MIGRÄNE UND KOPFSCHMERZEN

BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Ratgeber für Jugendliche, Eltern und Lehrer

Initiative
Migräne Vorbeugen

MIGRÄNE UND KOPFSCHMERZEN
BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Ratgeber für Jugendliche, Eltern und Lehrer

Initiative Migräne Vorbeugen

Wichtiger Hinweis:
Dieser Ratgeber enthält Informationen und Hinweise über die Möglichkeiten zur Erkennung von Krankheitssymptomen, Gesundheitsvorsorge und Tipps zur natürlichen Selbsthilfe für von Migräne und Kopfschmerz Betroffene Kinder und Jugendliche. Der Ratgeber vermittelt in leicht verständlicher Form die aktuellen Erkenntnisse aus der Migräneforschung und kann Jugendlichen, Eltern und Lehrern hierbei ein nützlicher Begleiter im richtigen Umgang bei Migräne und Kopfschmerzen sein.
Er beansprucht weder eine verbindliche Therapieempfehlung zu geben, noch zur aktiven Selbstmedikation aufzufordern und kann daher nicht als Ersatz für eine Fachärztliche Beratung und anschließende professionelle Behandlung in Anspruch genommen werden.

Impressum:
Herausgeber
DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSVORSORGE UND PRÄVENTIONSFORSCHUNG
Postfach 17 03 76 · 53029 Bonn

Inhalt

	Seite
Vorwort	6
Migräne – Gewitter im Kopf	9
Kinder-Kopfschmerzen ernst nehmen	10
Die möglichen Auslöser finden	12
Was untersucht der Facharzt bei Kopfschmerzen	14
Der Kinder-Kopfschmerz-Kalender	16
SOS- Notfall – Programm	18
Entspannung tut gut	19
Der neue Weg in der Migräne-Therapie	21
8 coole Tipps für kluge Kids	22
Nützliche Adressen	24

Sehr verehrte Leser,
gerne habe ich die Schirmherrschaft für den hier vorliegenden Ratgeber - Migräne und Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen - übernommen.

Migräne hat viele Gesichter und sie kann, bereits im frühen Kindesalter, Jungen und Mädchen gleichermaßen treffen. Bei mir war dies im 4. oder 5. Lebensjahr, als mich der erste, mir in Erinnerung gebliebene, Migräneanfall getroffen hat.

Zu dieser Zeit – in den 1940er bis in die späten Achtzigerjahre – wurde die Migräne selbst von Fachärzten allenfalls als „Modekrankheit der vornehmen Damen und deren Töchter" attestiert. Dass Jungen und Männer ebenfalls von Migräne betroffen sein können wurde schlicht nicht akzeptiert. Eine erste Qualifizierte Migräne-Behandlung wurde mir dann erstmals Ende der Achtziger in der Migräneklinik Königstein, im Taunus angeboten. Damals noch unter dem Gründer, Dr. med. Joachim Brand. Seine beiden Söhne setzen diese medizinischen Leistungen bis heute lückenlos fort.

Erst viele Jahre später sollte sich die Gelegenheit bieten, meine über viele Jahre gesammelten Erfahrungen einer großen und breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Als Studiogast in der Fernsehsendung Stern TV mit Günther Jauch, konnte ich als langjähriger Migränepatient von meiner persönlichen Krankengeschichte berichten. Bei einem abschließenden Gespräch in kleiner Runde kam dann die Idee eine Patientenorganisation für Migränebetroffene zu gründen.

Dieses Gespräch und der positive Zuspruch vom anwesenden Professor Dr. Göbel aus Kiel war für mich der Anlass im Jahre 1997 eine erste Patientenorganisation für Betroffene, die Migräneliga Deutschland e.V., zu gründen.
Sie ist heute die erste offizielle Anlaufstelle für Migräne-Patienten.

