

Karin Frisch Prof. Dr. Hartmut Göbel

Mütze hat den Kopfschmerz satt – eine Mut- und Mitmachgeschichte

Drei Doppelstunden zur Kopfschmerzprävention
in der siebten Jahrgangsstufe

Lehrerbegleitheft

Gliederung und chronologische Übersicht

Einführung

- 3 Vorwort und allgemeine Hinweise
- 5 Informationen für die Eltern
und LehrerInnen

Doppelstunde 1

- 10 Intention und Stundenverlauf
- 11 Arbeitsblatt 1.0
- 12 Arbeitsblatt 1.1
- 13 Arbeitsblatt 2.0
- 14 Arbeitsblatt 2.1

Doppelstunde 2

- 15 Intention und Stundenverlauf
- 16 Arbeitsblatt 3.0
- 17 Arbeitsblatt 3.1
- 18 Arbeitsblatt 3.2
- 19 Arbeitsblatt 3.3
- 20 Arbeitsblatt 4.0
- 21 Arbeitsblatt 4.1
- 22 Arbeitsblatt 4.2
- 23 Arbeitsblatt 4.3
- 24 Arbeitsblatt 4.4
- 25 Arbeitsblatt 4.5
- 26 Overheadfolie 1
- 27 Overheadfolie 2

Doppelstunde 3

- 28 Intention und Stundenverlauf
- 29 Arbeitsblatt 5.0
- 30 Arbeitsblatt 5.1
- 31 Arbeitsblatt 6.0
- 32 Arbeitsblatt 7.0
- 33 Arbeitsblatt 8.0
- 34 Arbeitsblatt 8.1
- 35 Arbeitsblatt 8.2
- 36 Arbeitsblatt 9.0
- 37 Arbeitsblatt 10.0
- 38 Arbeitsblatt 10.1
- 39 Impressum



Vorwort und allgemeine Hinweise

Zur Prävention von Kopfschmerzen in der Schule gibt es bisher keine Maßnahmen oder Konzepte, die sich speziell an Lehrerinnen und Lehrer sowie Schülerinnen und Schüler richten. Dies verwundert umso mehr, als nach Untersuchungen der Aktion „Gläserne Schule in Schleswig-Holstein“ (Institut für Suchtprävention und angewandte Psychologie, Bremen) Kopfschmerzen heute zu den Hauptgesundheitsproblemen von Kindern im Schulalter gehören. Bei einer repräsentativen Befragung an Schulen in Schleswig-Holstein gaben, je nach Schultyp, zwischen 30 und 60 % der Schüler Kopfschmerzen als wichtiges und hartnäckiges Gesundheitsproblem an. Es stellte sich heraus, dass Kopfschmerzen in den letzten 20 Jahren in ihrer Häufigkeit um rund 300 % zugenommen haben. Erschreckenderweise ergaben sich aus dieser Befragung zudem eindeutige Hinweise darauf, dass Kopfschmerzen einen wesentlichen Grund für die Entstehung von Suchtverhalten darstellen.

Durch den Leidensdruck, den Kopfschmerzen verursachen, können Kinder für das Ausprobieren von Medikamenten und Drogen empfänglich werden und versuchen, auf diesem Wege eine Befindlichkeitsverbesserung zu erzielen. Spezielles Wissen zur Kopfschmerzbehandlung und Kopfschmerzvermeidung hat daher nicht zuletzt eine große Bedeutung für die Suchtvorbeugung und Drogenprävention.

Was heißt das für die Kopfschmerzprävention?

Lehrer, Schüler und Eltern sollten umfassend informiert werden, um eine größere Sensibilität für Kopfschmerzkrankungen im Schulalter zu erreichen. Das Wissen über Kopfschmerzkrankungen, das Erkennen der unterschiedlichen Formen und die Weitergabe von verschiedenen Verhaltensmaßnahmen kann dazu führen, dass Kopfschmerzen in der ersten Phase erkannt und entsprechende Maßnahmen (Elterngespräch, Einschalten von Fachstellen und Ärzten) eingeleitet werden.

Hier hat die Schule eine besondere gesundheitsfördernde Aufgabe wahrzunehmen.

Dazu gehören:

- Anleitung zur Gestaltung eines regelmäßigen Tagesablaufs
- Arbeitspsychologische Unterweisung
- Gesundheitslehre hinsichtlich einer adäquaten Ernährung und Schlafhygiene
- Das Erlernen eines Entspannungstrainings im Sportunterricht
- Techniken der Stressbewältigung

Diese Maßnahmen sind einfach durchzuführen. Da die Entstehungsmechanismen von Kopfschmerzen heute bekannt sind, ist zu erwarten, dass dem stetigen Anstieg der Kopfschmerzprävalenz im Schulalter damit entgegengewirkt werden kann.

Deshalb treten wir für die nachhaltige Verankerung einer Kopfschmerzpräventionseinheit im Unterricht der 7. Jahrgangsstufen aller Schulformen ein.

