

# Kopfschmerzen bei Kindern

Was hilft? Was schadet? Was kann ich tun?



Herstellung & Druck: Österreichische Gesundheitskasse  
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien  
Für den Inhalt verantwortlich: Dr.<sup>in</sup> Birgit Kraft, Abteilung  
Gesundheitspolitik und Rechtsangelegenheiten  
Für den Inhalt verantwortlich:  
Prim.<sup>a</sup> Univ. Doz.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Claudia Wojnarowski, Fachärztin  
für Kinder- und Jugendheilkunde, Ärztliche Leiterin,  
Gesundheitszentrum Wien Floridsdorf,  
Satz- und Druckfehler vorbehalten.  
Bildquelle: Shutterstock, ÖGK  
Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz siehe  
[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

11-ÖGK 16/25. 28.11.2023

## Liebe Eltern!

Wenn Ihr Kind immer wieder über Kopfschmerzen klagt, machen Sie sich sicher Sorgen.

Vielleicht sind Sie auch überrascht, dass auch Kinder schon unter starken und chronischen Kopfschmerzen leiden können.

Diese sind gar nicht selten: Etwa 60 Prozent aller Kinder haben Erfahrungen mit Spannungskopfschmerzen und zirka 12 Prozent leiden an einer Migräne.

Wichtig ist, dass wiederkehrende und chronische Kopfschmerzen im Kindesalter frühzeitig, grundlegend und wirksam behandelt werden, damit Ihr Kind einen guten Start ins Leben hat. Dazu gehört – neben der Untersuchung bei der Kinderärztin/beim Kinderarzt – immer auch ein Sehtest. Denn eine unbehandelte Fehlsichtigkeit kann leicht zu Kopfschmerzen führen.

Die folgenden Informationen sollen Ihnen helfen, die richtigen Maßnahmen im Umgang mit den Kopfschmerzen zu finden und diese gemeinsam mit Ihrem Kind umzusetzen.

Ein Kopfschmerztagebuch und die gründliche Untersuchung bei der Kinderärztin/beim Kinderarzt sind wichtig für die richtige Diagnose.

Das Kopfschmerztagebuch zeigt die Häufigkeit, Schmerzstärke und den Ort der Schmerzen und gibt Hinweise auf mögliche Auslöser.

Die Kinderärztin/der Kinderarzt kann weiter abklären, ob eine Augenerkrankung, eine Kieferfehlstellung oder andere Krankheiten möglicherweise Ursache der Kopfschmerzen sein können.

Röntgen- oder Magnetresonanztomographien sind nur in seltenen Fällen nötig.

**Achtung:** Behandeln Sie Ihr Kind niemals selbst mit freiverkäuflichen Schmerzmitteln ohne ärztliche Kontrolle!

## Welche Kopfschmerzarten gibt es?

Die häufigsten Formen von Kopfschmerzen bei Kindern sind

- die Migräne und
- der Spannungskopfschmerz.

### Migräne

**Migräne** ist mehr als nur „Kopfschmerz“. Migräne ist eine **neurologische Erkrankung**, von der etwa jedes 10. Kind betroffen ist. Es handelt sich um eine genetisch bedingte Veranlagung. Bei den Betroffenen können durch sogenannte (meist individuelle) Triggerfaktoren Migräneanfälle ausgelöst werden.

Leichtere Migräneanfälle können oft auch ohne Medikamente behandelt werden, bei schwereren Anfällen lassen sich Medikamente meist nicht vermeiden. Dabei ist es wichtig, die von der Ärztin/vom Arzt verordneten Medikamente möglichst rasch (sobald erste Kopfschmerzbeschwerden auftreten) und in der vorgeschriebenen Dosierung einzunehmen.

## Symptome einer Migräne bei Kindern

- Ein Kind mit einer Migräneattacke hört meistens auf zu spielen oder zu lernen, ist blass, möchte sich hinlegen und vielleicht auch schlafen. Körperliche Aktivität verstärkt die Schmerzen.
- Typisch ist, dass das Kind im Laufe der Attacke einschläft und nach kurzer Zeit weitgehend ohne Beschwerden wieder aufwacht.
- Der pulsierende oder pochende Schmerz ist – im Gegensatz zur Migräne bei Erwachsenen – meistens nicht nur auf eine Kopfseite beschränkt, sondern betrifft beide Seiten und die Stirn.
- Die Attacken sind kürzer als bei Erwachsenen, dauern manchmal nur zwei Stunden oder weniger.
- Von den für Migräne typischen Begleiterscheinungen (Übelkeit, Erbrechen, Lärm- und Lichtempfindlichkeit) sind bei Kindern Übelkeit und Erbrechen am häufigsten. Manchmal klagen die Kinder auch unter Bauchschmerzen.
- Bei manchen Kindern äußert sich die Migräne in Form von regelmäßig auftretenden Schwindelattacken mit Übelkeit und Erbrechen, ohne Kopfschmerzen. Diese Beschwerden sind „Migräne-Vorstufen“ und die betroffenen Kinder entwickeln in späteren Jahren oft eine Migräne. Solche Beschwerden müssen auf jeden Fall ärztlich abgeklärt werden, um andere Ursachen auszuschließen.

