

Was tun bei

Kopfschmerzen von Kindern

Annette Kerckhoff
Stephanie von Frankenberg

Inhalt

Einleitung	1
Kopfschmerzen bei Kindern.....	5
Einteilung von Kopfschmerzen	6
Migräne.....	7
Spannungskopfschmerzen	10
Der Tipp aus der Wissenschaft für die Praxis: Ernährungsumstellung bei Kopfschmerzen	13
Die Studie der Carstens-Stiftung	13
Studiendurchführung	14
Provokation.....	16
Die Ergebnisse.....	18
Verbotene Lebensmittel.....	20
Die wichtigsten Ernährungsgrundsätze.....	33
Allgemeine Hinweise	33
Vorschlag für einen Ernährungsplan	33
Kasimir, das Kopfschmerzmonster.....	37
Kopfschmerzen und mehr: Ordnungstherapie.....	43
Sauerstoffbedarf und Trinken	45
Vermeidung von Überlastung.....	46
Stressabbau	46
Schlaf.....	47
Verdauung	48

Ausschluss-Diagnosen von symptomatischen Kopfschmerzen	49
Entzündungen im Kopfbereich	49
Augen.....	49
Zähne	50
Wirbelsäule	50
Hormone	51
Infekte.....	51
Medikamente	52
 Fragebogen und Kopfschmerztagebuch.....	 53
 Was Sie bei Kopfschmerzen noch tun können	 57
Zum Gebrauch von Schmerzmitteln	57
Trinken.....	59
Frischluft.....	59
Fernsehregeln.....	59
Kalter Waschlappen.....	60
Kaltes Gesichtsbad.....	60
Unterarmbäder	60
Fußbäder	61
Pfefferminzöl	62
Übungen zur Lockerung der Nackenmuskulatur	63
Entspannungstraining.....	63
Elektromagnetische Felder vermeiden.....	63
Einrichtung von Schreibtisch und Computerarbeitsplatz	64

Literatur	67
Hilfreiche Adressen	69
Die Autorinnen.....	70

Einleitung

Unter Kopfschmerzen leiden weitaus mehr Kinder, als man vermuten würde. Bereits jedes fünfte Vorschulkind kennt Kopfschmerzen, von den Kindern im Grundschulalter sind es mehr als die Hälfte. Bis zum 12. Lebensjahr haben 90% der Kinder, so eine Untersuchung an 7000 Schülern, schon einmal Kopfschmerzen gehabt. Über 93% der 15- bis 16-Jährigen – also fast alle! – gaben in weiteren Umfragen an, Kopfschmerzen zu kennen.

Entscheidend ist jedoch, dass etwa 20% all dieser Kinder unter behandlungsbedürftigen Kopfschmerzen leiden. Das heißt, sie haben so oft und so häufig Kopfschmerzen (Spannungskopfschmerzen oder Migräne), dass Fehlzeiten in Schule und Freizeit entstehen und die Kopfschmerzen das normale Leben der Kinder stark beeinträchtigen.

Diese Situation ist neu. Das Auftreten von Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen hat in den letzten Jahrzehnten dramatisch zugenommen: In den letzten 30 Jahren hat sich die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die unter Migräne leiden, verdoppelt.

Woran liegt diese Zunahme von Kopfschmerzen bei Kindern? Leiden tatsächlich mehr Kinder als früher unter Kopfschmerzen? Oder sind die Eltern heute aufmerksamer und gehen öfter mit „Kopfschmerzkindern“ zum Arzt?

Wenn Kopfschmerzen heutzutage unter Kindern wirklich verbreiteter sind als früher, kann man sicherlich den „modernen“ Lebensstil mit Hektik, Bewegungsmangel und steigendem Fernsehkonsum, der unseren Kindern den „Kopf zerbricht“, verantwortlich machen. Leistungsdruck, Sorgen und Ängste spielen auch eine Rolle.

Schon lange wird zudem ein Zusammenhang zwischen der Ernährung und dem Auftreten von Kopfschmerzen bei Kindern vermutet, insbesondere bei Kindern mit häufigen und schwer zu behandelnden Migräneanfällen. Viele wissenschaftliche Arbeiten befassen sich mit dem Zusammenhang zwischen einzelnen Lebensmitteln bzw. deren Inhaltsstoffen und Migräne. Zahlreiche Beobachtungen aus der Praxis zeigen, dass durch eine Nahrungsumstellung die Migräneattacken deutlich reduziert werden können.

