



WEISSENSTADT
AM SEE

*Machen Sie
den Kopf frei!*



Nachhaltige Kopfschmerz-Therapie

Leiden Sie häufig unter Kopfschmerzen?



Kopfschmerzen können aus vielfältigen Gründen auftreten. Man unterscheidet zwischen primären Kopfschmerzen – bei denen keine erkennbaren Ursachen, jedoch häufig klare Auslöser erkennbar sind – und sekundären Kopfschmerzen, die meist Begleiterscheinungen anderer Grunderkrankungen sind. Die zweite Gruppe tritt deutlich seltener auf und muss schnell ärztlich diagnostiziert und behandelt werden.

Primäre Kopfschmerzen, also **Kopfschmerzen ohne bestimmte Ursache** kommen in verschiedensten Formen und Ausprägungen vor, sind nicht selten wiederkehrend oder können sich zu chronischen Kopfschmerzen entwickeln.

Gegen diese Kopfschmerzen kann man mit Medikamenten vorgehen oder aber **den Auslöser behandeln**, was langfristig hilfreicher, gesünder und nachhaltiger ist.

HÄUFIGE AUSLÖSER FÜR PRIMÄRE KOPFSCHMERZEN:

- Stress
- Muskelverspannungen
- Flüssigkeitsmangel
- falsche Ernährung / Lebensmittel
- Klima-/Umgebungseinflüsse (Wetter, schlechte Luft, Licht)
- Ungleichgewicht oder Störungen im Hormonhaushalt
- digitaler Medienkonsum (Kopfhaltung, blaues Bildschirmlicht)
- Schlafmangel

Mit unserem Programm möchten wir Ihnen Wege aufzeigen, die Belastungen zu lindern, damit Sie sich wieder fitter im Alltag fühlen.



Machen Sie Ihren
Kopf frei!



THERAPIEVORBEREITUNG

Unsere Therapeuten mit spezieller Kopfschmerz-Ausbildung erstellen zunächst eine **Schmerzanamnese**. In diesem **persönlichen Gespräch** geben Sie Auskunft über Art, Dauer und Intensität des Schmerzes.

Es folgt eine genauere **Untersuchung** mit besonderem Augenmerk auf die Kopf Gelenke, die untere HWS sowie das Kiefergelenk, um **Dysfunktionen** zu **identifizieren**. Danach kann mit der **Schmerzbehandlung** begonnen werden.

PHYSISCHE SCHMERZBEHANDLUNG

Dabei kommen aufeinander **abgestimmte Techniken** aus unterschiedlichen Bereichen (beispielsweise Manuelle Therapie, Faszien-Distorsions-Modell, Craniomandibuläre Dysfunktion, Myofasziale Triggerpunkte) zur Anwendung.

Idealerweise legt man **zwischen den Behandlungen einen Tag Pause** ein, damit sich die Muskulatur regenerieren kann.

ERNÄHRUNGSANALYSE UND -BERATUNG

Durch unsere Diätassistenten erhalten Sie eine **Ernährungsberatung**. Wir betrachten Ihre Gewohnheiten und zeigen auf, welche Lebensmittel Kopfschmerzen verursachen können.

ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Durch eine PMR (progressive Muskelentspannung nach Jacobson) und/oder Shinrin Yoku (Waldbaden) lernen Sie **Methoden zum Entspannen** und können so dem stressigen Alltag entfliehen.



PAKET: Nachhaltige Kopfschmerz-Therapie

Idealer Therapie-Zeitraum: 5 Tage

Schmerz-Anamnesegespräch mit
speziell ausgebildeten Therapeuten (40 Min.)

Kopfschmerztherapeutische Behandlung
3 Sitzungen (je ca. 20 Min.)

Individuelle Ernährungsberatung mit einer
Diätassistentin (30 Min.)

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR)
2 Sitzungen (je ca. 20 Min.)

ODER

Waldbaden mit zertifizierter Wald-Therapeutin
(je nach Saison)

SCHNUPPERANGEBOT:

232,- €

Optimal
kombinierbar
mit dem
Arrangement
„Individual-
woche“



Kurzentrum Weissenstadt am See

Gesundheitshotel Weissenstadt GmbH & Co. KG
Im Quellenpark 1 · 95163 Weissenstadt

Tel. 09253 9545-0 · Fax 09253 9545-40
rezeption@kurzentrum-weissenstadt.de
www.kurzentrum-weissenstadt.de

Therapierezeption Weissenstadt:
Tel. 09253 9545-421 (Mo.-Fr. 8 - 16 Uhr)
therapie@kurzentrum-weissenstadt.de