Folgendes Konzept wurde erarbeitet und erprobt:

- Information und Einbindung der Eltern (Elternbrief, evtl. Elternabend)
- Spezielle Informationen über Kopfschmerzkrankungen bei Kindern für LehrerInnen
- Umsetzung der Unterrichtsreihe
- Fächerübergreifendes Lernen (Entspannungstechniken im Sportunterricht)

Inhaltliche Aspekte der Unterrichtseinheit

- Die Unterrichtsreihe sieht drei Doppelstunden vor.
- Das Gesamtziel der Reihe ist, gesundheitsschädliche Verhaltensweisen im alltäglichen Kontext der Jugendlichen zu identifizieren und Strategien zu ihrer Vermeidung zu vermitteln.
- Hier darf nun keinesfalls moralisierende Aufklärung erfolgen, vielmehr sollen die Jugendlichen befähigt werden, Probleme in ihrer Lebenswelt, die Kopfschmerz auslösen können, zu erkennen und im Wissen um die Vorteile einer ausgeglichenen Lebensführung eine langfristige Verhaltensmodifikation aufzubauen.
- Es darf ihnen nicht das Gefühl vermittelt werden, sich für ihren Alltag rechtfertigen zu müssen und somit eine Mitschuld an ihren Kopfschmerzen zu haben.
- Um eine Akzeptanz des Lehrstoffs bei den Schülern zu erreichen, werden die Unterrichtsinhalte mit Hilfe der Figur „Mütze“ erarbeitet.
- Hier können die Jugendlichen selbst tätig werden und die gestellten Aufgaben individuell erfüllen. Die hierbei erlangten Erkenntnisse werden langfristig im Gedächtnis verankert. Am Schluss jeder Einheit sollen die erarbeiteten Ergebnisse von jedem Schüler schriftlich festgehalten werden.
- Zur Präsentation der wichtigsten Ergebnisse der Unterrichtsreihe kann ein Plakat im Klassenzimmer aufgehängt werden. So wird das Erlernte immer wieder in Erinnerung gerufen.

Wichtig:

Jeder Schüler erarbeitet seine Bögen selbstständig, sie werden nicht von der Lehrkraft auf Richtigkeit überprüft. Es werden immer nur die Bögen ausgeteilt, die in der jeweiligen Doppelstunde behandelt werden.

Literatur zur Vorbereitung:

Hartmut Göbel:

Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne.

Ursachen beseitigen, gezielt vorbeugen, Strategien zur Selbsthilfe.

Springer Verlag, Heidelberg, Berlin, New York

ISBN 978-3-642-54725-6

ISBN 978-3-642-54726-3 (eBook)

Internet:

www.schmerzklinik.de

www.kopfschmerz-schule.de

Informationen für die Eltern und LehrerInnen

In der Klasse Ihres Kindes wird in den nächsten Tagen eine Unterrichtseinheit über Kopfschmerzen und Migräne thematisiert. Wir möchten Ihnen dazu einige wichtige begleitende Informationen an die Hand geben.

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen von Kindern im Schulalter. Bei einer repräsentativen Befragung an Schulen gaben, je nach Schultyp, zwischen 30 und 60 % der Schüler Kopfschmerzen als wichtiges und hartnäckiges Gesundheitsproblem an.

Aus dieser Befragung ergaben sich auch eindeutige Hinweise dafür, dass Kopfschmerzen einen wesentlichen Grund für die Entstehung von Suchtverhalten und Drogenmissbrauch darstellen. Durch den Leidensdruck, den Kopfschmerzen verursachen, können Kinder für das Ausprobieren von Medikamenten und Drogen empfäng-

lich werden und versuchen, auf diesem Wege eine Befindlichkeitsverbesserung zu erzielen. Spezielles Wissen zur Kopfschmerzbehandlung und Kopfschmerzvermeidung scheint daher auch eine große Bedeutung für die Sucht- und Drogenvorbeugung im Schulalter zu haben.

Zudem greifen Kinder immer häufiger zu Kopfschmerzmitteln, die bei falschem Einsatz erhebliche gesundheitliche Risiken nach sich ziehen.

Angesichts dieser Tatsachen erarbeitet die Schule mit Ihren Kindern in einer Unterrichtseinheit, was Kopfschmerzen auslösen kann, und wie wir unseren Alltag verändern können, um Kopfschmerzen zu vermeiden.

Bitte besprechen Sie die Unterrichtsergebnisse ausführlich mit Ihrem Kind und unterstützen Sie es bei der Umsetzung neu erlernter Verhaltensmaßnahmen.

Ursachen und Erscheinungsformen von Kopfschmerzen

Aus einer Studie ergibt sich, dass 52 % der Schulkinder an Kopfschmerz vom Spannungstyp leiden und 12 % an Migräne.

Die Wissenschaft unterscheidet heute 363 Kopfschmerzdiagnosen. Drei Kopfschmerztypen sind besonders bedeutsam:

Der **Migräneschmerz** entsteht durch eine sogenannte neurogene Entzündung an den Blutgefäßen (Adern) der Hirnhäute. Dort werden bestimmte Nervenbotenstoffe freigesetzt, die lokal eine Entzündung bedingen. Dies führt zu einer erhöhten Schmerzempfindlichkeit der Gefäßhäute, jede Erschütterung, jede Bewegung, jedes Pulsieren und Pochen tut daher weh. Die Auslösung der übermäßigen Freisetzung dieser Entzündungsstoffe entsteht durch eine Aktivierung von bestimmten Nervenkerne im Hirnstamm. Ursache dafür ist ein Energiedefizit durch erhöhten Energieumsatz in den

Nervenzellen. Es sind heute 12 Risikogene für die Migräne bekannt. Diese führen zu einer Verstärkung und Freisetzung der besprochenen Botenstoffe im Nervensystem. Daraus leitet sich ab, dass die Migränertherapie komplex in dieses Geschehen eingreifen muss, um das Kopfschmerzgeschehen zu stabilisieren. Kopfschmerzen können schwer behindernde Erkrankungen sein, denen biologische Mechanismen zugrunde liegen.

