

# Kopfschmerzen bei Kindern



## LERNZIELE UND KOMPETENZEN

Fächer: Sachkunde, Sport, Biologie

Die Schülerinnen und Schüler

- » berichten über ihre Erfahrungen;
- » benennen Arten und Ursachen von Kopfschmerzen;
- » besprechen Maßnahmen zur Vorbeugung und Behandlung;
- » führen eine Entspannungsübung durch.

Viele Kinder kennen schon das Gefühl, wenn der Kopf pocht oder drückt, manche haben sogar Erfahrung mit Migräne und nehmen regelmäßig Medikamente ein. Der Baustein erklärt, wie Kinder besser auf sich achten sowie Kopfschmerzen unterscheiden und vorbeugen können.

## SACHINFORMATION

### WENN DER KOPF SCHMERZT

Fast jedes Kind kennt Kopfschmerzen. Schon im Vorschulalter ist jedes 5. Kind betroffen. Eine Studie der ZIES gGmbH von 2017 zeigt, dass mehr als die Hälfte aller Schulkinder regelmäßig Kopfschmerzen haben, 12 % leiden sogar an Migräne. Die häufigsten Arten sind Spannungskopfschmerzen und Migräne, wobei Erstere eher bei Älteren auftreten, und sich mit dem Alter und dem Stress steigern. Die Schmerzen und Beschwerden sind ein hilfreiches Signal des Körpers: Sie zeigen, dass dem Körper etwas fehlt oder zu viel ist. Jüngere Kinder sind sie oft nicht in der Lage, das Schmerzempfinden differenziert zu beschreiben, und klagen z. B. über Bauchschmerzen, obwohl eine Migräne vorliegt.

Die beiden Kopfschmerzarten Spannungskopfschmerzen und Migräne unterscheiden sich stark voneinander: Spannungskopfschmerzen fühlen sich an wie ein enger Helm und tun v. a. in der Stirn und im Nacken weh. Sie können tatsächlich durch drückende Mützen, Haarreifen oder Schwimmbrillen

ausgelöst werden. Doch auch emotionale Faktoren spielen eine Rolle. Häufig bessert sich dieser Schmerz durch körperliche Aktivität, auch Trinken kann helfen. Migräne dagegen führt zu heftigen Schmerzattacken, die sich durch Anstrengung und Bewegung verschlimmern. Dazu können Übelkeit und Erbrechen, Licht- und Geruchsempfindlichkeit oder Sehstörungen (Aura) kommen. Die Attacken können selten, aber auch mehrmals im Monat auftreten und 2 bis 72 Stunden andauern. Beide Schmerzarten hindern die Kinder daran, am Unterricht und dem alltäglichen Leben normal teilzunehmen. Je öfter die Schmerzen auftreten, desto belastender ist dies.

### URSACHEN KENNEN – KOPFSCHMERZ VERMEIDEN

Die Schmerzauslöser sind vielfältig, z. B. Stress mit dem Schulstoff, einer Lehrkraft, der Familie oder FreundInnen, eine Sehschwäche, zu viele Medikamente oder wenig Bewegung. Bei Migräne kommen genetische Faktoren dazu. Hauptursachen liegen jedoch im Ess- und Schlafverhalten! Wirksam gegen häufige Kopfschmerzen ist regelmäßiger

und ausreichender Schlaf, am besten jeden Tag etwa zur gleichen Uhrzeit. Bewusste Ruhephasen – sowohl in der Woche als auch am Wochenende – sind ebenfalls ein wichtiger Baustein. Schon eine Runde ruhiges Spielen kann beginnenden Spannungskopfschmerzen lindern. Vielen Betroffenen helfen Spaziergänge – eine halbe Stunde reicht schon – oder gezielte Entspannungsübungen. Wenn das Kind feststellt, dass die Entspannung Kopf und Körper beruhigt und so den Kopfschmerz lindert, akzeptiert es die Maßnahme unter Umständen gut.