- Auch bei Kindern kann es kurz vor einer Attacke zu neurologischen Ausfällen, der so genannten „Aura“, kommen. Dazu gehören Flimmersehen oder Lichtblitze vor den Augen, Gefühlsstörungen in Händen und Armen oder Sprachstörungen. Oft berichten die Kinder von „phantastischen Bildern“ („Alice im Wunderland-Syndrom“).

### **Zu den Triggerfaktoren zählen u.a.:**

- Stress
- Schlafentzug oder zu langes Schlafen
- heißes Wetter
- Videospiele
- Licht, Lärm, Gerüche
- Veränderungen des Tagesrhythmus
- Infektionen
- Kopfverletzungen
- Sport
- Fasten
- Cola, Energydrinks
- Hormonelle Faktoren (bei Mädchen in der Pubertät)

## Spannungskopfschmerz

Bei Spannungskopfschmerzen gibt es im Gegensatz zur Migräne keine Unterschiede zwischen Kindern und Erwachsenen.

Die genaue Entstehung von Spannungskopfschmerzen ist nicht geklärt, allerdings lassen Studien die Vermutung zu, dass Stress und Überforderung beim Entstehen der Krankheit eine Rolle spielen.

Diese Belastungen verändern den Stoffwechsel im Gehirn, so wird der Botenstoff Serotonin beispielsweise verstärkt abgebaut. Dadurch sinkt die Schmerzschwelle und das Gehirn reagiert empfindlicher auf Schmerzreize.





## Symptome des Spannungskopfschmerzes

- Der Schmerz ist dumpf-drückend bis ziehend und nicht pulsierend.
- Der Schmerz tritt zumeist auf beiden Seiten des Kopfes auf, und wird oft „wie ein Helm“ oder „ein Ring um den Kopf“ beschrieben. Er breitet sich häufig vom Nacken zur Stirn oder von der Stirn zum Nacken aus und zieht auch bis in die Augen oder Wangen.
- Der Schmerz ist leicht bis mäßig stark.
- Der Schmerz wird bei körperlicher Bewegung nicht stärker.
- Migräne-typische Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Licht-, Lärm- und Geruchsempfindlichkeit fehlen. Eine leichte Übelkeit kann gelegentlich auftreten.

Beide Kopfschmerzformen, Migräne und Spannungskopfschmerz können auch gemeinsam vorkommen. Sie sind auch häufiger bei Jugendlichen, die viel rauchen, Alkohol trinken und sich selten bewegen.

Kleine Änderungen im Lebensstil können hier helfen, die Schmerzen deutlich zu reduzieren. Meistens können die Patientinnen und Patienten gut unterscheiden, um welche Art von Kopfschmerz es sich gerade handelt.

## Wann können Kopfschmerzen gefährlich sein?

Kopfschmerzen können auch Symptome einer anderen Erkrankung sein und z.B. durch Erkältungen, Kopfverletzungen sowie nicht korrigierte Fehlsichtigkeit oder Kieferfehlstellungen verursacht werden.

Lebensbedrohliche Ursachen sind zwar selten, aber Sie sollten umgehend eine Ärztin/einen Arzt konsultieren, wenn Ihr Kind z.B. eines oder mehrere der folgenden Symptome hat:

- plötzlich und heftig einsetzende Schmerzen
- zusätzlich hohes Fieber
- Kopf kann nicht gebeugt werden (Nackensteife)
- ungewohnt heftiges Erbrechen
- starke Benommenheit
- erstmaliger Krampfanfall
- neurologische Symptome wie Seh- und Sprachstörungen, Schwäche in Armen und Beinen oder eine Gangunsicherheit

## 10 Tipps gegen Kopfschmerzen

Wenn Kinder regelmäßig über Kopfschmerzen klagen, helfen oft schon einfache Mittel und kleinere Veränderungen im Alltag. Mit etwas Konsequenz kann so in vielen Fällen auf Medikamente verzichtet werden.

Auf den folgenden Seiten informieren wir Sie darüber, was Kopfschmerzen auslösen bzw. verstärken kann. Und Sie erhalten Tipps, was Sie gemeinsam mit Ihrem Kind tun können.