Beim **Kopfschmerz vom Spannungstyp** ist nach heutiger Vorstellung eine Erschöpfung der zentralen Schmerzverarbeitung im Gehirn ursächlich verantwortlich. Das körpereigene Schmerzregulationssystem ist durch die übermäßige Inanspruchnahme durch Schmerzreize erschöpft. Schmerzmechanismen können nicht mehr ausreichend reguliert werden und es resultieren episodische und im weiteren Verlauf chronische Schmerzen.

Die Entstehung des **Kopfschmerzes bei Medikamentenübergebrauch** wird mit einer schmerzmittelbedingten Erschöpfung des körpereigenen Schmerzabwehrsystems erklärt. Durch die häufigen Schmerzattacken und die übermäßige Einnahme von akuten Schmerzmitteln wird das körpereigene Schmerzabwehrsystem zunehmend geschwächt und es entstehen immer mehr Kopfschmerzepisoden bis hin zu einem Dauerkopfschmerz am Ende der Entwicklung.

Besondere Merkmale von Kopfschmerzerkrankungen bei Kindern

Migräne: Eine Migräneattacke bei Kindern dauert 2–72 Stunden. Es bestehen während der Kopfschmerzphase meist Blässe, Schwindel, Müdigkeit, Reizbarkeit, Lichtempfindlichkeit und Lärmempfindlichkeit. Die Kinder können erhöhte Temperaturen aufweisen, gähnen oder unruhig sein und geben auch in anderen Körperregionen Schmerzen an, insbesondere klagen sie über Bauchweh. Im Vordergrund können auch Störungen der Verdauungsorgane wie Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall stehen.

Sehstörungen, Muskelschwäche und Sprachstörungen können bei einem Teil der Kinder zusätzlich vor den Kopfschmerzen auftreten und dauern meist 30 bis 60 Minuten.

Am häufigsten beginnen die Kopfschmerzen am Morgen nach dem Aufwachen. Sie klingen dann meist bis zum späten Vormittag ab. Dadurch entsteht manchmal der Eindruck, als ob das Kind sich vor dem Schulbesuch drücken möchte. Es handelt sich dabei jedoch um einen typischen Verlauf, der durch ein Energiedefizit in den Nervenzellen am frühen Morgen und die zeitliche Abfolge der Migränesymptome bedingt ist.

Spannungskopfschmerzen: Der Spannungskopfschmerz tritt meist erst bei Kindern über zehn Jahren auf, am häufigsten ab dem 15. Lebensjahr. Der Kopfschmerz vom Spannungstyp zeigt sich im gesamten Kopf, jedoch besonders im Nackenbereich. Er fühlt sich wie ein zu eng sitzender Helm um den Kopf an. Übelkeit sowie Lärmempfindlichkeit und Lichtempfindlichkeit bestehen nicht. Körperliche Aktivitäten führen zu keiner Verstärkung der Schmerzen.

Verhalten

Gerade bei Kindern ist es besonders wichtig, dass frühzeitig ein gezieltes Wissen zu Kopfschmerzen aufgebaut

wird, das nicht allein auf die Behandlung von Symptomen und kritischen Krankheitszuständen ausgerichtet ist, sondern vielmehr darauf,

- das seelisch-körperliche Gleichgewicht zu erhalten beziehungsweise wiederherzustellen;
- einen regelmäßigen Tagesablauf zu gestalten, um einen gleichmäßigen Arbeitsrhythmus des Nervensystems zu ermöglichen;
- die Funktionen des Organismus zu stärken und möglichen Krankheiten vorzubeugen.

Das Zusammenspiel von Seele, Geist und Körper muss sorgsam beachtet werden, um Kopfschmerzerkrankungen vorzubeugen und zu behandeln. Dazu gehören Faktoren wie

- Stress;
- Umwelt, soziale Umstände;
- Lebensgewohnheiten und Ernährung.

Hauptsächliche Auslöser für Kopfschmerzen und Migräneanfälle bei Kindern sind Stress im schulischen und familiären Umfeld, übermäßige körperliche Anstrengung sowie psychische Überlastung in der Freizeit:

- Nach der Einschulung nehmen Kopfschmerzen an Häufigkeit zu. Sehr früh werden die Kinder hohen Leistungsanforderungen durch die soziale Umwelt ausgesetzt. Der Druck innerhalb der Klasse ist von Konkurrenz unter den Schülern und den Erwartungen des Lehrers geprägt. Das jugendliche Nervensystem ist diesem Stress nicht gewachsen und reagiert mit Kopfschmerzen.
- Auch der Ort des Arbeitsplatzes sowohl in der Schule als auch zu Hause spielt eine wesentliche Rolle. Direkte Sonneneinstrahlung sollte vermieden werden, denn ständig wechselnde Lichtverhältnisse sind ebenfalls Auslöser für Kopfschmerzen.
- Außerdem reagieren viele Kinder mit ausgeprägten Kopfschmerzen, wenn es innerhalb der Familie immer wieder zu Konflikten kommt, zum Beispiel durch Streit, nach der Trennung von Eltern oder bei Arbeitslosigkeit eines Elternteils.
- Häufiges Fernsehen mit Aufnahme der oft aggressiven und belastenden Inhalte, Computer- und Konsolenspiele, das lange Verweilen am Smartphone, laute, aufpeitschende Musik und extrem viele Termine am Nachmittag im Freizeitprogramm sind bei vielen Kindern Alltag. All dies kann Migräne oder Kopfschmerzen auslösen.
- Exzessive Sportaktivitäten können ebenfalls zu Migrä-

ne und Kopfschmerzattacken führen. Einerseits kann dadurch der Blutzuckerspiegel stark abfallen, andererseits können durch den körperlichen Stress zusätzlich Kopfschmerzen ausgelöst werden. Wenn Kinder nach dem Sportunterricht häufig über Kopfschmerzen klagen, sollte auf eine reduzierte Anstrengung während dieser sportlichen Aktivitäten hingewiesen werden. Ideal sind leichte Ausdauersportarten wie Schwimmen, Laufen oder Radfahren.