Daneben ist körperliche Aktivität sowohl während der Schulzeit als auch am Nachmittag meist zuträglich. Es gibt jedoch auch Kinder, die nach einer anstrengenden Sportstunde Kopfschmerzen haben.



Hier ist wie so oft das richtige Maß gefragt und die Trinkmenge zu überprüfen. Das gilt genauso beim Medienkonsum – egal ob für Computerspiele, Handy oder Fernsehen. Wer möchte, kann auch das Nachmittagsprogramm unter die Lupe nehmen: Zu viel Programm kann den Kopf belasten.



Völlig unterschätzt: Eine vielfältige Ernährung und regelmäßige Mahlzeiten beugen Schmerzen vor.

### AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Ausreichend trinken und dazu frisches, ausgewogenes Essen kann Kopfschmerzen vorbeugen. Schon morgens sollten Kinder, die zu Kopfschmerzen neigen, reichlich trinken. Am besten Leitungswasser oder Mineralwasser. Ein Trinkprotokoll hilft dabei, den Überblick zu bewahren. Wie Kinder gesund trinken, erfahren Sie im Unterrichtsbaustein „Trinken“ in Heft 36.

Fachleute raten, sich mindestens eine halbe Stunde Zeit für das Frühstück zu nehmen und im Idealfall etwas Warmes zu essen. Egal ob warm oder kalt, vollwertige Kohlenhydrate, wie sie in Porridge, Müsli ohne Zuckerzusatz oder Vollkornbrot und -brötchen stecken, sind ein guter Start in den Tag. Im weiteren Tagesverlauf sind regelmäßige Mahlzeiten für einen gleichmäßigen Blutzuckerspiegel wichtig. Sinkt er stark, kann das Kopfschmerzen auslösen. Als Snacks eignen sich Obst und Gemüse, das auch beim Mittagessen nicht zu kurz kommen sollte. Vor allem Migränekopfschmerz kann durch bestimmte Zusatzstoffe ausgelöst werden, wie sie oft in Fertigprodukten stecken. Hier ist weniger mehr.

### DIE RICHTIGE BEHANDLUNG

Kopfschmerzen bei Kindern müssen ernst genommen werden. Sie lassen sich meist ohne komplizierte Untersuchungen einordnen. Wenn Kopfschmerzen häufiger vorkommen, ist der Besuch in der Kinderarztpraxis ratsam, um chronischen Schmerzen vorzubeugen. Kopfschmerzen bei Kindern sind ein weit verbreitetes Phänomen, das viele Ursachen haben kann. Daher sind professionelle Hilfe und das Betrachten des Gesamtbilds ratsam.

Medikamente sind bei Kindern stets nur der letzte Weg gegen Kopfschmerzen

und ausschließlich nach Rücksprache mit dem Arzt oder der Ärztin einzunehmen (siehe Videotipp im Kasten)! Die meisten handelsüblichen Medikamente sind in der Zusammensetzung und Dosierung für Erwachsene zugelassen und im schlimmsten Fall schädlich für Kinder. Zudem kann eine regelmäßige Einnahme solcher Mittel selber der Auslöser von Kopfschmerzen sein. Die Schmerzen durch Übergebrauch treten auf, wenn Kopfschmerzmedikamente an mehr als 10 von 30 Tagen eingenommen werden. Die häufige Einnahme über mehrere Monate verstärkt die Schmerzen weiter – bei Kindern und Erwachsenen!



Regelmäßige Schmerzen gehören unbedingt ärztlich abgeklärt!

In der Kinderarztpraxis wird ein geeignetes Medikament verschrieben und gleichzeitig die Häufigkeit der Einnahme und die beste Dosierung erklärt. Besonders bei Migräne ist die richtige und rasche Schmerztherapie sinnvoll. Betroffene Kinder sollten das Schmerzmittel immer bei sich tragen, um im Ernstfall handlungsfähig zu sein.