Wie wichtig die Ernährung im Zusammenhang mit Krankheitsentstehung ist, wird auch durch die Beobachtung gestützt, dass z.B. Neurodermitis oder Hyperaktivität – beide Beschwerdebilder nahmen in den letzten Jahren ebenfalls deutlich zu – durch Nahrungsmittel beeinflusst und durch eine Ernährungsumstellung erfolgreich behandelt werden können.

In einer dreijährigen Studie der Carstens-Stiftung am Evangelischen Krankenhaus Oberhausen wurde der Erfolg einer Ernährungsumstellung bei Kopfschmerzen von Kindern untersucht. Dabei wurde erstmals geprüft,

- welchen Effekt eine Ernährungsumstellung auf Kopfschmerzen von Kindern hat,
- inwieweit eine Ernährungsumstellung auch Spannungskopfschmerzen beeinflussen kann,
- inwieweit eine umfassende Änderung der häuslichen Ernährung und somit auch der Alltagsroutine zu einer Besserung führt und von den Kindern und Eltern akzeptiert wird.

So wurde viel Wert darauf gelegt, dass es sich um Vorschläge zur Ernährungsumstellung handelte, die von den Kindern auch über einen langen Zeitraum „durchgehalten“ werden. Denn was nützt eine – wenn auch an sich „richtige“ – strenge Diät, wenn sie den jungen Patienten das soziale Leben erschwert oder von ihnen nicht akzeptiert wird?

Die Oberhausener Studie zeigte, dass Kopfschmerzattacken deutlich reduziert werden konnten, wenn die Kinder auf kopfschmerzauslösende Nahrungsmittel verzichteten oder sie zumindest einschränkten und wenn sie sich vollwertig ernährten.

Der vorliegende Ratgeber richtet sich an die Eltern betroffener Kinder. Wir beschreiben zunächst verschiedene Formen von Kopfschmerzen und gehen dann ausführlich auf den Zusammenhang zwischen Ernährung und Kopfschmerzen ein.

Daneben werden Selbsthilfemaßnahmen und naturheilkundliche Therapien vorgestellt, die ebenfalls bei Kopfschmerzen erfolgreich eingesetzt werden können.

Diejenigen, um die es in diesem Ratgeber geht – die Kinder –, sollen bei all dem nicht zu kurz kommen. Die Geschichte von „Kasimir, dem Kopfschmerzmonster“ bietet einen Vorschlag an, wie man den betroffenen Kindern die Hintergründe der Schmerzentstehung und die Notwendigkeit der Ernährungsumstellung erklären kann.

Die Ernährungsgrundsätze und Tabellen mit erlaubten und verbotenen Lebensmitteln sind der Aufklärungsbroschüre aus der Studie entnommen und wurden für den vorliegenden Ratgeber leicht überarbeitet.

Annette Kerckhoff und Stephanie von Frankenberg

Kopfschmerzen bei Kindern

Kopfschmerzen sind zunächst einmal ein Beschwerdebild. Sie sind ein Symptom, ein Zeichen dafür, dass „irgendetwas“ unseren Kopf, unser Gehirn, unsere Sinnesorgane, unser Nervensystem belastet, einschränkt, strapaziert, in seiner Funktionsfähigkeit stört.

Um sicher zu sein, dass Kopfschmerzen bzw. Migräne „nur“ Kopfschmerzen und kein Symptom für eine andere Erkrankung sind, sollte eine ärztliche Untersuchung stattfinden.



Zum Arzt

- Wenn die Kopfschmerzen plötzlich auftreten und das Kind zuvor noch nie Kopfschmerzen hatte.
- Wenn die Kopfschmerzen zunehmen.
- Wenn es keine plausible Ursache für die Kopfschmerzen gibt.
- Wenn die Kopfschmerzen anders sind als sonst.
- Wenn Allgemeinsymptome hinzukommen: z.B. Erbrechen, Kreislaufprobleme, Schwindel, Ohrenrauschen, hohes Fieber, Sehstörungen, Taubheitsgefühl im Gesicht, in Armen und Beinen, Verlust von vorher bestehenden Funktionen.