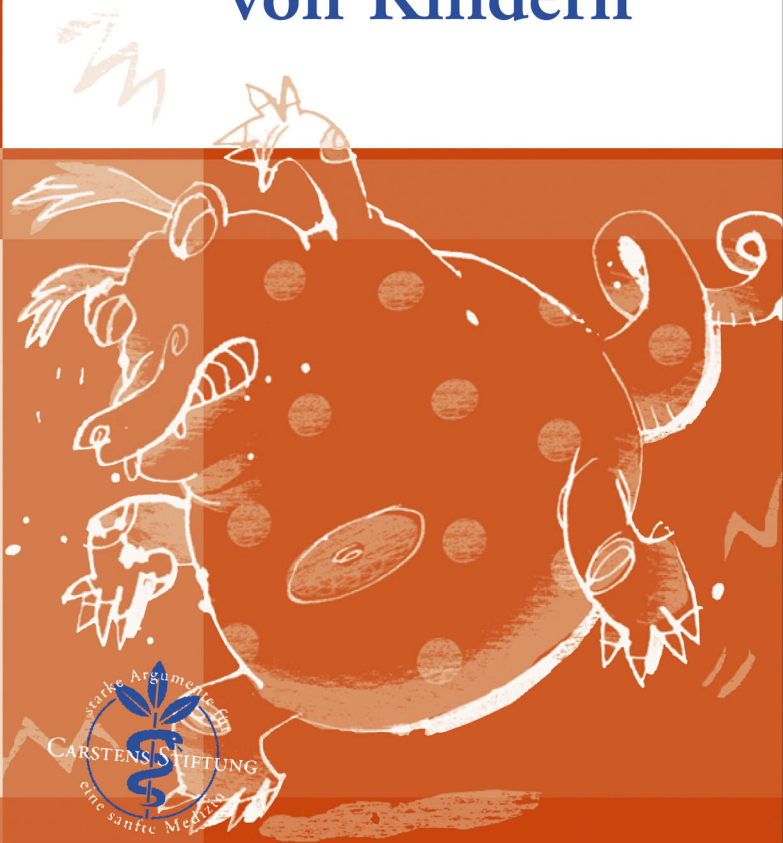


WAS TUN BEI ...

ANNETTE KERCKHOFF UND STEPHANIE VON FRANKENBERG

Kopfschmerzen von Kindern



KVC VERLAG

Was tun bei

Kopfschmerzen von Kindern

Annette Kerckhoff
Stephanie von Frankenberg

KVC Verlag
Karl und Veronica Carstens-Stiftung
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: 0201/56305-0
Fax: 0201/56305-30
www.kvc-verlag.de

Kerckhoff, Annette; von Frankenberg, Stephanie
Was tun bei Kopfschmerzen von Kindern

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht auf einen freien Warennamen geschlossen werden.

ISBN 978-3-933351-69-2

© KVC Verlag – Karl und Veronica Carstens-Stiftung, Essen 2007
Illustrationen S. 37 und 39, Titel: Stephanie Clemen, Hamburg

Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in andere Sprachen, vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form – durch Photokopie, Mikroverfilmung oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsmaschinen, verwendbare Sprache übertragen oder übersetzt werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

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

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.

Was Sie bei Kopfschmerzen noch tun können

Zum Gebrauch von Schmerzmitteln

Welche Maßnahme im Akutfall für Ihr Kind oder auch für Sie selbst die beste ist, kann nur im individuellen Fall entschieden werden. Jeder Mensch reagiert auf Heilmittel unterschiedlich. Dies gilt auch für die vom Arzt verordneten Schmerzmittel. Wenn man ein Schmerzmittel vom Arzt verschrieben bekommt, heißt dies nicht zwingend, dass es auch hilft. Bleibt die Wirkung aus, sollte man dies an den Arzt zurückmelden, damit er unter Umständen ein anderes Schmerzmittel verordnen kann. Leider sind nur wenig Schmerzmittel für Kinder unter 12 Jahren getestet und daher wirklich zugelassen, so dass die Verordnung in die Hand eines schmerztherapeutisch erfahrenen Kinder- und Jugendarztes gehört. Er kann auch Einzelfallentscheidungen mit besserem Erfahrungshintergrund treffen.

Vorsicht ist geboten mit frei verkäuflichen Schmerzmitteln. So ist z.B. Aspirin für Kinder ungeeignet, für Kleinkinder sogar verboten. Mittel der Wahl sind bei Kindern in der Regel Ibuprofen oder Paracetamol.