- Kopfschmerzen können auch durch äußeren Druck ausgelöst werden, zum Beispiel durch Haarbänder, enge Stirnbänder, Mützen oder Schwimmbrillen. Entsprechend anfällige Kinder sollten daher Bekleidungsstücke, die Druck auf den Kopf ausüben, vermeiden. Dies gilt auch für Haarreifen mit spitzen Dornen, die auf die Kopfhaut einwirken. Bei kaltem Wetter sollten Kinder eine Mütze aufsetzen, da auch Kälte Kopfschmerzen auslösen kann.

Ungesunde Lebensgewohnheiten müssen erkannt und aufgegeben werden. Deshalb sind Verhaltensmaßnahmen bei der Vorbeugung von Kopfschmerzen im Schulalter besonders wichtig, Ausdauer und der Wille zur Veränderung dabei unumgänglich.

Kinder und Eltern sollten ganz besonders auf eine ausgeglichene und regelmäßige Lebensführung achten. Dazu zählen vorwiegend:

- eine klare Begrenzung des täglichen Medienkonsums mit Beachtung von möglichst festen und limitierten Fernsehzeiten und ebenso zeitlich begrenztes Verweilen am Computer, Smartphone etc.;
- Limitierung von Freizeit- und Nachmittagsveranstaltungen auf wenige, aber regelmäßige Aktivitäten;
- fest eingeplante Ruhephasen zur Erholung mit Spaziergängen oder Spielen in ruhiger Umgebung;
- geregelte und ausreichende Schlafenszeiten.

Umwelteinwirkungen

Viele chemische Substanzen können bei übermäßiger Einwirkung Kopfschmerzen und Migräneattacken auslösen. Dies gilt im häuslichen Bereich, in der Schule oder auch in anderen Umgebungen.

Vor allem folgende Stoffe lösen Kopfschmerzen aus: Autoabgase, Zementstaub, Farbstoffe, Fabrikabgase, Chlorkohlenwasserstoffe, Formaldehyd, Lösungsmittel in Klebstoffen, auf Farben und anderen Materialien (insbesondere auch in vielen Bastelklebern), Mehlstaub,

Insektizide, Benzin und Ölprodukte, organische Phosphatverbindungen, Parfums, Deodorants, Holzstaub.

Ernährung

Einen maßgeblichen Einfluss auf die Entstehung von Kopfschmerzen hat die Ernährung. Speisen und Getränke können unmittelbar Kopfschmerzen auslösen, aber auch unregelmäßige, hastige Ernährung und der Mangel an bestimmten Nahrungsmitteln.

Aus diesem Grund sollte man der richtigen Ernährung viel Aufmerksamkeit widmen. Hierzu gehören die richtige Auswahl der Lebensmittel, ihre schonende Zubereitung sowie die bewusste Einnahme der Mahlzeiten.

Das Gehirn benötigt Kohlenhydrate für den Energieumsatz, Getreideprodukte und Kartoffeln liefern diese Energie. Ein gleichmäßiger Blutzuckerspiegel hilft, Kopfschmerzen zu vermeiden.

Lassen Sie Ihr Kind jeden Tag rund 2 Liter Flüssigkeit trinken. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke sind für Kinder tabu. Besonders in den ersten Morgenstunden sollten Kinder viel trinken. Geben Sie auch ein Getränk zur Pause mit in die Schule.

Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie Ihr Essen. Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit beim Essen. Das macht Spaß, regt an, vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden.

Das Essen sollte langsam und gründlich gekaut werden. Es sollte nur so lange gegessen werden, bis man satt ist. Der Teller muss nicht leer gegessen werden. Es sollte keine Mahlzeit ausgelassen werden. Durch den plötzlichen Abfall des Blutzuckerspiegels können Migräneattacken ausgelöst werden. Mit den drei festen Hauptmahlzeiten und zwei bis drei fest eingeplanten Zwischenmahlzeiten wird dies verhindert. Am wichtigsten ist das Frühstück. Nach der Nacht mit vielen Stunden ohne Nahrungszufuhr sind die Energiespeicher des Nervensystems erschöpft. Kinder sollten deshalb in Ruhe und ausgiebig frühstücken, mindestens 30 Minuten lang. Ein warmes kohlenhydratreiches Frühstück gibt dem Nervensystem besonders viel Energie. Beispiele: warme Kartoffelspeisen, Reis, Getreideprodukte.

Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die Ihnen und Ihrem Kind helfen, genussvoll und gesund erhaltend zu essen.

Regel 1

Die Lebensmittelvielfalt genießen

Vollwertiges Essen und Trinken beinhaltet eine abwechslungsreiche Auswahl, angemessene Menge und Kombination nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Diese haben eine gesundheitsfördernde Wirkung und unterstützen eine nachhaltige Ernährungsweise.

