

Informationen für die Eltern und Lehrer/innen

In der Klasse Ihres Kindes wird in den nächsten Tagen eine Unterrichtseinheit über Kopfschmerzen und Migräne thematisiert. Wir möchten Ihnen dazu einige wichtige begleitende Informationen an die Hand geben.

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen von Kindern im Schulalter. Bei einer repräsentativen Befragung an Schulen stellte sich heraus, dass, je nach Schultyp, zwischen 20 und 50% der Schüler Kopfschmerzen als wichtiges und hartnäckiges Gesundheitsproblem angeben.

Aus dieser Befragung ergaben sich auch eindeutige Hinweise dafür, dass Kopfschmerzen einen wesentlichen Grund für die Entstehung von Suchtverhalten und Drogenmissbrauch darstellen. Durch den Leidensdruck, den die Kopfschmerzen verursachen, können die Kinder für das Ausprobieren von Drogen empfänglich werden und versuchen, auf diesem Wege eine Befindlichkeitsverbesserung zu erzielen. Spezielles Wissen zur Kopfschmerzbehandlung und Kopfschmerzvorbeugung scheint daher eine große Bedeutung auch zur Verhinderung von Drogenabhängigkeit bei Kindern zu haben.

Zudem greifen Kinder immer häufiger zu Kopfschmerzmitteln, die bei falschem Einsatz erhebliche gesundheitliche Risiken nach sich ziehen.

Angesichts dieser Tatsachen erarbeitet die Schule mit Ihren Kindern in einer Unterrichtseinheit, was Kopfschmerzen auslösen kann, und wie wir unseren Alltag verändern können, um Kopfschmerzen zu vermeiden.

Bitte besprechen Sie die Unterrichtsergebnisse ausführlich mit ihrem Kind und unterstützen sie es im Umsetzen neu erlernter Verhaltenmaßnahmen.

Ursachen und Erscheinungsformen von Kopfschmerzen

Aus einer deutschen Studie ergibt sich, dass 52% der Schulkinder an Kopfschmerz vom Spannungstyp leiden und 12% an Migräne.

Besondere Merkmale der Migräne bei Kindern

Migräne: Eine Migräneattacke bei Kindern dauert 2-72 Stunden. Es bestehen während der Kopfschmerzphase meist Blässe, Schwindel, Müdigkeit, Reizbarkeit, Lichtempfindlichkeit und Lärmempfindlichkeit. Die Kinder können erhöhte Temperaturen aufweisen, gähnen oder unruhig sein und geben auch in anderen

Körperregionen Schmerzen an, insbesondere klagen sie über Bauchweh. Im Vordergrund können auch Störungen der Verdauungsorgane wie Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall stehen.

Sehstörungen, Muskelschwäche und Sprachstörungen können bei einem Teil der Kinder zusätzlich vor den Kopfschmerzen auftreten und dauern meist 30 bis 60 Minuten.

Spannungskopfschmerzen: Der Spannungskopfschmerz tritt meist erst bei Kindern über zehn Jahren auf, am häufigsten ab dem 15. Lebensjahr. Der Kopfschmerz vom Spannungstyp zeigt sich im gesamten Kopf, jedoch besonders im Nackenbereich. Er fühlt sich wie ein zu enger Helm um den Kopf an. Übelkeit, Lärm. Und Lichtüberempfindlichkeit besteht nicht, körperliche Aktivität verstärkt die Schmerzen nicht.

Verhalten

Gerade bei Kindern ist es besonders wichtig, dass frühzeitig ein gezieltes Wissen zu Kopfschmerzen aufgebaut wird, das nicht allein auf die Behandlung von Symptomen und kritischen Krankheitszuständen ausgerichtet ist. Die Therapie muss vielmehr ihr Augenmerk darauf richten,

- das seelisch-körperliche Gleichgewicht zu erhalten oder wieder herzustellen;
- einen regelmäßigen Tagesablauf zu gestalten um einen gleichmäßigen Arbeitsrhythmus für das Nervensystem zu ermöglichen
- die Funktionen des Organismus zu stärken und möglichen Krankheiten vorzubeugen.