- 1 Druck abbauen – Stress reduzieren
- 2 Pausen machen – locker bleiben
- 3 Reizüberflutung vermeiden
- 4 „Nein“ sagen lernen!
- 5 Auf guten Schlaf achten!
- 6 Mit Bewegung vorbeugen!
- 7 Richtiges Essen und Trinken!
- 8 Gefühle zulassen!
- 9 Tabletten sind nicht immer die Lösung!
- 10 Mit Schmerzen umgehen lernen!



# 1 Druck abbauen – Stress reduzieren!

Stress ist ein häufiger Trigger von Migräneattacken, aber auch Auslöser von Spannungskopfschmerzen. Dazu zählen:

- Stress in der Schule oder in der Familie
- übermäßige körperliche Anstrengung
- psychische Überlastung in der Freizeit

Mit Beginn der Schulzeit werden Kopfschmerzen bei Kindern meistens häufiger. In einer Schulklasse entsteht Druck durch Konkurrenz unter den Schülerinnen und Schülern und durch die Erwartungen der Lehrkräfte.

Nicht alle Kinder kommen mit den Leistungsanforderungen gut zurecht und reagieren dann mit Kopfschmerzen.

Viele Kinder bekommen auch starke Kopfschmerzen, wenn es innerhalb der Familie immer wieder zu Streit und Konflikten kommt.

## Was Sie tun können:

Prüfen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind alle Termine für Schule und Freizeit der letzten zwei bis drei Wochen – schauen Sie nach, ob sich Ihr Kind vielleicht hier und dort übernommen hat. Überlegen Sie gemeinsam, welche Möglichkeiten es gibt, dies zu ändern.

Machen Sie einen Wochenplan – wie einen Stundenplan für die Schule.

Achten Sie darauf, dass nicht zu viele Termine an einem Tag, und auch nicht zu viele aufeinanderfolgende Termine in der Woche stattfinden.

Planen Sie freie Zeit und Erholungspausen ein!  
Das tut nicht nur Ihrem Kind gut!



## 2 Pausen machen – locker bleiben!

Eine kurze Pause tut jedem Menschen gut, vor allem aber Kindern mit Kopfschmerzen.

Kinder erleben täglich Neues und brauchen mehr Zeit als Erwachsene, um all ihre Erlebnisse und Eindrücke zu verarbeiten.

Langes Sitzen in der Schule und vor dem Computer führt zu Fehlhaltungen und Verspannungen in der Nackenmuskulatur. Stress, schlechte Lichtverhältnisse am Schreibtisch oder unbehandelte Fehlsichtigkeit können diese noch verstärken und so Kopfschmerzen verursachen.

### Was Sie tun können:

Bieten Sie Ihrem Kind die Möglichkeit an, über seine Erlebnisse zu sprechen. Ermuntern und unterstützen Sie Ihr Kind, sich nach der Schule/ nach dem Mittagessen mindestens 15 Minuten – auf sein Bett, in sein Zimmer – zurückzuziehen und sich zu entspannen.



Dabei sollten Fernseher, laute Musik oder Computerspiele ausgeschaltet bleiben.

Besonders wichtig sind kurze Pausen zwischendurch: Zeigen Sie Ihrem Kind, wie Sie selbst auch einmal eine kleine „Auszeit“ machen, sich hinsetzen, einen Tee trinken oder in ein Buch schauen. „Chillen“ ausdrücklich erlaubt!

Angenehm ist auch etwas Bewegung zwischendurch, z.B. ein paar Streck- und Dehnübungen, um die Nackenmuskulatur zu entspannen.



### **3** Reizüberflutung vermeiden!

Kinder lieben Spiele, Videos und Musikkanäle am Smartphone, Computer und Fernsehen. Bereits jüngere Kinder verfügen heute über ein Smartphone, sind ständig „online“ und in diversen sozialen Medien aktiv.

Häufiges Fernsehen mit oft aggressiven und belastenden Inhalten, Computer- und Konsolenspiele, das lange Verweilen am Smartphone, zu laute, aufpeitschende Musik und extrem viele Termine am Nachmittag beim Freizeitprogramm sind bei vielen Kindern Alltag. Diese Reizvielfalt kann gerade bei empfindsamen Kindern Migräne oder Kopfschmerzen auslösen oder verstärken, da die vielen Reize nicht verarbeitet werden können.

Videos mit schnell aufeinander folgenden Bildern können speziell für Kinder mit Migräne äußerst unangenehm sein. Daher sollten die Kinder lernen, Pausen und/oder andere Aktivitäten (z.B. mit Bewegung) im Wechsel dazu in den Tagesablauf einzubauen.

#### **Was Sie tun können:**

Es ist wichtig, gemeinsam mit Ihrem Kind herauszufinden, wann und unter welchen Bedingungen die Kopfschmerzen häufig auftreten. Dabei hilft das Kopfschmerztagebuch (ein Muster dazu finden Sie auf Seite 36–37).

