



FOTO: ISTOCKPHOTO

# Kleiner Kopf mit grossem Schmerz

**Häufig sind es emotionale Belastungen, die bei Kindern Kopfweh auslösen. Werden diese erkannt und wird der Alltag des Kindes entsprechend umgestellt, tritt meist eine deutliche Besserung ein. Gefragt ist dabei in erster Linie die Unterstützung der Eltern.**

von Claudia Schneider Cissé\*

**K**lagen Kinder über Kopfschmerzen, reagieren manche Eltern sehr ängstlich, andere nehmen sie auf die leichte Schulter. Beide Reaktionen sind nicht angemessen. Sofort einen Arzt aufzusuchen, ist wichtig, wenn Kopfschmerzen plötzlich und heftig auftreten und vorübergehend von Lähmungen, Seh- oder Gefühlsstörungen begleitet werden. Leiden Kinder regelmässig, das heisst mehrmals pro Monat an Kopfschmerzen, sollten sie ebenfalls ärztlich abgeklärt werden.

«In über 90 Prozent der Fälle erweisen sich die Schmerzen als medizinisch harmlos», weiss der Facharzt Jürg Lütschg vom Universitätskinderspital Basel. Meist handelt es sich um Spannungskopfschmerzen, seltener um Migräne. Deshalb sind weitere Abklärungen wie EEG, Computertomografie oder

Magnetresonanzbildgebung nur sehr selten notwendig.

## **Kopfschmerzen beobachten**

Die Schmerzen verschwinden jedoch nicht bloss, weil sie medizinisch harmlos sind. Um sie zu mildern, benötigen die Umstände, die dazu führen, besondere Aufmerksamkeit. Für die Diagnose und Therapie ist es hilfreich, ein Kopfwehstagebuch zu führen. Darin wird vermerkt, zu welcher Zeit und in welcher Situation die Schmerzen auftreten, die Art der Schmerzen wie auch eventuelle Begleitsymptome oder die Einnahme von Medikamenten. Das Kopfwehstagebuch hilft den Kindern, sich selbst zu beobachten und für die Schmerzen relevante Situationen besser einzuschätzen. Das Tagebuch sollte allerdings so geführt

## Häufige Auslöser für Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen

- Schlafmangel oder Schlafstörungen
- Lärm, Stress und Anspannung
- Fehlernährung
- Veränderungen im gewohnten Tagesablauf
- Lange Fahrten oder Flüge
- Mangelnde Flüssigkeitsaufnahme
- Wetterwechsel
- Körperliche Überanstrengung
- Langes Sitzen vor dem PC oder TV
- Familiäre Vorbelastung
- Menstruation
- Koffein, Alkohol oder Drogen

werden, dass das Kind nicht ständig auf sein Leiden aufmerksam gemacht wird. Aus diesem Grund, so Jürg Lütschg, sollten die Eltern kleinere Kinder nicht nach Kopfschmerzen fragen, sondern nur spontan geäußerte Schmerzen protokollieren.

### Stressfaktoren erkennen

«Nicht immer, aber sehr oft basieren kindliche Kopfschmerzen auf emotionalen Belastungen, die zusammen mit weiteren Faktoren der Auslöser sind», erklärt der Spezialist für Kopfschmerzen bei Kindern. Deshalb sollte die Situation des Kindes genauer angeschaut werden (siehe *Kästchen* oben). Sind vielleicht die Erwartungen des Kindes oder der Eltern im Hinblick auf die schulischen Leistungen übersteigert? Gibt es zu viele Freizeitaktivitäten und zu wenig Erholung? Wird von Gleichaltrigen Druck ausgeübt? Ist die Familiensituation belastend? Erhält das Kind ausreichend Gelegenheit, von seinen Freuden und Leiden zu erzählen?

Dabei gilt es zu beachten, dass die betroffenen Kinder nicht zwingend mehr Stress als andere haben, sondern diesen einfach schlechter verarbeiten können.

So hat eine psychologische Studie der deutschen Universität Trier gezeigt, dass die Betroffenen, verglichen mit Kindern ohne Kopfschmerzen, Problemen eher ausweichen und sich zurückziehen. Auch reagieren sie auf unangenehme Situationen eher verärgert und gereizt, während gesunde Kinder Problemlösungen anstreben und eher Unterstützung suchen. Jürg Lütschg stellt fest, dass es sich lohnt, nach den Auslösern zu suchen: «Sie auszuschalten oder wenigstens einzuschränken, reduziert die Kopfwerehattacken deutlich.»

### Ruhe und Erholung

Um akute Kopfschmerzen zu lindern, kann es sinnvoll sein, von einer Fachperson verschriebene Medikamente zu verabreichen. «Es ist aber wichtig, nicht nur auf Tabletten zurückzugreifen», betont der Arzt. Die Abgabe von Medikamenten ohne ärztliche Verschreibung kann sogar gefährlich sein und Abhängigkeit oder Folgeschäden verursachen.

Neben Medikamenten sind Ruhe und Erholung wichtig: Dazu gehören ein regelmäßiger Tagesablauf, ein Schlafraum ohne Computer und Fernseher, häufige Bewegung an der frischen Luft und gesunde Ernährung. Bringt ein veränderter

Alltag keine Besserung, sollten weitere Behandlungen in Betracht gezogen werden. Dabei gebe es keine Regeln, es müsse individuell nach der besten Lösung gesucht werden, erklärt Jürg Lütschg.

### Unterstützende Massnahmen

Unterstützend wirken kann das Erlernen einer Entspannungstechnik. Eine Studie der deutschen Universitätsklinik Heidelberg belegt den Nutzen einer Hypnotherapie. Diese erlaubt Kindern, auf der Basis von Hypnose, sich aus dem Alltag auszukoppeln und herauszufinden, was ihnen nicht behagt. Ausserdem würden verhaltensmedizinische Programme helfen, Stress- und Schmerzbewältigung einzuüben und Reize besser zu verarbeiten, so der Facharzt. Auch Biofeedback-Verfahren und das Meiden bestimmter Nahrungsmittel sollten in Betracht gezogen werden. In erster Linie sind die Eltern der betroffenen Kinder gefordert, aktiv zu werden und das Problem zusammen mit dem Nachwuchs und einem Arzt anzugehen.

\*Claudia Schneider Cissé ist freischaffende Journalistin. Sie lebt in Baar (ZG).