Regel 2

Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln

Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten. Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, sollten es täglich sein. Eine hohe Zufuhr senkt die Risiken für verschiedene ernährungsmitbedingte Krankheiten.

Regel 3

Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart oder gelegentlich auch als Saft oder Smoothie – zu jeder Hauptmahlzeit und als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt und verringern das Risiko für ernährungsmitbedingte Krankheiten. Bevorzugen Sie saisonale Produkte.

Regel 4

Milch und Milchprodukte

täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium in Milch, Jod, Selen und n-3 Fettsäuren in Seefisch. Entscheiden Sie sich bei Fisch für Produkte mit anerkannt nachhaltiger Herkunft. Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung sollten Sie nicht mehr als 300 – 600 g Fleisch und Wurst pro Woche essen. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B1, B6 und B12). Weißes Fleisch (Geflügel) ist unter gesundheitlichen Ge-

sichtspunkten günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (Rind, Schwein). Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

Regel 5

Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fettthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Da es besonders energiereich ist, kann die gesteigerte Zufuhr von Nahrungsfett die Entstehung von Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf- Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60–80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

Regel 6

Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z. B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

Regel 7

Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und energiearme Getränke. Trinken Sie zuckergesüßte Getränke nur selten. Diese sind energiereich und können bei gesteigerter Zufuhr die Entstehung von Übergewicht fördern. Alkoholische Getränke sollten wegen der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden

Regel 8

Schonend zubereiten

Garen Sie die Lebensmittel bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen. Verwenden Sie möglichst frische Zutaten. So reduzieren Sie überflüssige Verpackungsabfälle.

Regel 9

Sich Zeit nehmen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und essen Sie nicht nebenbei. Lassen Sie sich Zeit, das fördert Ihr Sättigungsempfinden

Regel 10

Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30–60 Minuten pro Tag) gehören zusammen und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren. Gehen Sie zum Beispiel öfter einmal zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Das schont auch die Umwelt und fördert Ihre Gesundheit.

Folgende Stoffe und Speisen sollten vermieden werden:

- Natriumglutamat befindet sich als Geschmacksverstärker in Saucen, Suppen, Mayonnaisen, Salatdressings, Kartoffelchips, Tiefkühlkost, gerösteten Nüssen und vielen konservierten Nahrungsmitteln.
- Koffein ist in Schokolade, koffeinhaltigen Limonaden wie Coca Cola, Kaffee und Schwarztee enthalten. Es findet sich sogar in Kopfschmerztabletten, diese sind für Kinder ungeeignet.
- Pökelsalz ist in vielen Fleischprodukten enthalten wie zum Beispiel in Kassler, Salami, Hot Dog u. a.
- Eiscreme und andere Kaltspeisen können Schmerzen am Gaumen, im Bereich der Stirn und der Nase, der Schläfen, der Wangen und auch der Ohren verursachen. Das passiert immer dann, wenn kalte Nahrungs-

mittel oder kalte Getränke zu hastig verzehrt oder getrunken werden. Es empfiehlt sich, die kalte Nahrung langsam auf der Zunge und im Mund zergehen zu lassen, bevor sie heruntergeschluckt wird.

In aller Regel genügt eine Veränderung der Lebensweise, wie sie oben erklärt wurde, um Kopfschmerzen und Migräneattacken zu verhindern.

Der Einsatz von Medikamenten sollte nur in Absprache mit einem Arzt erfolgen. Sie sollten Ihrem Kind keinesfalls Medikamente nach eigener Einschätzung verabreichen. Die Nebenwirkungen sind häufiger und schwerer als bei Erwachsenen. Ein Arbeitsblatt der Unterrichtseinheit stellt die wichtigsten Regeln im Umgang mit Kopfschmerzmedikamenten vor (siehe: Liste der nicht verschreibungspflichtigen Kopfschmerzmittel).

Ihr Kind erhält außerdem eine Liste mit weiteren Informationsmaterialien und Ansprechpartnern, die Ihnen bei Fragen gerne weiterhelfen.

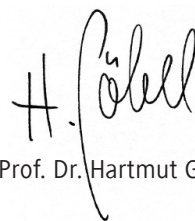
Diese Unterrichtseinheit wurde in Zusammenarbeit von Frau Karin Frisch, Lehrerin aus Wiesbaden, und Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Hartmut Göbel, Schmerzklinik Kiel, entwickelt. Sie beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Richtiges Wissen, vernünftiges Verhalten und eine angepasste Lebensweise können wesentlich zur Gesunderhaltung beitragen und helfen, Kopfschmerzen und Migräne zu vermeiden.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind dabei viel Erfolg.

Mit freundlichen Grüßen



Karin Frisch



Prof. Dr. Hartmut Göbel

Zusätzliche Informationen**finden Sie in diesem Buch:**

Hartmut Göbel: Erfolgreich gegen

Kopfschmerzen und Migräne.

Ursachen beseitigen, gezielt vorbeugen,

Strategien zur Selbsthilfe.

Springer Verlag, Heidelberg, Berlin, New York

ISBN 978-3-642-54725-6

ISBN 978-3-642-54726-3 (eBook)

Internet:

www.schmerzklinik.de

www.kopfschmerz-schule.de

Ihre Lehrerin/Ihr Lehrer

Unterrichtseinheit 1

Intention

Die Schüler sollen

- Merkmale für Migräne und Spannungskopfschmerzen erkennen und unterscheiden lernen.
- sich visuell die prozentuale Verteilung der Kopf-

schmerzerkrankungen bei Schülern vorstellen können;

- den Begriff „Kopfschmerzprävention“ verstehen und erklären können.