Inzwischen ist wissenschaftlich belegt, dass Migräne-Kopfschmerzen bereits bei Kleinkindern, Jugendlichen und Erwachsenen sowie stets geschlechtsunspezifisch auftreten können. Die medizinische Forschung rund um das Fachgebiet der Migräne ist hierzu inzwischen weit fortgeschritten und bietet für Betroffene sowie deren Angehörige zahlreiche Therapieansätze und Behandlungsformen zur Unterstützung und Hilfestellung an. Dies sowohl bei der Behandlung, in der Prophylaxe, sowie bei akuten Therapiemaßnahmen zur Soforthilfe.

Ziel des vorliegenden Ratgebers ist es durch Aufklärung und einfache Praxistipps einen aktiven Beitrag zu leisten um die Gesundheit und Lebensqualität von Migräne Betroffenen Kindern und Jugendlichen deutlich zu verbessern.

Übrigens – Migräne wird vom Versorgungsamt mit einer Behinderung bis zu 60% anerkannt. Die Höhe des GdB richtet sich nach der Häufigkeit und Dauer der Migräneanfälle. Werden Sie aktiv und wenden sich zur Anerkennung an das für Sie zuständige Versorgungsamt.

In diesem Sinne wünsche ich allen Betroffenen Patienten sowie deren Angehörigen Hilfestellung und Anregung im richtigen Umgang bei der Migräne.

Nikolai Karheiding
Gründer und Ehrenpräsident
Migräne Liga Deutschland e.V.

Migräne – Gewitter im Kopf

Migräne ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen, die bereits im Kleinkindalter auftreten kann.

Rund 90 % aller Kinder bis zum 12. Lebensjahr haben bereits Erfahrungen mit Kopfschmerzen und Migräne gemacht. Im Kindesalter sind Jungen und Mädchen etwa zu gleichen Anteilen betroffen. In der Pubertät haben Mädchen dann jedoch häufiger mit Migräne zu tun als Jungen.

Wenn in einer Familie ein Kind von Migräne und wiederkehrenden Kopfschmerzen betroffen ist, belastet dies stets die gesamte Familie. Oft fühlen sich Eltern, Großeltern wie auch Geschwister in dieser Situation überfordert und wünschen sich fachkundigen Rat.

Für Kinder und Jugendliche die von Migräne betroffen sind ist es daher besonders wichtig, dass sie von ihrem direkten Umfeld verstanden und hilfreich unterstützt werden.

- ***Wie begegnet man den Betroffenen Kindern und Jugendlichen?***
- ***Was ist bei Kindern anders als bei Erwachsenen?***
- ***Was kann Kopfschmerzen verursachen?***
- ***Wann sollte ich zum Facharzt gehen und wie kann ich Migräne möglichst natürlich vorbeugen?***

Nachfolgend finden Eltern wie auch Lehrer die wichtigsten Tipps zum richtigen Umgang mit von Migräne betroffenen Kindern.

Kinder-Kopfschmerzen ernst nehmen

Eltern sowie Lehrer sollten Kopfschmerzen von Kindern stets ernst nehmen. Nicht selten werden die Beschwerden auch im häuslichen Umfeld vorschnell als Bagatelle abgetan.

Dabei können Migräne Kopfschmerzen sogar derart belastend sein, dass regelmäßig Fehlzeiten in der Schule entstehen, obwohl das Kind ein sehr guter und fleißiger Schüler / Schülerin ist. Die Migräne Attacken zwingen das Kind jedoch immer wieder Auszeiten zu nehmen. Hierfür haben Lehrer dann nicht immer das nötige Verständnis.

Um richtig einordnen zu können, wie stark oder wie anhaltend die Kopfschmerzen sind, sollten Eltern und Lehrer mit dem Kind sprechen.

Treten Kopfschmerzen wiederholt auf und beeinflussen so immer wieder den Tagesablauf des Kindes, sollte unbedingt ein Facharzt zu Rate gezogen werden. Dabei kann sich etwa auch zeigen, dass andere Erkrankungen wie z. B. eine eventuelle Virusinfektion dahinter stecken.