Das Zusammenspiel von Seele, Geist und Körper muss eingehend betrachtet werden, um Kopfschmerzerkrankungen vorzubeugen und zu behandeln. Dazu gehören Faktoren wie

- Stress,
- Umwelt, soziale Umstände,
- Lebensgewohnheiten und Ernährung.

Ungesunde Lebensgewohnheiten müssen erkannt und aufgegeben werden. Dazu ist Ausdauer und auch der Wille zur Veränderung unumgänglich. Verhaltensmaßnahmen sind deshalb bei der Vorbeugung von Kopfschmerzen im Kindesalter besonders wichtig.

Wichtige Auslöser von Migräne und Kopfschmerzen bei Kindern sind Stress, unregelmäßige Ernährung, ein überfrachteter Tagesplan und übermäßige körperliche Anstrengung.

- Nach der Einschulung nehmen Kopfschmerzen an Häufigkeit zu. Sehr früh werden die Kinder hohen Leistungsanforderungen durch die soziale Umwelt ausgesetzt. Der Druck innerhalb der Klasse ist von Konkurrenz unter den Schülern und den Erwartungen des Lehrers geprägt. Das jugendliche Nervensystem ist diesem Stress nicht gewachsen und reagiert mit Kopfschmerzen.
- Auch der Ort des Arbeitsplatzes sowohl in der Schule als auch zu Hause spielt eine wesentliche Rolle. Direkte Sonneneinstrahlung sollte vermieden werden, denn ständig wechselnde Veränderungen der Lichtverhältnisse sind ebenfalls Auslöser für Kopfschmerzen.
- Außerdem reagieren viele Kinder mit ausgeprägten Kopfschmerzen, wenn es innerhalb der Familie immer wieder zu Konflikten kommt, zum Beispiel durch Streit, nach der Trennung von Eltern oder bei Arbeitslosigkeit eines Elternteils.
- Exzessive Sportaktivitäten können ebenfalls zu Migräne und Kopfschmerzattacken führen. Einerseits kann dadurch der Blutzuckerspiegel stark abfallen, andererseits können durch den körperlichen Stress zusätzlich Kopfschmerzen ausgelöst werden. Wenn Kinder nach dem Sportunterricht häufig über Kopfschmerzen klagen, sollte auf eine reduzierte Anstrengung während dieser sportlichen Aktivitäten hingewiesen werden. Ideal sind leichte Ausdauersportarten wie Schwimmen, Laufen oder Radfahren.
- Kopfschmerzen können auch durch äußeren Druck ausgelöst werden, zum Beispiel durch Haarbänder, enge Stirnbänder, Mützen oder Schwimmbrillen. Entsprechend anfällige Kinder sollten daher Bekleidungsstücke, die einen Druck auf den Kopf ausüben, vermeiden. Dies gilt auch für Haarreifen mit spitzen Dornen, die auf die Kopfhaut einwirken. Bei kaltem Wetter sollten Kinder eine Mütze aufsetzen, da auch Kälte Kopfschmerzen auslösen kann.
- Eine unregelmäßige Lebensweise, Anspannung, Ängste, Stress und psychische Überlastung sind hauptsächlich starke Auslöser für Kopfschmerzen und Migräneanfälle bei Kindern.
- Häufiges Fernsehen mit Aufnahme der oft aggressiven und belasteten Inhalte, Computerspiele, das lange Verweilen am Gameboy, laute, aufpeitschende Musik und extrem viele Termine am Nachmittag im Freizeitprogramm sind bei vielen Kindern Alltag. Der häufige Konsum kann Migräne oder Kopfschmerzen auslösen.