Stundenverlauf

Zur Einführung in die Thematik werden den Schülerinnen und Schülern der Ordner und das Arbeitsblatt 1 ausgeteilt, nach einer Betrachtungsphase werden die im Bild befindliche Figur beschrieben und der Text gemeinsam gelesen.

Dies ermöglicht den Schülern, die Figur „Mütze“ kennenzulernen.

Arbeitsblatt 2 wird ausgeteilt, die Schülerinnen und Schüler sollen die prozentuale Verteilung der Kopfschmerzerkrankungen, unterteilt in Migräne und Spannungskopfschmerzen, bei Schülern ermitteln und die Lösung nach gemeinsamer Absprache eintragen.

Der Text „Was sind Spannungskopfschmerzen und wie unterscheiden sie sich von Migräneattacken?“ wird gemeinsam gelesen und besprochen.

Anschließend soll über die Bedeutung des Begriffs „Kopfschmerzprävention“ nachgedacht und im gemeinsamen Gespräch diskutiert werden.

Erste Eindrücke werden formuliert und der Begriff abschließend vom Lehrer erklärt und seine Bedeutung in der dafür vorgesehenen Zeile notiert.

Im gemeinsamen Gespräch soll eine Verbindung der Unterrichtseinheit mit der Lebenswelt der Schüler hergestellt werden.

Zur Vorbereitung der nächsten Unterrichtseinheit wird folgende Hausaufgabe gestellt:

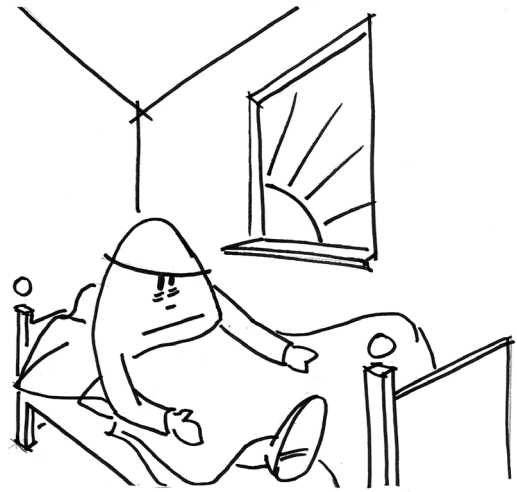
Untersucht die Werbung auf Kopfschmerzmedikamente und tragt die Informationen aus Fernsehen, Rundfunk und Presse zusammen.

Die Einheit soll zu Hause ausführlich mit den Eltern besprochen werden.



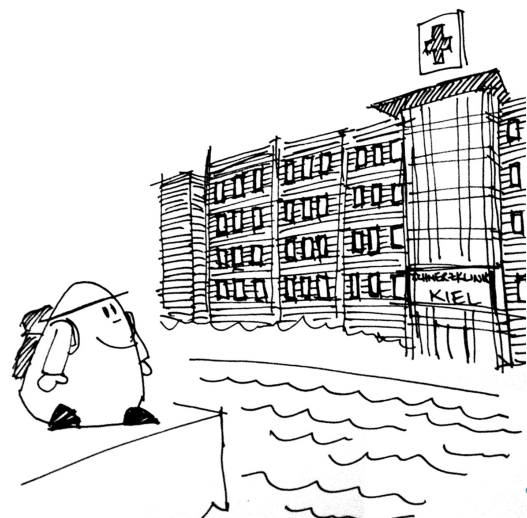
Ihr wacht morgens auf und euch brummt der Schädel, dass ihr denkt: „Heute geht gar nichts mehr.“ Ihr wollt am liebsten nichts hören und sehen, im Bett bleiben und darauf warten, dass es endlich besser wird.

An manchen Tagen ist mir dann auch noch so übel. Oh Mann, das ist kaum auszuhalten. Ich habe dann immer erst mal eine Tablette genommen, hat aber auch nicht viel geholfen ...



Zufällig habe ich dann im Fernsehen ein Interview mit Professor Göbel gesehen. Er ist Leiter der Schmerzklinik in Kiel. Er hat ganz viel über Schmerzen erzählt, aber das war mir alles viel zu kompliziert.

Also habe ich meine Sachen gepackt und bin nach Kiel gefahren. Ich dachte, schau dir das mal an, vielleicht können die dir ja helfen.



Ihr glaubt es nicht, dort waren Jugendliche, die genauso Kopfschmerzen hatten wie ich. Sie brachten mich zu Professor Göbel. Mir war ganz schön mulmig, mit einem Professor hatte ich vorher noch nie zu tun.

Er war aber sehr nett, also erzählte ich ihm erst einmal von meinem Problem. Er hörte mir richtig lange zu und verstand mich sofort.

Von ihm erfuhr ich, dass über 60 % aller Jugendlichen unter Kopfschmerzen leiden, und er konnte mir gleich ein paar Tipps geben, wie ich gegen die lästige Plage vorgehen kann.

Bei meinen nächsten Besuchen habe ich ganz viel über die Möglichkeiten erfah-

ren, wie ich Kopfschmerzen vorbeugen kann und was mir hilft, wenn ich dann doch wieder welche habe.

