Interaktion



## Maximale Schmerzfreiheit – mein Ziel

Frau B aus S hat vor einiger Zeit an der Migräne-Therapie in der Mutter-Kind-Klinik Saarwald teilgenommen. Sie war schon während des stationären Aufenthalts sehr engagiert und hat die Angebote aktiv angenommen. Ihre Erfahrungen hat sie in einem längeren Bericht zusammengefasst, den wir hier in Auszügen wiedergeben:

Nicht immer lassen sich die Migräne-Schmerzen einfach überwinden. Aber immer öfter hat die Migräne keine Chance. In der Mutter Kind Klinik Saarwald habe ich gelernt, Auslöser zu erkennen und zu vermeiden, meinen Tag gut zu strukturieren und selbst an Krankheitstagen stärker zu sein als sie. Durch strenges Weglassen bestimmter Nahrungsmittel kann ich wirkungsvoll Einfluss nehmen auf das Entstehen. Natürlich ist es nicht immer einfach und es gibt genügend Momente, an denen es mich Kraft und Überwindung kostet.

Zusätzlich habe ich in Gesprächskreisen herausfinden können, wie wichtig ein gut strukturierter Tagesablauf für mich ist, gerade mit Ronja, meiner dreijährigen Tochter, die nicht selten für einen turbulenten Alltag sorgt.

Mein kontinuierliches entspanntes Joggen dreimal die Woche gibt mir ein gutes Gefühl. Meine Muskeln fühlen sich einfach besser an und ich bin durch die antrainierte Fitness viel gestärkter.

Die Stressbewältigungskurse zeigen auch hier, was sie wert sind: ich bleibe innerlich ruhig.

In meinem Fokus steht nun: „Maximale Schmerzfreiheit“! Und ich weiß wie ich sie erreichen kann..



# Indikationsgerechte Therapie in der Mutter-Kind-Klinik Saarwald

Rehabilitation für Mutter-Kind ist nötiger denn je: Immer mehr Mütter leiden an alltäglicher Überlastung, immer mehr sind krank – oft chronisch. Und die Familienangehörigen, vor allem die Kinder, leiden mit. Die Mutter-Kind-Klinik Saarwald hilft erfolgreich mit indikationsgerechter und geschlechtsspezifischer Therapie. Ein Schwerpunkt der Klinik sind Angebote für Patientinnen mit Behinderungen und für Mütter mit behinderten Kindern.

Die Klinik Saarwald liegt in einem parkähnlichen Gelände am Ortsrand von Nohfelden, direkt an einem Wäldchen. Ruhe, gesunde Luft (leichte Mittelgebirgslage, 382 m), ein gut ausgestattetes Haus – beste Voraussetzungen für erfolgreiche Therapie!



Die Klinik Saarwald gehört zur Kur + Reha Klinik GmbH, einer Tochtergesellschaft der **Kur + Reha GmbH** des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Baden-Württemberg. Unsere Rehakliniken für Mütter, Väter und Kinder sind anerkannte Einrichtungen des Müttergenesungswerkes:

#### Mutter + Kind:

- Rehaklinik Waldfrieden/Buckow – Märkische Schweiz
- Mutter-Kind-Klinik Saarwald/Nohfelden – Hunsrück

#### Mutter - Vater - Kind:

- Rehaklinik Feldberg/Feldberg – Schwarzwald
- Rehaklinik Schwabenland/Dürmentingen – Oberschwaben
- Rehaklinik Zorge/Zorge – Harz
- Rehaklinik Borkum/Borkum – Nordsee

#### 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/Glöttertal – Schwarzwald

Informationen schicken wir Ihnen gerne zu. Einfach anrufen:

**Telefon 0800 2 23 23 73**

Unter dieser Service-Nummer übernehmen wir auch gerne die kostenlose Abwicklung aller Formalitäten für die Einleitung eines stationären Aufenthalts – Montag bis Freitag von 8 - 19 Uhr.

**Saarwald**  
Mutter - Kind - Klinik

Buchwaldstraße 74  
66625 Nohfelden  
Telefon 0 68 52/90 17 -0  
Telefax 0 68 52/90 17 50  
eMail: Klinik.Saarwald@kur.org

Träger:

**Kur + Reha**  
Klinik GmbH

Infos auch unter [www.kur.org](http://www.kur.org)

## Die Fachkonzepte

Die Mutter-Kind-Klinik Saarwald hat diese Fachkonzepte für indikationsgerechte Therapie entwickelt:

- Down-Syndrom
- Angststörungen
- Depression
- Migräne
- Leben nach Brustkrebs

Diese und weitere Fachkonzepte der Kliniken der Kur + Reha GmbH finden Sie im Internet - oder wir schicken Sie Ihnen gerne zu. Einfach anrufen!



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