Bei anderen Arten von Kopfschmerzen kann es zunächst hilfreich sein, ein großes Glas Wasser zu trinken oder die Schläfen mit Pfefferminzöl einzureiben. Ob Ausruhen, Entspannungsübungen oder leichte Bewegung an der frischen Luft eine gute Maßnahme sind, ist individuell verschieden und von der Art des Kopfschmerzes abhängig. Manche Kinder mögen einen kalten oder warmen Waschlappen auf der Stirn. Auch kann es helfen, äußere Reize wie Lärm und Licht zu verringern – kurzfristig und allgemein im Alltag.

Genug Pausen machen und sich bewegen – das löst Spannungen.



Ein intakter Schlafrhythmus hilft.

### METHODISCH-DIDAKTISCHE ANREGUNGEN

Das vorliegende Material ist ab der 3. Klasse gedacht – mit entsprechender Anpassung ist es auch für Jüngere oder Ältere nutzbar. Ziel ist es, betroffenen Kindern in der Klasse zu helfen und alle anderen Kinder für die Bedürfnisse Betroffener bzw. die eigene Vorbeugung zu sensibilisieren.

Zunächst gibt **Arbeitsblatt 1** einen Überblick zu Schmerzarten. Die SchülerInnen beurteilen ihre eigene Anfälligkeit mit einem Fragebogen. Zudem berichten sie mündlich über ihre Erfahrungen. Mit **Arbeitsblatt 2** erläutern die Kinder Maßnahmen zur Vorbeugung und Behandlung. Wichtig zu besprechen: Regelmäßige Schmerzen gehören ärztlich abgeklärt! Schließlich leitet die Sammelkarte eine Entspannungsübung an. Für schmerz betroffene Kinder sind solche Übungen eine wahre Hilfe, für die übrigen Kinder ein sinnvoller Ausgleich.

### LINK- UND MATERIALTIPPS

- » Anknüpfende Materialien aus lebens.mittel.punkt, u. a. in Heft 8 (Frühstück), 36 (Trinken), 32 (Gleichgewicht/Bewegung) und 46 (Meal prepping) unter [ima-lehrermagazin.de](http://ima-lehrermagazin.de)
- » Unterrichtsmaterial von „Aktion Mütze – Kindheit ohne Kopferbrechen“ (ab 7. Klasse), Film und Mitmachmaterialien (ab 3. Klasse) unter [zies-frankfurt.de/kinder-staerken.html](http://zies-frankfurt.de/kinder-staerken.html)
- » Infos der BzGA unter [www.kindergesundheitsinfo.de/themen/krankes-kind/krankheitszeichen/kopfschmerzen/](http://www.kindergesundheitsinfo.de/themen/krankes-kind/krankheitszeichen/kopfschmerzen/)
- » Geschichten zur Entspannung auf YouTube, z. B. „Traumreisen“ oder „Fantasiereisen“ suchen

# Wenn der Kopf schmerzt



**Was sind Kopfschmerzen?** So heißt das Gefühl, wenn der ganze Kopf brummt, besonders in der Stirn und im Nacken. Man sagt auch **Spannungskopfschmerzen** dazu.

Wenn der Kopf aber nur auf einer Seite schmerzt und du dich sogar übergeben musst, gehören die Schmerzen zu einer **Migräne**. Dann stören oft auch Gerüche, Licht und Lärm sehr. Die Beschwerden dauern zwischen zwei Stunden und drei Tagen. Manchmal gibt es noch vor den Kopfschmerzen Sehstörungen mit Blitzen und bunten Farben. Das klingt vielleicht spannend, ist aber für die Betroffenen sehr unangenehm.

## ① Mache den Test, ob und welche Anzeichen von Kopfschmerzen bei dir auftreten:

### Ist es Migräne?

(Mindestens zwei „ja“ machen das wahrscheinlich)

Verstärkt Treppensteigen oder Laufen an frischer Luft die Kopfschmerzen?