Daher sollten Kinder und Eltern ganz besonders auf eine ausgeglichene und regelmäßige Lebensführung achten. Dazu zählt vorwiegend:

- eine strenge Begrenzung des täglichen Medienkonsums mit Beachtung von möglichst festen und limitierten Fernsehzeiten und ebenso zeitlich begrenztes Verweilen am Computer;
- Limitierung von Freizeit- oder Nachmittagsveranstaltungen auf wenige,

- aber regelmäßige Aktivitäten;
- fest eingeplante Ruhephasen zur Erholung mit Spaziergängen oder Spielen in ruhiger Umgebung;
 - geregelte Schlafenszeiten und geregeltes Aufstehen mit ausreichendem Schlaf.

Umwelteinwirkungen

Viele chemische Substanzen können bei übermäßiger Einwirkung Kopfschmerzen oder Migräneattacken auslösen. Dies gilt im häuslichen Bereich, in der Schule oder auch in anderen Umgebungen.

Vor allem folgende Stoffe lösen Kopfschmerzen aus: Autoabgase, Zementstaub, Farbstoffe, Fabrikgase, Chlorkohlenwasserstoffe, Formaldehyd, Lösungsmittel in Klebstoffen, auf Farben und anderen Materialien (insbesondere auch in vielen Bastelklebern), Mehlstaub, Insektizide, Benzin und Ölprodukte, organische Phosphatverbindungen, Parfums, Deodorants, Holzstaub.

Ernährung

Einen maßgeblichen Einfluss auf die Entstehung von Kopfschmerzen hat die Ernährung.

Speisen und Getränke können unmittelbar Kopfschmerzen auslösen, aber auch unregelmäßige, hastige Ernährung und Mangelerscheinungen an bestimmten Nahrungsmitteln.

Aus diesem Grund sollte man der richtigen Ernährung viel Aufmerksamkeit widmen. Hierzu gehören die richtige Auswahl der Lebensmittel, ihre Zubereitung, die richtige Umgebung bei der Einnahme der Mahlzeiten und die richtige Verdauung.

Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die Ihnen und Ihrem Kind helfen, genussvoll und gesund erhaltend zu essen. Sie sind um Tipps zur Kopfschmerzvermeidung ergänzt:

1. Vielseitig essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.

2. Reichlich Getreideprodukte - und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten. Das Gehirn benötigt Kohlenhydrate für den Energieumsatz, Getreideprodukte und Kartoffeln liefern diese Energie. Ein gleichmäßiger Blutzuckerspiegel hilft Kopfschmerzen zu vermeiden.

3. Gemüse und Obst - Nimm "5" am Tag...

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch eine Portion als Saft - idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (zum Beispiel Carotinoiden, Flavonoiden) versorgt. Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

4. Täglich Milch und Milchprodukte

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie zum Beispiel Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen. Fleisch ist wegen des hohen Beitrags an verfügbarem Eisen und an den Vitaminen B1, B6 und B12 vorteilhaft. Mengen von 300 – 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche reichen hierfür aus. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten. Das Gehirn kann Fett nicht nutzen, die Ernährung sollte daher kohlenhydratreich sein.

5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren fördern langfristig die Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (zum Beispiel Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food- und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60 - 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

6. Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel, beziehungsweise Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (zum Beispiel Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Bevorzugen Sie jodiertes Speisesalz.

7. Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Lassen Sie Ihrem Kind rund 2 Liter Flüssigkeit jeden Tag trinken. Bevorzugen Sie Wasser - ohne oder mit Kohlensäure - und andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke sind für Kinder tabu. Besonders in den ersten Morgenstunden sollten Kinder viel trinken. Geben Sie auch ein Getränk zur Pause mit in die Schule.