Mögliche „Auslöser“ können so erkannt und unter Umständen sogar vermieden werden. Diese „Auslöser“ sind von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Ihr Kind sollte lernen, entspannter mit der Vielfalt der „äußeren Reize“ umzugehen. Dabei kann ein regelmäßiges Anwenden von Entspannungstechniken



wie z.B. progressiver Muskelentspannung oder Biofeedback helfen. Ebenfalls hilfreich sind „Fantasiereisen“, die Kindern oft sehr viel Freude bereiten. Die Kinder lernen dabei, sich Bilder und Situationen vorzustellen, die ihnen gut tun.

Ein Beispiel ist etwa, dass sie in kritischen Situationen in Gedanken einen Regenschirm aufspannen, um sich darunter zu setzen.

Auch das Autogene Training gehört zu den Entspannungsverfahren. Allerdings scheint es weniger wirksam zu sein als die anderen Methoden und wird für Kinder unter zehn Jahren nicht empfohlen.

Lassen Sie auch die Augen Ihres Kindes untersuchen und gegebenenfalls mit Brille oder Linsen korrigieren.

Auch der Ort des Arbeitsplatzes in der Schule und zu Hause spielt eine Rolle. Direkte Sonneneinstrahlung sollte vermieden werden, denn ständig wechselnde Lichtverhältnisse können ebenfalls Kopfschmerzen auslösen.

## 4 „Nein“ sagen lernen!

Kinder mit chronischen Kopfschmerzen wollen es häufig jedem Recht machen (auch erwachsenen Kopfschmerzpatientinnen und -patienten fällt es oft schwer, einmal „Nein“ zu sagen). Vor allem Migränepatientinnen und -patienten zeichnen sich oft durch hohes Pflichtbewusstsein und einen Hang zum Perfektionismus aus.

Vielleicht geht es Ihnen als Eltern ähnlich, wenn Sie z.B. nur schwer die Termine mit den Großeltern absagen können oder das Gefühl haben, immer den Wünschen anderer entsprechen zu müssen.



## Was Sie tun können:

Unterstützen Sie Ihr Kind und vermitteln Sie, dass es sehr wohl einmal nein sagen kann. Und dies darf es auch gegenüber Ihnen selbst, den Eltern, tun.

Sprechen Sie auf jeden Fall mit Ihrem Kind darüber, dass es auch einmal einem Freund oder einer Freundin, die gerade angerufen hat, absagen kann, wenn Ruhe, Hausaufgaben oder andere Dinge gerade wichtiger sind.

Aber Achtung – bauen Sie keinen Druck durch strenge Verbote auf, sondern versuchen Sie, die Selbstständigkeit und das Selbstbewusstsein Ihres Kindes zu fördern.

## **5** Auf guten Schlaf achten!

Kinder mit Kopfschmerzen brauchen einen gleichmäßigen Schlafrhythmus, das heißt, dass sie möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen und schlafen gehen sollten.

Kinder und Jugendliche möchten am Wochenende besonders gerne ausschlafen oder auch am Abend länger aufbleiben, was sich negativ auf die Kopfschmerzen auswirken kann.

In Studien wurde gezeigt, dass vor allem bei Migränepatientinnen und -patienten eine Veränderung des Schlafrhythmus am Wochenende zu Kopfschmerzen führt.

### **Was Sie tun können:**

Den Tag ruhig starten und genauso ruhig ausklingen lassen.

Einschlafrituale helfen Kindern und Erwachsenen: eine Tasse Kräuter- oder Früchtetee, ein Bad, ins Tagebuch schreiben, eine Geschichte (vor)lesen. Drei Stunden vor dem Schlafengehen keine großen Mahlzeiten essen, ein kleiner „Snack“ wie eine Banane oder ein Glas Milch sind erlaubt. Lichtquellen im Zimmer (Digitalwecker, Elektrogeräte im Stand-by Modus, Straßenbeleuchtung etc.) und Lärm möglichst vermeiden.

Grundsätzlich sollten Kinder etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr Fernsehen schauen oder Computer spielen.

Auch wenn man beim Fernsehen und Computer-Spielen ganz ruhig dasitzt – für das Gehirn

sind diese Tätigkeiten ziemlich aufregend und anstrengend. Hinterher im Bett hat man dann Schwierigkeiten abzuschalten und schläft unruhiger. Besser sind z.B. Lesen, Malen, Basteln oder einen Eintrag ins Tagebuch schreiben.

Herumtoben, wildes Spielen und sportliche Aktivität „drehen“ den Körper richtig auf. Bis die körperliche Aktivierung nach einem wilden Herumtoben wieder abklingt, vergehen bis zu zwei Stunden. Daher ist es besser, am Abend eher ruhigere Spiele und Aktivitäten zu wählen.