 JA

 NEIN

Verspürst du während der Kopfschmerzen Übelkeit oder Bauchweh?

 JA

 NEIN

Sind die Kopfschmerzen so stark, dass sie dich erheblich beeinträchtigen?

 JA

 NEIN

Stört dich das Sonnenlicht?

 JA

 NEIN

Ist der Schmerz einseitig (rechte oder linke Stirnseite)?

 JA

 NEIN

### Ist es Spannungskopfschmerz?

(Mindestens zwei „ja“ machen das wahrscheinlich)

Lässt Treppensteigen an frischer Luft die Kopfschmerzen unbeeinflusst oder verbessert sie sogar?

 JA

 NEIN

Kannst du trotz der Kopfschmerzen ganz normal essen?

 JA

 NEIN

Sind die Kopfschmerzen schwach oder mittelstark und beeinträchtigen dich nicht erheblich?

 JA

 NEIN

### Ist es Kopfschmerz bei Medikamentenübergebrauch?

(Mindestens zwei „ja“ machen das wahrscheinlich)

Nimmst du an mindestens 10 Tagen oder mehr im Monat Kopfschmerzmedikamente ein?

 JA

 NEIN

Treten die Kopfschmerzen an mehr als 15 Tagen im Monat auf?

 JA

 NEIN

Nehmen die Kopfschmerzen in ihrer Häufigkeit immer mehr zu?

 JA

 NEIN

**Wenn du mindestens zwei Fragen mit JA beantwortest hast, kannst du jetzt wahrscheinlich deine Kopfschmerzen zuordnen und dagegen etwas tun. Mehr dazu bei „Aktion Mütze“!**

# Was kannst du gegen Kopfweg tun?

Dein Verhalten und deine Nahrung spielen eine große Rolle dabei, ob Kopfschmerzen entstehen. Du kannst also etwas dagegen tun! Um Kopfschmerzen vorzubeugen, ist es wichtig, regelmäßig zu essen und zu schlafen und sich genug zu bewegen. Und frische Luft tut gut!

- ① Lies das Merkblatt.
- ② Markiere mindestens 3 Tipps farblich, auf die du in Zukunft mehr achten möchtest.



- Niemals das Frühstück auslassen, sich eine halbe Stunde Zeit dafür nehmen.
- Iss langsam und in Ruhe.
- Über ein warmes Frühstück mit Kartoffeln, Reis oder einem Ei freut sich Dein Kopf besonders.
- Brötchen, Marmelade und Cornflakes geben dem Kopf weniger Kraft.
- Ein Vollkornbrot zur Pause mit Käse, Wurst und Obst ist genau richtig.
- Genug trinken, am besten Kräutertees und Wasser (schmeckt gar nicht so schlecht).
- Mit Nutella, Süßigkeiten und Pausensnacks kann Dein Kopf nicht viel anfangen.
- Immer zu festen und regelmäßigen Zeiten essen.
- Keine Mahlzeiten auslassen.
- Nach oder in der Schule ein warmes Mittagessen langsam und in Ruhe einnehmen.
- Kaffee, Cola und schwarzen Tee vermeiden.
- Kartoffelchips, Erdnussflips, geröstete Nüsse ebenso meiden.
- Obst und Gemüse darfst Du essen, so viel Du willst.
- Joghurt, Quark, Butter, Brot und Brötchen aus Vollkorn darfst Du essen.
- Fleisch und Fisch dürfen in Maßen gegessen werden.
- Vorsichtig sein bei Geschmacksverstärkern, Du findest sie in Fertiggerichten und Wurstwaren.

**Wenn der Kopf dennoch schmerzt: Bei Spannungskopfschmerz hilft oft schon ein Spaziergang von 30 Minuten, bei Migräne ist Ruhe wichtig!**