Auch Medikamente gegen Kopfschmerzen sollten Kinder nur nach Rücksprache mit einem Facharzt erhalten. Daher sollte zunächst immer nach der genauen Ursache für die Migräneauslöser gesucht werden um dem Sprössling dann gezielte Hilfe anbieten zu können.

Kopfschmerz-Sprechstunden

Deutschlandweit bieten Universitätskliniken spezielle Kopfschmerzambulanzen an.

Informationen erhalten Sie hier:

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V.
Mielenforster Straße 2
D-51069 Köln
Tel: + 49 (0) 221 - 68909-0
Fax: + 49 (0) 221 -683204
Homepage: www.kinderaerzte-im-netz.de

Die möglichen Auslöser finden

Es gibt ganz unterschiedliche Einflüsse, die eine Migräne-Attacke bei Kindern und Jugendlichen auslösen können. Diese von Fachärzten auch als Triggerfaktoren bezeichnet, können individuell sehr verschieden auftreten – das bedeutet, dass jeder Betroffene seine ganz persönlichen Migräne-Auslöser hat.

„Kinder sind heute ganz anderen Reizen ausgesetzt als früher, ihr Nervensystem wird viel intensiver gefordert und dabei leider auch häufiger überlastet“
Prof. Dr.Hartmut Göbel, Leitender Chefarzt an der Schmerzklinik in Kiel.

Typische Auslöser für Migräneattacken können z. B. ein Wetterwechsel, veränderte Schlafgewohnheiten oder Belastungssituationen in Schule, Familie oder Freundeskreis sein. Auch Überforderungen wie etwa permanenter Schulstress können zu einer Verspannung der Muskulatur speziell im Hals / Kopfbereich führen.

Typische Auslöser für Migräneattacken:

- *Plötzlicher Stress in Schule, Freundeskreis, Familie*
- *Veränderung des Tagesrhythmus*
- *Überanstrengung und Erschöpfung*
- *Intensive Handy, Computer und TV Nutzung*
- *Hormonelle Veränderungen*
- *Emotionale Erlebnisse*
- *Unregelmäßige Mahlzeiten / Diäten*

Die Diagnose

Was untersucht der Facharzt bei Kopfschmerzen?

Am Anfang einer jeden Therapie steht immer erst eine ausführliche Anamnese, also eine Erhebung der genauen Symptome, und eine gezielte kinderneurologische wie kinderpsychologische Untersuchung. Eltern sind hierzu für den Facharzt die wichtigsten Berichterstatter über die Krankheitsgeschichte ihres Kindes.

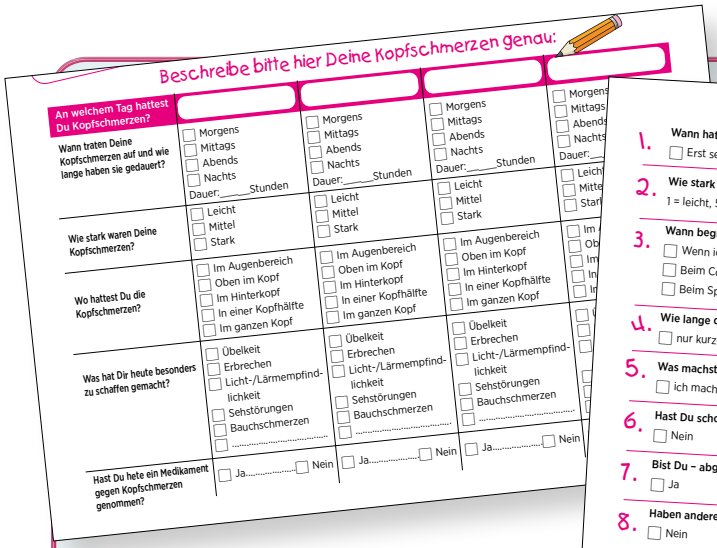
Genaue Angaben zu den individuellen Migränebeschwerden wie etwa der Beginn, die Häufigkeit und Dauer, mögliche Schulausfälle sowie Unverträglichkeiten, Allergien sowie eine eventuell bestehende Medikamenteneinnahme sind für den behandelnden Therapeuten wesentliche Informationen um eine fachärztliche Diagnose erheben zu können.