In den Ferien oder am Wochenende gilt es, extreme Unterschiede im Schlafrythmus – wenn möglich – zu vermeiden. Zumindest sollten Sie (mit Hilfe des Kopfschmerztagebuchs) beobachten, ob Ihr Kind auf Änderungen im Schlafrythmus mit Kopfschmerzen reagiert.

Aber auch hier gilt: Bauen Sie keinen Druck durch strikte Verbote auf, sondern versuchen Sie, Selbstständigkeit und das Selbstbewusstsein Ihres Kindes zu fördern.



## 6 Bewegung beugt vor!

Beim Sport haben Kinder die Möglichkeit, ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben und sich abzureagieren. Sport hilft darüber hinaus, Freundschaften und Kontakte mit anderen Kindern zu pflegen.

Kinder und Jugendliche sollten mindestens zwei- bis dreimal pro Woche 20 bis 30 Minuten sportlich aktiv sein.

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft beugt Spannungskopfschmerzen und Migräne vor. Extremes Training und Überanstrengung können allerdings auch Migräneanfälle auslösen. Auch hier ist es wichtig, ein vernünftiges Maß zu finden. Empfehlenswert sind Sportarten, bei denen das Kind einerseits seine Ausdauer trainiert und andererseits in einer Gruppe eingebunden ist, wie z.B. Fußball oder andere Vereinssportarten.

**Wichtig dabei:** Es muss Spaß machen!

Während einer Migräneattacke sind sportliche Aktivitäten allerdings nicht möglich, darauf sollte auch beim Sportunterricht in der Schule Rücksicht genommen werden.



# 7

## Richtiges Essen und Trinken!

Die Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf die Entstehung von Kopfschmerzen.

Das Gehirn benötigt Kohlenhydrate für den Energieumsatz. Getreideprodukte (insbesondere Vollkornprodukte) und Kartoffeln liefern diese Energie. Ein gleichmäßiger Blutzuckerspiegel hilft, Kopfschmerzen zu vermeiden. Bestimmte Speisen und Getränke können Kopfschmerzen auslösen. Auch unregelmäßige, hastige Ernährung und der Mangel an bestimmten Nahrungsmitteln können schaden.

### Was Sie tun können:

#### **Abfall des Blutzuckerspiegels vermeiden!**

Kopfschmerzkinder sollten keine Mahlzeit auslassen, denn dadurch können Kopfschmerzat-tacken ausgelöst werden.

Mit drei Hauptmahlzeiten und zwei bis drei fest eingeplanten kleinen Zwischenmahlzeiten wird dies verhindert.

Am wichtigsten ist tatsächlich das Frühstück. Nach der Nacht, mit vielen Stunden ohne Nahrungszufuhr, sind die Energiespeicher des Nervensystems erschöpft. Ihr Kind sollte deshalb in Ruhe und ohne Hektik frühstücken. Ein Frühstück mit gesunden Kohlehydraten gibt dem Nervensystem besonders viel Energie. Beispiele: Haferflocken, (Vollkorn-) Getreideprodukte, warme Kartoffelspeisen, Reis.

Nicht empfehlenswert sind stark zuckerhaltige Frühstückscerealien, da der hohe Zuckergehalt den Blutzuckerspiegel zwar schnell erhöht, ihn aber genauso rasch wieder absinken lässt.



## **Genug Flüssigkeit zu sich nehmen**

Lassen Sie Ihr Kind jeden Tag etwa ein bis zwei Liter Wasser – mit oder ohne Kohlensäure – oder andere kalorienarme Getränke trinken. Besonders in den ersten Morgenstunden sollte Ihr Kind ausreichend trinken. Geben Sie dem Kind auch ein Getränk mit in die Schule.

Koffeinhaltige Getränke (Schwarzer Tee, Kaffee, Cola, Energy-Drinks) können bei regelmäßigen (und übermäßigen) Konsum Kopfschmerzen verstärken. Das Gehirn gewöhnt sich an die ständige Koffeinwirkung und wenn diese nachlässt, führt der Entzug zu Kopfschmerzen, Übelkeit, Müdigkeit und Depressionen.

Wenn Menschen ihre gewohnte Koffeindosis nicht zu sich nehmen, kann dies – meist zusammen mit weiteren Triggern wie z.B. Veränderungen im Schlafrythmus – die Ursache der sogenannten „Wochenend-Migräne“ sein.

Verschiedene Nahrungsmittel (z.B. reifer Käse, Schokolade) stehen im Verdacht, Migräneanfälle auszulösen – ihre Bedeutung wird aber überschätzt. Sie sind höchstens „der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt“, wenn andere Trigger bereits vorhanden sind.