Was den Eltern gut tut, muss nicht in halber Dosis auch dem Kind helfen. Bei Schmerzmitteln ist die richtige Dosierung immer wichtig. Dass man mit we-

nig auch wenig falsch macht, ist nicht richtig. Schmerzmittel ohne Laktose-Anteile sollten bevorzugt werden.

Wenn ein Kind migränebedingt unter Übelkeit oder Erbrechen leidet, sollten flüssige Schmerzmittel oder Schmerzzäpfchen genommen werden. Eine Tablette kann vom Magen nicht so schnell aufgelöst werden und wird u.U. erbrochen, bevor der Arzneistoff wirken kann.

Bitte denken Sie daran, dass jedes Schmerzmittel seine Zeit benötigt, bis es wirkt. Da Kinder oft relativ kurz andauernde Migräne-Attacken haben, kann man mitunter nicht entscheiden, ob das Schmerzmittel gewirkt hat oder ob die Migräne auch ohnedies vorbei ist. Auch hier ist es wichtig, mit dem Kinder- und Jugendarzt Rücksprache zu halten.

In einzelnen Fällen leiden Kinder unter chronischen Spannungskopfschmerzen, die dann über mindestens vier Tage oder häufiger in der Woche auftreten. In diesen Fällen sollten Sie mit dem Arzt über eine Alternative zum Schmerzmittel sprechen, weil eine zu häufige Gabe von Schmerzmitteln vermieden werden soll.

Wenn Ihr Kind häufig unter Kopfschmerzen leidet und die medikamentöse Therapie keinen Erfolg zeigt, sollten Sie an seelische Probleme denken und nach Rücksprache mit dem Arzt eventuell einen Psychologen mit zu Rate ziehen.

Trinken

Eine einfache Maßnahme bei Kopfschmerzen – von Kindern wie von Erwachsenen – ist, ausreichend zu trinken. Sprechen Sie mit Ihrem Kind, gegebenenfalls auch mit Erziehern oder Lehrern, den Tagesablauf durch, schenken Sie Ihrem Kind eine schöne Trinkflasche, geben Sie Ihrem Kind immer Wasser oder Tee mit, wenn es zur Schule oder zum Sport geht. Seien Sie selbst ein gutes Vorbild und trinken ausreichend Wasser/Tee im häuslichen Bereich. Im Akutfall kann es sehr hilfreich sein, viel Wasser „nachzutrinken“.

Frischluft

Sauerstoffmangel kann Kopfschmerzen begünstigen. Hier heißt es: Wasser trinken und Frischluft tanken. Abends vor dem Schlafengehen sollte das Kinderzimmer ausgiebig gelüftet und die Heizung abgedreht werden. Tagsüber ist Bewegung an der frischen Luft wichtig.

Fernsehregeln

Bereits kleine Kinder sehen heute oft mehrere Stunden am Tag fern. Die Bilderflut beansprucht Gehirn und Gemüt. Ein Vorschlag: Geben Sie mit dem Taschengeld am Sonntag auch „Fernseh-Taler“ aus, mit

Verbotene Lebensmittel	Beispiele und Gerichte
Milch	konventionelles* Speiseeis, Fruchtejoghurt, Fruchtzwerg, Kakao, Quark, Milchschnitten, Pfannkuchen mit Milch, Zwieback, Kuchen und Plätzchen mit Milch usw.
Streichfette	Margarine (enthält u.a. Milch, Farb- und Aromastoffe)
Schweinefleisch	Wurstwaren und Würstchen mit Schweinefleisch, Speck, Schnitzel usw.
Auszugsmehl („Weißmehl“)	konventionelles Bäckerbrot, verpacktes Brot aus dem Supermarkt, Weißbrot, Toastbrot, Graubrot, so genanntes „Körnerbrot“ bzw. entsprechende Brötchen (konventionell)
Raffinade-Zucker (Haushaltszucker)	alle konventionell hergestellten Zuckersachen bzw. Süßwaren, Nuss-Nougat-Creme, Müsli-Riegel aus dem Supermarkt, Schokolade
Süßstoffe	alle künstlichen Süßstoffe (Saccharin, Cyclamat, Aspartam, Acesulfam, Lactitol), Fruchtzucker, Traubenzucker
Limonaden, Fruchtsaftgetränke	z.B. Cola-Getränke, Zitronenlimonaden, Fruchtsäfte (wenn sie nicht selbst hergestellt wurden)
Obst	Orangen, Mandarinen, Dosenobst