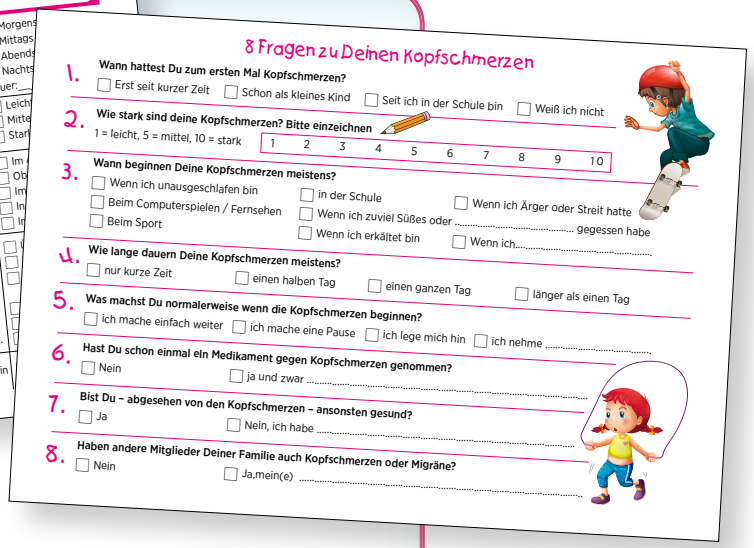
Das Kopfschmerz-Tagebuch

Erster Schritt ist hierzu stets das Führen eines Kopfschmerz-Tagebuchs, das Kinder (ab 8 Jahren) und Eltern jeweils getrennt über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen führen sollten. Dieses bildet dann die wesentliche Grundlage für ein erstes fundiertes Beratungsgespräch beim Facharzt.

Die folgenden Fragen sollten hierzu beantwortet werden:

- *Wann treten die Kopfschmerzen auf ?*
- *Sind diese einseitig oder beidseitig ?*
- *Gab es besondere Vorkommnisse ?*
- *Wie lange halten die Kopfschmerzen an ?*
- *Wie intensiv sind die Schmerzen ?*
- *Wurden Medikamente gegeben ?*
- *Waren andere Symptome vorhanden ?*



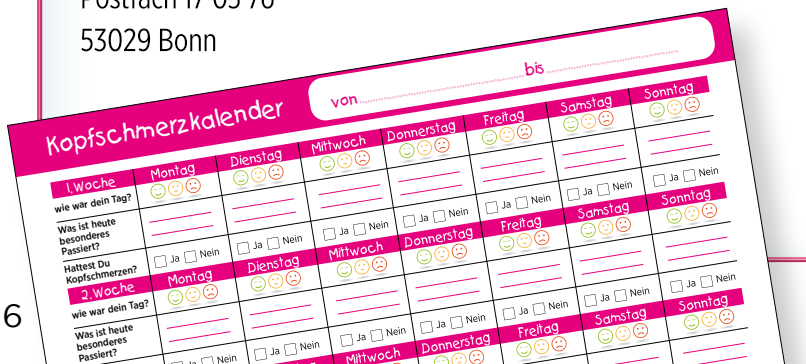


Der Kinder-Kopfschmerz-Kalender

Ideal ist der neue Kopfschmerz-Kalender der speziell für Kinder entwickelt wurde. Er leitet die kleinen Patienten spielerisch dazu an festzuhalten, wann und wo die Kopfschmerzen auftreten, wie intensiv diese sind und welche Dauer diese haben.