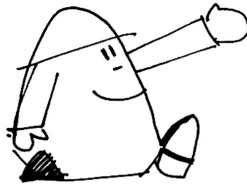
Ich möchte die Ratschläge an euch weitergeben.

Vielleicht denken jetzt einige von euch:

„Aber was soll ich denn damit, ich habe keine Kopfschmerzen.“

Da kann ich nur sagen: „Seid froh Leute!“ Aber sicher

bringen euch die Informationen auch was, denn wenn euch doch mal der Kopf brummen sollte, wisst ihr gleich, was ihr machen müsst. Außerdem hilft es euch, erst gar keine Kopfschmerzen zu bekommen.



So könnt ihr in Zukunft unbeschwert euren Alltag genießen.



VIEL ERFOLG!
WÜNSCHT EUCH
EUER MÜTZE





Bei meinem zweiten Besuch in der Schmerzlinik hatte mir Professor Göbel eine Rechenaufgabe gestellt.

Ich sollte ausrechnen, wie viele Jugendliche unter Kopfschmerzen leiden. Das habe ich ja gerade so hinbekommen, denn Professor Göbel sagte mir schon bei meinem ersten Besuch die Zahl. Könnt ihr euch erinnern?

Stimmt, es waren%.



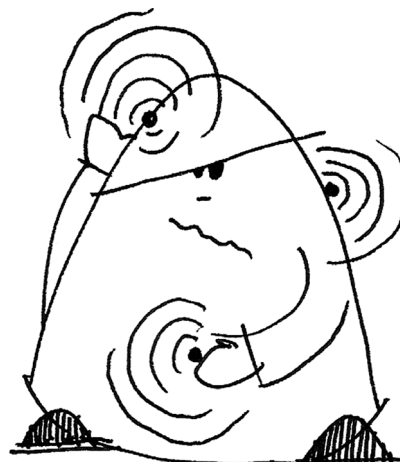
Aber jetzt kommt's. Ich erfuhr, dass es Spannungskopfschmerzen gibt und Migräneattacken. „Noch nie gehört“, dachte ich. Professor Göbel erklärte mir ausführlich den Unterschied.



Jetzt wollt ihr bestimmt auch noch wissen, was Spannungskopfschmerzen und Migräneattacken sind?



SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN habt ihr, wenn euch der ganze Kopf brummt, besonders in der Stirn und im Nacken.

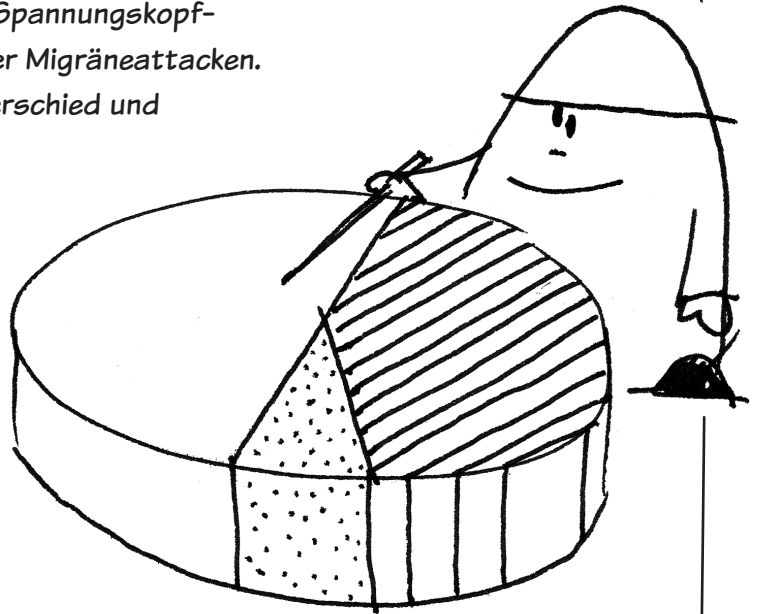


Bei **MIGRÄNEATTACKEN** kann euch extrem übel sein, eure Augen schmerzen, ihr habt keinen Hunger (nicht einmal auf Spaghetti!), Gerüche, Licht und Lärm sind lästig, ihr könnt sogar zeitweise nicht richtig sehen und Bauchweh bekommen. Das Ganze kann zwei Stunden bis drei Tage anhalten. OH JE!



Ich sollte raten, wie viele unter Spannungskopfschmerzen leiden und wie viele unter Migräneattacken. Ich kannte ja nicht einmal den Unterschied und ihre Bedeutung.

Ich war gar nicht so schlecht im Raten. Überlegt doch auch einmal gemeinsam die Häufigkeit. Die Scheibe kann euch hierbei eine Hilfe sein.



Verbindet den jeweiligen Begriff mit der dazugehörigen Häufigkeit:



SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN



KEINE KOPFSCHMERZEN



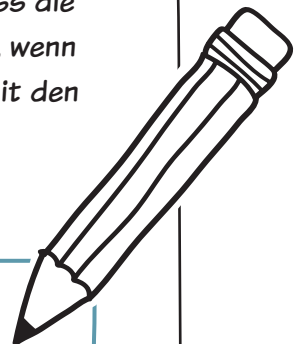
MIGRÄNEATTACKEN



Herr Professor Göbel erzählte mir noch, dass die Menschen viel weniger Kopfschmerzen hätten, wenn in den Schulen eine Kopfschmerzprävention mit den Schülerinnen und Schülern besprochen würde.

