

Der Kneipp-Kurort Bad Bevensen

- staatlich anerkanntes Heilbad 25 bis 70 m über NN mit mildem Reizklima
- in der wunderschönen östlichen Lüneburger Heide; ausgedehnte Kiefernwälder und naturbelassenes Ilmenautal
- Jod-Sole-Thermalbad mit großzügig angelegter Saunalandschaft



Das Antonie-Nopitsch-Haus

- 59 Einzelzimmer mit Dusche, WC, Telefon
- einige barrierefrei eingerichtete Zimmer
- Personenaufzug vorhanden
- Physiotherapie / Gymnastikraum
- Entspannungs- und Kreativraum
- Gemeinschaftsräume mit Bibliothek und Fernseher
- gemütliche Teeküchen
- Sonnenterrasse und schöner Garten / Liegewiese
- frische, vitalstoffreiche und naturbelassene Speisen, z.T. mit Produkten aus biologischem Anbau
- vollwertige Ernährung nach DGE, vegetarische Kost und Sonderkost nach ärztlicher Verordnung

ReGenesa ist Trägerin von fünf ev. Therapiezentren in Niedersachsen, die vom Müttergenesungswerk anerkannt sind. Alle Therapiezentren haben einen Versorgungsvertrag nach § 111 a SGB V und sind als Sanatorien anerkannt. In den ReGenesa Therapiezentren werden Vorsorge- und Rehabilitation für Frauen bzw. für Mutter und Kind (§§ 24 und 41 SGB V) durchgeführt. Wenden Sie sich an Ihre Ärztin / Ihren Arzt und klären Sie, ob eine stationäre Vorsorge- / Rehabilitationsmaßnahme – Schwerpunkt Kopfschmerz und Migräne – sinnvoll ist. Für den Antrag auf Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse ist ein ärztliches Attest erforderlich.

Wir beraten Sie gern

Wünschen Sie weitere Informationen? Benötigen Sie Hilfe bei der Antragsstellung? Dann rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns im Internet. Gern senden wir Ihnen Informationsmaterial zu oder beraten Sie. Selbstverständlich können Sie sich auch an Ihr örtliches Diakonisches Werk wenden.



**Frauen und Mutter-Kind Vorsorge & Reha
Therapiezentren des Frauenwerks
der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers e.V.**

Postfach 2720
30027 Hannover

Tel. 05 11 / 9 90 45-0 www.muettergenesung.de
Fax 05 11 / 9 90 45-45 info@muettergenesung.de

 Elly-Heuss-Knapp-Stiftung
Müttergenesungswerk  AG Ev. Arbeitsgemeinschaft
für Müttergenesung e.V.  Diakonie

Qualitätssicherung durch das Hochrhein-Institut für Rehabilitationsforschung e.V., Freiburg



**BEI KOPFSCHMERZ
UND MIGRÄNE**

>>



**DIE KRAFTQUELLE.
ANTONIE-NOPITSCH-HAUS IN BAD BEVENSEN.**

**ReGenesa
Frauen und Mutter-Kind Vorsorge & Reha
Therapiezentren des Frauenwerks
der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers e.V.**



Die Kraftquelle.

Für alle Frauen mit Kopfschmerz und Migräne.

Wie zahlreiche Untersuchungen belegen, zählen Kopfschmerzen zur meistverbreiteten Gesundheitsstörung in der Bevölkerung: Jeder 3. Bundesbürger leidet unter Kopfschmerzen (30 Mio.) und jeder 8. an Migräne (9. Mio.). Frauen sind 3-mal häufiger von Migräne betroffen als Männer. Viele dieser Patientinnen und Patienten fühlen sich immer noch hilflos und ohnmächtig den unerträglichen Schmerzen ausgeliefert, obwohl die Schmerzforschung in den letzten Jahren zu wichtigen neuen Erkenntnissen geführt hat. Es konnten Art, Ursache und Auslöser von Kopfschmerz und Migräne weitgehend ermittelt und wirksame Therapien entwickelt werden. ReGenesa bietet im *Antonie-Nopitsch-Haus* speziell für Frauen, die an Kopfschmerz und Migräne leiden, eine ganzheitlich ausgerichtete Schwerpunktcur an, deren medizinisch-therapeutisches Behandlungskonzept genau auf diese chronische Krankheit abgestimmt ist.

Ziele der Therapie:

- Schmerzlinderung
- Vermittlung adäquater Präventionsmaßnahmen zur Reduzierung der Anfallhäufigkeit
- Sensibilisierung für Körpersignale
- Schulung der Patientin im Umgang mit ihrer Krankheit und deren Ursachen / Auslösern

Indikationen

- Spannungs- / Dauerkopfschmerz
- Migräne
- Depressionen, depressive Verstimmungen
- muskuläre Verspannungen
- eingeschränkte Leistungsfähigkeit
- Kreislaufstörungen

Medizinisch-therapeutisches Behandlungskonzept

- ärztliche Aufnahme-, Zwischen- und Abschlussuntersuchung
- regelmäßige ärztliche Sprechstunde und 24-Stunden-Rufbereitschaft
- Anfallsbehandlung
- Migräneprophylaxe
- medikamentöse Therapie

Psychosoziale Therapie

Lösungsfokussierte Einzelgespräche

- Auslöser und ihre Vermeidung
- Bewältigungsstrategien
- Verhalten bei Wiederkehrkopfschmerz
- Aufarbeitung biografischer Erkrankungshintergründe

Gruppengespräche zu den Themen

- Medikamenteneinnahme und Prophylaxe
- Kopfschmerz und Migräne auslösende Umweltfaktoren und Lebensbedingungen
- Informationen zur Migränekalenderführung

Bewegungstherapie

- Wirbelsäulengymnastik
- Walking / Wandern
- Tanz und Bewegung

Physiotherapie nach ärztlicher Verordnung

- Massagen
- Lymphdrainage
- medizinische Bäder
- Thermo-therapie
- Kneipp'sche Anwendungen

Entspannungstherapie

- progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Qi Gong
- Zilgri
- meditatives Tanzen

Ernährungstherapie

- Migräne auslösende Lebensmittel (Gruppengespräch)
- individuelle Beratung
- Diäten und Sonderkost
- eiweiß- und glutenfreie Kost
- vegetarische Kost

Kreativtherapie

- kreatives Gestalten mit Ton und Speckstein
- Farbspiel auf Seide
- Ausdrucksmalen
- kreatives Gestalten von Grußkarten