Vorsicht also bei Diättipps von „Expertinnen/Experten“ aus Zeitschriften und dem Internet: Pauschale, unkontrollierte „Diäten“ sind nicht sinnvoll, meist nicht wissenschaftlich belegt und können unter Umständen sogar zu Mangelerscheinungen führen.

Es gibt keine spezielle Migräne-Diät. Bei jedem Kind sollte sorgfältig und individuell

ausgetestet werden, ob es tatsächlich einzelne Nahrungsmittel oder Zusatzstoffe gibt, die die Migräne verstärken und ob ein Verzicht auch wirklich eine Besserung bringt. Auch hier kann ein Kopfschmerztagebuch helfen.



## Vorsicht bei folgenden Nahrungsmitteln:

- Koffein ist in Energy-Drinks, koffeinhaltigen Limonaden wie Cola, in Kaffee und Schwarztee und in Schokolade enthalten. Es findet sich sogar in manchen Kopfschmerztabletten, diese sind für Ihr Kind besonders ungeeignet.
- Natriumglutamat befindet sich als Geschmacksverstärker in Fertiggerichten, Saucen, Suppen, Mayonnaisen, Salatdressings, Kartoffelchips, Tiefkühlkost, gerösteten Nüssen und vielen konservierten Nahrungsmitteln.
- Pökelsalz (Nitrit und Nitrat) ist in vielen Fleischprodukten enthalten wie zum Beispiel in Salami, Hotdogs, Schinken und Geselchtem usw.
- Eiscreme und andere kalte Speisen/Getränke können Schmerzen am Gaumen, im Bereich der Stirn und der Nase, der Schläfen, der Wangen und auch der Ohren verursachen.  
Daher sollten kalte Nahrungsmittel oder kalte Getränke nicht zu hastig gegessen oder getrunken werden.

## **8** Gefühle zulassen!

Kinder mit Kopfschmerzen sind häufig sehr sensibel, machen sich viele Gedanken um sich selbst, um die Familie und Freundschaften. Konflikte mit anderen Kindern und Jugendlichen oder Mobbing können die Beschwerden verstärken. Gerade hier haben Eltern eine besondere Verantwortung, ihrem Kind gut zuzuhören, Unterstützung und Tipps zu geben.

### **Was Sie tun können:**

Fragen Sie Ihr Kind nach seinen Gefühlen und Gedanken. Bieten Sie Ihrem Kind nicht gleich eine Lösung an, sondern fragen Sie, was es denkt, wie es mit den Problemen umgehen möchte oder wo es Ihren Rat und Ihre Hilfe benötigt.



## 9

### Tabletten sind nicht immer die Lösung!

Wenn Ihr Kind Medikamente von der Ärztin/vom Arzt verordnet bekommt, dann müssen diese exakt eingenommen werden. Behandeln Sie Ihr Kind niemals mit freiverkäuflichen Schmerzmitteln ohne ärztliche Kontrolle.

Wenn Schmerz- oder Migränemittel zu häufig eingenommen werden, kann mit der Zeit ein sogenannter Medikamenten-Kopfschmerz entstehen. Dieser Kopfschmerz tritt dann täglich auf und ähnelt Spannungskopfschmerzen oder leichten Migräne-Attacken. Es kommt zu einem regelrechten Teufelskreis, der letztlich zur täglichen Einnahme von Schmerzmitteln und zur Abhängigkeit führt.

Wenn Schmerzmittel falsch eingesetzt werden, kann das Folgeschäden, wie etwa Nierenversagen, verursachen. Nicht jedes Schmerzmittel ist für Kinder geeignet!

**Vorsicht:** Acetylsalizylsäurepräparate dürfen bei Kindern unter 14 Jahren nicht eingesetzt werden, da sie zu schweren Nebenwirkungen führen!

#### Was Sie tun können:

Bei leichten Migräne-Attacken helfen häufig schon Ruhe und ein abgedunkelter Raum, wo sich das Kind hinlegt. Nach einem kurzen Schlaf wachen die kleinen Patientinnen und Patienten oft fast beschwerdefrei auf. Ein kaltes Tuch auf der Stirn und Pfefferminzöl, das an Schläfe, Scheitel und Nacken sanft eingerieben wird, können leichte bis mittelstarke Kopfschmerzen lindern.

Wenn Sie das Kind mit Pfefferminzöl behandeln, sollten sie damit nicht in die Nähe der Augen kommen, weil das zu Augenreizungen führen kann. Auch werden bei Migräneattacken bestimmte Gerüche als unangenehm empfunden. Darum sollten Sie zunächst mit Ihrem Kind herausfinden, ob es die Behandlung als angenehm empfindet.

