



Aua, mein Kopf!

Viele Jugendliche leiden neben Regel- oder Rücken- vor allem unter Kopfschmerzen. Um Eltern zu sensibilisieren, unterstützt die Initiative Schmerzlos Informationsabende in Schulen, an denen Schmerzexperten Ursachen erklären und Therapeutisches vorstellen.

[von Stefanie Fastnacht]

An einem Informationsabend in der Philipp-Reis-Schule in Friedrichsdorf machte Privatdozent Dr. med. Charly Gaul, Chefarzt der Migräne und Kopfschmerz Klinik in Königstein, Taunus, deutlich, dass gelegentliche Kopfschmerzen keine Krankheit, sondern ein normales Reaktionsmuster des Gehirns sind. Treten Migräne oder Spannungskopfschmerzen allerdings an mehreren Tagen im Monat auf, ist es wichtig, früh einzugreifen, damit der Schmerz nicht chronisch wird.

Ich habe Migräne

Der Höhepunkt des Leidens liegt bei Männern und Frauen zwischen dem 20. und 45. Lebensjahr, erklärte der Experte. Bis zum 14. Lebensjahr hat ein Viertel der Betroffenen jedoch bereits die erste Attacke hinter sich. Bei Kindern und Jugendlichen gelten als Auslöser unter anderem Schulstress, Bewegungsmangel und verstärkter Medienkonsum.

Typisch für Erwachsenen-Migräne ist, dass der Schmerz halbseitig auftritt, pulsiert, mit Übelkeit einhergeht und sich bei Bewegung verstärkt. „Bei Kindern mit Migräne schmerzt der Kopf dagegen beidseitig. Erst ab der Pubertät wird er einseitig“, betonte Gaul. Auch würden Kinder das Schmerzgeschehen als drückend empfinden. Im Gegensatz zu Erwach-

**> TYPISCH FÜR KINDLICHE
MIGRÄNE IST BEIDSEITIGER
KOPFSCHMERZ <**

senen (4 bis 72 h) dauere der Anfall bei Kindern oft nur ein bis zwei Stunden.

Das hilft

Im Akutfall sollen Kinder in einem abgedunkelten Raum schlafen, empfahl Gaul. Schmerzlindernd wirke auch das Auftragen von Pfefferminzöl. Gegen Übelkeit und Erbrechen stünden Dimenhydrinat, Domperidon und Metoclopramid (ab 12 J.) zur Verfügung. Bei leichten Attacken habe sich die frühzeitige Gabe von Ibuprofen (10 mg/kg KG) bewährt, zweite Wahl sei Paracetamol (15 mg/kg KG). Prophylaktische, nicht medikamentöse Maßnahmen wie das Einhalten eines geordneten Tagesablaufs mit regelmäßigen Mahlzeiten sowie das Erlernen von Übungen zur Entspannung, Stress- und Schmerzbewältigung ergänzen bestenfalls die Akutmaßnahmen.

Quelle: Initiative Schmerzlos, Reckitt-Benckiser, Friedrichsdorf, Juli 2015