Der Kinder-Kopfschmerz-Kalender kann Gratis gegen Einsendung eines mit 1,45€ frankierten DIN A 4 Rückumschlages bestellt werden bei der:

DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSVORSORGE
UND PRÄVENTIONSFORSCHUNG
Postfach 17 03 76
53029 Bonn



SOS- Notfall – Programm

Sofortmaßnahmen bei einer Migräne-Attacke

- *Begleiten Sie das Kind in ein abgedunkeltes und ruhiges Zimmer.*
- *Fragen Sie wie es gerne liegen mag, ob es z. B. Durst hat, ob ihm warm oder kalt ist.*
- *Sinnvoll kann es auch sein, die Stirn mit einem feuchten Tuch zu kühlen.*
- *Bleiben Sie stets in der Nähe des Kindes und versuchen es zu beruhigen, auch eine leichte Massage der Hals- / Nackenmuskulatur kann für zusätzliche Entspannung sorgen.*
- *Sollte sich so die Migräne-Attacke nicht erfolgreich eindämmen lassen, besteht die Möglichkeit mit dem behandelnden Facharzt den Einsatz eines modernen und hochspezifischen Triptan-Medikamentes abzuklären. In Einzelfällen können auch Novamin-Tropfen hilfreich sein.*

Entspannung tut gut

Selbsthilfetipps für junge Migräne-Patienten

Ein wohltuendes Vollbad oder eine kurze Ruhepause auf dem Sofa bringen oft schon Entspannung. Auch ein kleiner Spaziergang oder eine Spielrunde an der frischen Luft können hierbei äußerst hilfreich sein.

- *Progressive Muskelentspannung nach Jacobson*
- *Linderung durch Akupressur*
- *Nicht-Medikamentöse Prophylaxe*

Der neue Weg in der Migräne-Therapie

Inzwischen genießt die natürliche Migräne-Vorbeugung einen zunehmend hohen Stellenwert bei Fachärzten wie auch Betroffenen. Hier ist die gute Verträglichkeit ohne Gewöhnungseffekte zu nennen sowie die inzwischen vorliegenden wissenschaftlichen Studienergebnisse, die zu einer Aufnahme in die ärztlichen Therapie-Leitlinien führte.

Die NICHT-MEDIKAMENTÖSE Migräne-Prophylaxe

Fachärzte sind sich heute einig, dass eine prophylaktische Migräne Behandlung bei Kindern und Jugendlichen primär Nicht-Medikamentös erfolgen sollte.

Hierzu eignen sich zunächst einfache Entspannungsverfahren, Ausdauersportarten sowie darüber hinaus eine Aufklärung von möglichen Belastungsfaktoren in Schule, Freundeskreis und Familie. Als hilfreich und unterstützend hat sich hierbei auch die Gabe einzelner speziell entwickelter Mikronährstoffe erwiesen.

Migradolor® *junior*

Nahrungsergänzungsmittel – Für Kinder ab 8 Jahren

Migradolor® junior ist ein modernes Nahrungsergänzungsmittel und wurde speziell zur NICHT-MEDIKAMENTÖSEN Migräne-Prophylaxe für Kinder ab 8 Jahren entwickelt.

Migradolor® junior basiert auf dem Wunsch vieler Eltern, nach einer sicheren wie auch gut verträglichen Therapieoption in der natürlichen Migräne Vorsorge.

Die Vorteile von Migradolor® junior:

- Für Kinder ab 8 Jahren
- Sehr gute Verträglichkeit
- Kein Gewöhnungseffekt

Empfehlung der Deutschen Kopfschmerz und Migräne Gesellschaft

Die Kombination von hochdosiertem Magnesium und Riboflavin (Vitamin B2) wird als NICHT-MEDIKAMENTÖSE Therapie-Empfehlung in der Leitlinie zur Migräne-Prophylaxe der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft geführt.