Vor allem bei Spannungskopfschmerzen, aber auch bei Migräne, kann der Arzt ein „TENS-Gerät“ zur Selbstbehandlung verordnen. Mit diesem Verfahren, der Transkutanen Elektrischen Nervenstimulation, können sich Kinder bereits ab dem 6. Lebensjahr ein- bis zweimal täglich für 30 Minuten selbst behandeln. Dazu werden Elektroden im Nackenbereich aufgeklebt. Ein batteriebetriebenes Gerät liefert sanfte Ströme, die ein Kribbeln erzeugen. Dadurch werden wahrscheinlich körpereigene schmerzunterdrückende Systeme aktiviert.

Leider können die Experten noch nicht sagen, ob eine Akupunktur-Behandlung bei kindlichen Kopfschmerzen hilfreich ist. Die bisher vorliegenden Studien sind nicht ausreichend für eine abschließende Bewertung. Ebenso gibt es keine Untersuchungen, die eine Wirksamkeit homöopathischer Behandlungen beweisen.

## 10 Mit Schmerzen umgehen lernen!

Der richtige Umgang mit den kleinen Patientinnen und Patienten ist für die Eltern nicht ganz einfach. Wenn ein Kind häufig Schmerzen hat, ist dies für Eltern meist sehr belastend. Viele Eltern fühlen sich hilflos und überfordert.

### Was Sie tun können:

Die Empfehlung lautet: „Nehmen Sie die Schmerzen Ihres Kindes ernst, aber lassen Sie nicht zu, dass die Schmerzen über den Alltag bestimmen und im Mittelpunkt stehen“. Das ist die gesündeste Strategie für den Umgang mit dieser Situation.

Wenn Ihr Kind über Schmerzen klagt, sind diese Schmerzen wirklich da, und Sie dürfen auch mitfühlend sein. Aber Vorsicht: Besondere Zuwendung während der Schmerzen kann Schmerzverhalten auch verstärken. Hilfreicher ist es, wenn Sie Ihr Kind konsequent unterstützen, einen möglichst normalen Alltag zu führen. Loben Sie Ihr Kind vor allem dann, wenn es selbständig etwas gegen die Schmerzen unternommen hat oder gut mit einer Situation umgegangen ist.

Ziel der verschiedenen Maßnahmen ist es, einen regelmäßigen Schulbesuch und normale Alltagsaktivität zu ermöglichen.

Dazu muss das Kind lernen und verstehen, dass Schonung nur bei der akuten Migräneattacke eine geeignete Bewältigungsstrategie ist. Ansonsten bedeutet eine angemessene Aktivität keine Gefahr für den Körper. Im Gegenteil: Inaktivität führt zu einer Abnahme der Fitness und einer Zunahme der Migränefrequenz.





Vorteilhaft ist die möglichst geregelte Lebensführung in Bezug auf Schlaf, Mahl-

zeiten, Medienkonsum, Aktivität und Ruhe, was gerade bei Jugendlichen in der Pubertät nicht immer auf Gegenliebe stoßen wird. Strikte Verbote werden hier aber nicht helfen.

Es gibt Hinweise, dass chronische Kopfschmerzen bei Jugendlichen aufgrund des Leidensdrucks auch zu Suchtverhalten und Drogenmissbrauch führen können.

Besprechen Sie mit Ihrem Kind wie es seinen Kopfschmerz positiv beeinflussen kann, und wie Anfälle durch eine entsprechende Lebensführung vermieden werden können. So lernt Ihr Kind, mit seiner Neigung zu Kopfschmerzen eigenverantwortlich umzugehen.

Das stärkt das Selbstvertrauen und hilft gegen Angst und das Gefühl des „Ausgeliefertseins“ und beugt Medikamentenmissbrauch vor.

## Die verwendete Literatur sowie weitere Informationen und Tipps finden Sie unter:

<http://www.initiative-schmerzlos.at/schmerzen-bei-jugendlichen-heute/kopfschmerzen/spannungskopfschmerzen#content>

<http://www.kopfschmerz-schule.de/wp-content/uploads/Lehrermappe-M%C3%BCtze-Kopfschmerzpr%C3%A4vention.pdf>

[http://www.kopfschmerz-schule.de/wp-content/uploads/Kopfschmerzen\\_und\\_Migrane\\_-\\_Schwerpunkt\\_Frauen\\_\\_Schwangerschaft\\_\\_Kinder\\_-\\_Schmerzlinik\\_Kiel.pdf](http://www.kopfschmerz-schule.de/wp-content/uploads/Kopfschmerzen_und_Migrane_-_Schwerpunkt_Frauen__Schwangerschaft__Kinder_-_Schmerzlinik_Kiel.pdf)

<http://www.deutsches-kinderschmerzzentrum.de/jugendliche/was-sind-chronische-schmerzen/>

<http://www.deutsches-kinderschmerzzentrum.de/eltern/kopfschmerzen/>

<http://www.dmkg.de/files/dmkg.de/patienten/Download/kinder.pdf>

<http://www.dmkg.de/patienten/kopfschmerzen-bei-kindern-und-jugendlichen.html>

**Wir sind für alle  
Versicherten da!**



Bitte Ihre e-card, Lichtbildausweis und allenfalls Überweisung, Verordnung oder Zuweisung nicht vergessen!