8. Schmackhaft und schonend zubereiten

Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett - das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit beim Essen. Das macht Spaß, regt an vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden. Das Essen sollte langsam und gründlich gekaut werden. Es sollte nur so lange gegessen werden, bis man satt ist. Der Teller muss nicht leer gegessen werden. Es sollte keine Mahlzeit ausgelassen werden. Durch den plötzlichen Abfall des Blutzuckerspiegels können Migräneattacken ausgelöst werden. Mit den drei festen Hauptmahlzeiten und zwei bis drei fest eingeplanten Zwischenmahlzeiten wird dies verhindert. Am wichtigsten ist das Frühstück. Nach der Nacht mit vielen Stunden ohne Nahrungszufuhr sind die Energiespeicher des Nervensystems erschöpft. Kinder sollten deshalb in Ruhe und ausgiebig frühstücken, mindestens 30 Minuten. Ein warmes kohlenhydratreiches Frühstück gibt dem Nervensystem besonders viel Energie. Beispiel: warme Kartoffelspeisen, Reis, Getreideprodukte.

10. Achten Sie auf das Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlt sich Ihr Kind wohl und fördert seine Gesundheit.

Folgende Stoffe und Speisen sollten vermieden werden:

- *Natriumglutamat* befindet sich als Geschmacksverstärker in Saucen, Suppen, Mayonnaisen, Salatdressings, Kartoffelchips, Tiefkühlkost, gerösteten Nüssen und vielen konservierten Nahrungsmitteln.
- *Koffein* ist in Schokolade, koffeinhaltigen Limonaden wie Coca Cola, Kaffee und Schwarztee enthalten. Es findet sich sogar in Kopfschmerztabletten, diese sind für Kinder ungeeignet.
- *Pökelsalz* ist in vielen Fleischprodukten enthalten, wie z. B. in Kassler, Salami, Hot Dog etc.
- *Eiscreme und andere Kaltspeisen* können Schmerzen am Gaumen, im Bereich der Stirn und der Nase, der Schläfen, der Wangen und auch der Ohren verursachen. Das passiert immer dann, wenn kalte Nahrungsmittel oder kalte Getränke zu hastig verzehrt oder getrunken werden. Es empfiehlt sich, die kalte Nahrung langsam auf der Zunge und im Mund zergehen zu lassen, bevor sie heruntergeschluckt wird.

In aller Regel hilft eine Veränderung der Lebensweise, wie sie oben erklärt

wurde, um Kopfschmerzen oder Migräneattacken zu verhindern.

Der Einsatz von Medikamenten sollte nur in Absprache mit einem Facharzt erfolgen. Sie sollten Ihrem Kind keinesfalls Medikamente nach eigener Einschätzung verabreichen. Die Nebenwirkungen sind häufiger und schwerer als bei Erwachsenen. Ein Arbeitsblatt der Unterrichtseinheit stellt die wichtigsten Regeln im Umgang mit Kopfschmerzmedikamenten vor. (siehe: Liste der nicht-verschreibungspflichtigen Medikamente).

Ihr Kind erhält eine Liste mit weiteren Informationsmaterialien und Ansprechpartnern, die Ihnen gerne bei Fragen weiterhelfen.

Diese Unterrichtseinheit wurde in Zusammenarbeit von Frau Karin Frisch, Lehrerin aus Wiesbaden, und Prof. Dr.med. Dipl.Psych. Hartmut Göbel, Schmerzklinik Kiel, entwickelt. Sie beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Richtiges Wissen, vernünftiges Verhalten und eine angepasste Lebensweise können wesentlich zur Gesunderhaltung beitragen und helfen, Kopfschmerzen und Migräne zu vermeiden. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind dabei viel Erfolg.

Mit freundlichen Grüßen

Karin Frisch

Prof. Dr. Hartmut Göbel

Ihre Lehrerin/Ihr Lehrer

Zusätzliche Informationen finden Sie in diesem Buch:

Hartmut Göbel: Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne,
Springer-Verlag, ISBN 3-540-42504-7

Im Internet:

www.migraene-schule.de