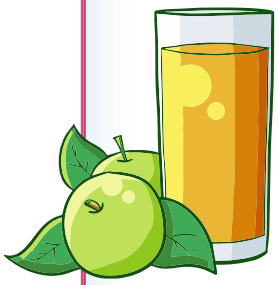
Migradolor Junior gibt es rezeptfrei in Apotheken.
Mehr erfahren: www.migradolor.de

8 coole Tipps für kluge Kids

Damit die fiesen Kopfschmerzen erst gar nicht auftreten, kannst Du mit ganz einfachen Tipps mithelfen:

1.) *Achte immer darauf, dass Du **ausreichend viel Schlaf** hast. (8-10 Stunden wären optimal) Versuche bitte die Zubettgehzeiten am Besten nicht groß zu ändern. (Schlaf / Wach Rhythmus einhalten)*

2.) ***Setze Dich nicht unnötig unter Druck**.*
Du musst in der Schule nicht der/die Beste sein. Manchmal ist die gute Note 3 gesünder als eine erzwungene Note 2.



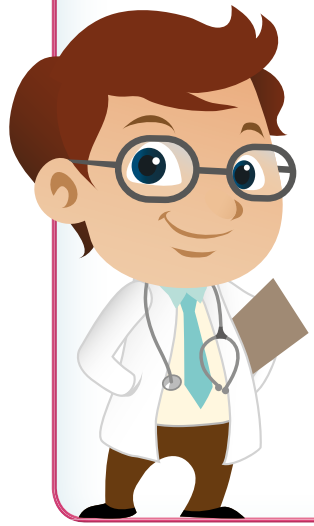
3.) *Nimm stets **genügend Flüssigkeit** zu Dir, trink am besten **Wasser, Tee oder Saftschorlen**. Denke auch daran regelmäßig zu essen. Über den Tag verteilt 5 Mahlzeiten versorgen Dich gut. Versuche dabei bitte möglichst viel **Obst, Gemüse und Vollkornprodukte** zu Dir zu nehmen.*

4.) ***Wenn Du Lust auf etwas Süßes hast,***
nimm Dir Zeit zum bewussten Genießen – so vermeidest Du eine unbewusste und übermäßige Nascherei.

5.) ***Leg öfter mal Dein Handy weg** und geh mit Deinen Freunden an die frische Luft zum Spielen, Biken oder Skaten. Sport tut immer gut.*

6.) *Lerne **Nein** zu sagen – Du musst nicht immer alles mitmachen wenn Deine Freunde losziehen wollen.*

7.) ***Entspannung** kann Dir gut tun, gönn Dir regelmäßige Pausen und Ausruhzeiten. Hilfreich können auch **progressive Muskelentspannung, Massagen oder Fantasie-Reisen** sein.*
Versuche auch Deinen Ohren öfter mal eine Verschnaufpause zu gönnen, und dröhne sie nicht permanent mit zu lauter Musik zu.



8.) ***Wenn Du häufiger als 3 x im Monat Migräne hast solltest Du mit Deinen Eltern einen Schmerz-Spezialisten für Kinder aufsuchen. Medikamente bei Migräne sollten nur nach Anweisung von Deinem Facharzt eingenommen werden.***

Nützliche Adressen:

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V.
Ölmühlweg 31
61462 Königstein im Taunus
Tel.: +49 (0) 6174-29040
E-Mail: info@dmkg.de
Internet: www.dmkg.de

Deutsche Schmerzgesellschaft e.V. Bundesgeschäftsstelle
Alt-Moabit 101 b
10559 Berlin
Tel: +49 30 39409689-0
Fax: +49 30 39409689-9
E-Mail: info@dgss.org
Internet: www.dgss.org

MigräneLiga Deutschland e.V.
Pfälzer Str. 16
69123 Heidelberg
Tel.: 06221-7594002
Fax: 06221-7594001
E-Mail:
geschaeftsstelle@migraeneliga.de
Internet: www.migraeneliga.de