## Der Kopfschmerz-Kalender

Mit einem Kopfschmerzkalender kann Ihr Kind herausfinden, wie häufig und wie stark seine Kopfschmerzen auftreten. Diese Informationen sind wichtig für die genaue Diagnose der Beschwerden. Zeigen Sie die ausgefüllten Kalenderblätter daher der behandelnden Ärztin oder dem Arzt.

Auf der nächsten Doppelseite finden Sie ein Musterblatt für einen Kopfschmerzkalender. Dieses können Sie sich nach Belieben oft kopieren und gemeinsam mit Ihrem Kind ausfüllen. Der Kopfschmerzkalender sollte mehrere Wochen geführt werden.

Im Kalender werden folgende Informationen an Tagen mit Kopfschmerzen unter dem jeweiligen Kalendertag eingetragen:

- Wie lange haben die Kopfschmerzen gedauert?
- Wie stark waren die Kopfschmerzen?
- Wo waren die Kopfschmerzen?
- Hast du Medikamente eingenommen?
- Hast du vor oder während der Kopfschmerzen weitere Symptome gehabt wie Übelkeit oder Erbrechen? Hat dich Lärm oder helles Licht gestört? Hast du schlecht gesehen? Sind noch andere Beschwerden aufgetreten?

# Muster für Dein Kopfschmerz-Tagebuch



Woche vom:

Hattest du heute Kopfschmerzen?  
Tage mit Kopfschmerzen bitte markieren!

Wie lange haben sie gedauert?

- den ganzen Tag
- den halben Tag
- weniger als 2 Stunden

Wie stark waren deine Schmerzen?

- stark
- mittel
- leicht

Wo waren die Kopfschmerzen? Dazu trage bitte die Zahl(en) für die entsprechenden Regionen und einen Buchstaben ein.

„L“ (für links) „R“ (für rechts) „M“ (für Mitte)

1=Augen, 2=Stirn, 3=seitlicher Kopf, 4=Hinterkopf/  
Nacken

Hast Du heute ein Medikament gegen die Kopfschmerzen genommen? Wenn ja, trage bitte ein „M“ in den Kalender ein.

Hast Du vor oder während der Kopfschmerzen noch

weitere Beschwerden gehabt?



Bitte trage den/die passenden Buchstaben in den Kalender ein.

A: Übelkeit/Erbrechen B: Lärm stört


C: Helles Licht stört D: Vor/während der Kopfschmerzen schlecht gesehen E: Irgendwelche anderen Beschwerden



## Gesundheitszentren

 **Mein Gesundheitszentrum Landstraße**  
 Strohgasse 28, 1030 Wien  
Telefon: +43 5 0766-1140300  
E-Mail: gesundheitszentrum-landstrasse@oegk.at

---

 **Mein Gesundheitszentrum Mariahilf**  
Mariahilfer Straße 85-87, 1060 Wien  
Telefon: +43 5 0766-1140600  
E-Mail: gesundheitszentrum-mariahilf@oegk.at



---

 **Mein Gesundheitszentrum Favoriten**  
Wienerbergstraße 13, 1100 Wien  
Telefon: +43 5 0766-111722  
E-Mail: gesundheitszentrum-favoriten@oegk.at  
Telefon: +43 5 0766-114125  
**Kinder-Ambulanz**  
E-Mail: kinder-favoriten@oegk.at




---

 **Mein Gesundheitszentrum Floridsdorf**  
Karl-Aschenbrenner-Gasse 3, 1210 Wien  
Telefon: +43 5 0766-1140200  
E-Mail: gesundheitszentrum-floridsdorf@oegk.at  
Telefon: +43 5 0766-1140224  
**Kinder-Ambulanz**  
E-Mail: kinder-floridsdorf@oegk.at

---

 **Mein Gesundheitszentrum Neubau**  
 Andreasgasse 3, 1070 Wien  
Telefon: +43 5 0766-1115070  
E-Mail: gesundheitszentrum-neubau@oegk.at

---

-  Induktive Höranlage
-  Barrierefreier Zugang
-  Treppenlift/Hebebühne/Rampe

Weitere Informationen über die Gesundheits-  
einrichtungen der ÖGK in Wien:

[www.gesundheitskasse.at/ge](http://www.gesundheitskasse.at/ge)

**kostenfreien Serviceline: 0800 600 511**