Verbotene Lebensmittel	Beispiele und Gerichte
Nüsse, Knabberien	Haselnüsse, Erdnüsse, Walnüsse, Paranüsse, konventionelle Chips und Flips usw.
Fertiggerichte (Tiefkühlgerichte, Dosengerichte)	in unterschiedlicher Zusammensetzung enthalten Fertiggerichte Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Emulgatoren, Stabilisatoren, Geschmacksverstärker, Riechstoffe, Weichmacher, künstliche Süßungsmittel, Säuerungsmittel, Geschmacksstoffe, Dickungs- und Geliermittel, Gelierhemmstoffe, Lockerungsmittel, Fabrikationshilfen usw.
Fertigwürzen	z.B. Currygewürz, Steakgewürz
Fertigpanaden	z.B. Fischstäbchen

*unter „konventionell“ werden Artikel aus dem herkömmlichen Angebot von Supermärkten verstanden

Im Folgenden werden Erläuterungen zu einzelnen Lebensmittelgruppen mit Empfehlungen für die Eltern betroffener Kinder gegeben.

Milch und Milchprodukte

Kinder, die unter Kopfschmerzen leiden, haben häufig eine **Milchzuckerunverträglichkeit** (Laktoseintoleranz). Ihnen fehlt das Enzym Laktase, um den in der Milch enthaltenen Milchzucker abzubauen. So kommt

es nach dem Verzehr von Milch oder Milchprodukten häufig zu Bauchschmerzen, Durchfällen und/oder Kopfschmerzen. Milch enthält außerdem unterschiedliche Eiweiße, die unverträglich sein können. Jede Form von Milch kann diese Symptome hervorrufen: Frischmilch (Rohmilch, Vorzugsmilch) oder erhitzte Milch („H-Milch“, ultrahochoerhitzt, pasteurisiert, sterilisiert). Verzichten Sie auch auf spezielle Kindermilch, laktosefreie Milch, auf Kakao mit Milch und auf Milchpulver.

Zusätze von **Laktose** (Milchzucker) finden sich auch in Mikrowellen- und Backofengerichten („Fertiggerichte“). Sie verleihen den zubereiteten Lebensmitteln eine appetitlich aussehende Bräune.

Laktose wird außerdem häufig als Trägerstoff bei Tabletten und Dragees verwendet. Dies muss auf dem Beipackzettel deklariert werden. Lassen Sie den Arzt gegebenenfalls ein laktosefreies Produkt verschreiben. Besser verträglich als Milch ist **Naturjoghurt**, da hier der Milchzucker durch Milchsäurebakterien teilweise abgebaut ist. Ein Teil der Verdauung wird uns somit schon „abgenommen“. Mischen Sie selbst ein paar frische Früchte unter den Joghurt und geben Sie etwas Honig oder Agavendicksaft dazu.

Probiotische Joghurts bringen keine Vorteile. Meiden Sie Joghurt mit Fruchtzubereitungen, da die Fruchtzubereitungen nicht nur viel Zucker enthalten, sondern auch künstliche Aromastoffe, Farbstoffe, Stabilisatoren, Emulgatoren und Konservierungsstoffe.

Unter Kopfschmerzen leiden weitaus mehr Kinder, als man vermuten würde. Bis zum 12. Lebensjahr haben 90% der Kinder schon einmal Kopfschmerzen gehabt. Etwa ein Fünftel all dieser Kinder haben so oft und so häufig Kopfschmerzen, dass Fehlzeiten in Schule und Freizeit entstehen und die Kopfschmerzen das normale Leben der Kinder stark beeinträchtigen.

Schon lange wird ein Zusammenhang zwischen der Ernährung und dem Auftreten von Kopfschmerzen bei Kindern vermutet, insbesondere bei Kindern mit häufigen und schwer zu behandelnden Migräneanfällen. *Was tun bei Kopfschmerzen von Kindern* stellt ein wissenschaftlich untersuchtes Konzept zur Ernährungsumstellung vor, das bei einer großen Zahl von Kindern mit Kopfschmerzen zu einer deutlichen Schmerzreduktion beitragen kann.

ISBN 978-3-933351-69-2

www.kvc-verlag.de