„Hey, was ist denn das schon wieder?“

KOPFSCHMERZPRÄVENTION HEISST:



Unterrichtseinheit 2

Intention

Die Schüler sollen

- über die Wirkungsweisen nicht verschreibungspflichtiger Kopfschmerzmittel und die Gefahren ihrer regelmäßigen Einnahme aufgeklärt werden, um so den sinnvollen Umgang mit Medikamenten zu erlernen;
- Zusammenhänge zwischen alltäglichen Lebenssituationen und Kopfschmerzen erkennen.

Stundenverlauf

Zu Beginn der Stunde werden alle Informationen zusammengetragen und die Aufgabe gestellt, herauszuarbeiten, welches Bild vom Menschen in der Werbung vermittelt wird: Kopfschmerzen als Bagatelle, die rasch mit einem entsprechenden Mittel behoben werden kann. Der immer funktionstüchtige Mensch – dieses Bild sollte in einer Diskussion kritisch hinterfragt werden.

Nachdem Arbeitsblatt 3 ausgeteilt wurde, werden die Wirkungsweisen nicht verschreibungspflichtiger Kopfschmerzmittel besprochen und mit Hilfe von Blatt 3.1 besonders auf die damit einhergehenden Gefahren und Risiken hingewiesen. Die Fragen auf Arbeitsblatt 3.2 werden mit der Overheadfolie 1 verglichen und besprochen.

Anschließend erhalten die Schüler das Arbeitsblatt 4 mit der Aufgabe, die Bilder, die ihren Alltag wiedergeben, auszuschneiden und auf Blatt 4.3 in ihren jeweiligen Tagesablauf einzuordnen.

Schließlich sollen sich die Schüler überlegen, welche Aktivitäten oder Verhaltensmuster Kopfschmerzen auslösen könnten und diese ankreuzen.

Die Lehrkraft bespricht anhand der Overheadfolie 2 Kopfschmerz auslösende Aktivitäten, die Schüler ergänzen entsprechend ihren Bogen.

Die Arbeitsblätter 4.4 und 4.5 werden ausgeteilt, gemeinsam gelesen und besprochen.

Hausaufgabe: Erinnerung an das Gespräch mit den Eltern über den Inhalt der Stunde.



Jetzt bin ich schon zum dritten Mal in Kiel. Kurz vor der Verabschiedung bei meinem letzten Besuch bat mich Professor Göbel, einmal auf die Werbung für Kopfschmerzmedikamente zu achten. Ich wunderte mich darüber, habe aber gar nicht groß nachgefragt warum und wieso, denn ich wollte dann doch nach Hause.

Immmer wenn ich Fernsehen geschaut habe, fiel mir natürlich sofort auf, wie oft Werbung für Kopfschmerztabletten gemacht wird. Manche kannte ich schon und hatte sie selbst genommen. Aber so gut wie den Leuten in der Werbung ging es mir danach nicht. Zum Schluss kam jedes Mal der Satz:

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Jetzt mal ehrlich, wer macht denn das schon? Ich hatte es mir sofort für meinen nächsten Besuch vorgenommen. Denn schließlich hatte ich ja den Fachmann zur Verfügung.

Professor Göbel war sehr froh, dass ich mich für die Wirkungsweisen der Tabletten interessiere und erklärte mir, wie gefährlich es sei, regelmäßig Tabletten einzunehmen, ohne zu wissen, welche Kopfschmerzen man eigentlich hat.

Als ich von den vielen möglichen Nebenwirkungen erfuhr, wurde ich ganz schön nachdenklich.

Ich habe euch die Schmerzmittel mit ihren Nebenwirkungen aufgeschrieben, aber nur die, die am häufigsten eingenommen werden.

Auf der folgenden Seite findet ihr die Liste!



MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN VON HÄUFIG VERWENDETEN KOPFSCHMERZMITTELN, DIE OHNE REZEPT ERHÄLTICH SIND:

ACETYSALICYLSÄURE

- Magen-Darm-Beschwerden
- Blutungen der Magenschleimhaut
- Überempfindlichkeitsreaktionen mit Hautreaktionen, z. B. Rötung, Juckreiz, Ausschlag, Quaddelbildung

IBUPROFEN

- Magen-Darm-Beschwerden
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall
- Schwindel, Reizbarkeit, Müdigkeit
- Leberfunktionsschäden

PARACETAMOL

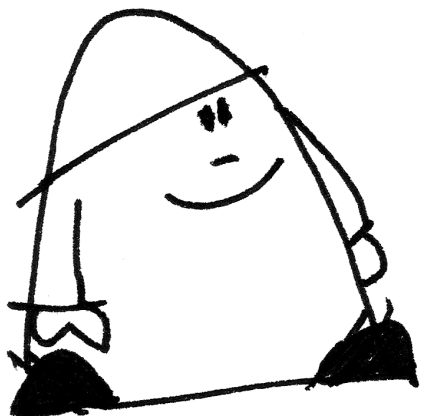
- Magen-Darm-Beschwerden
- Hautrötung und andere Hyperempfindlichkeit (allergische) Reaktionen
- Verkrampfung der Atemwege mit Luftnot
- Veränderungen der Blutkörperchen
- Leberschädigung



PFEFFERMINZÖL

- Hautreizungen (selten)

((💡))
MERKE!



DIE 10-20-REGEL

Medikamente gegen Kopfschmerzen sollten an weniger als 10 Tagen im Monat eingesetzt werden.

Mindestens an 20 Tagen sollte kein Kopfschmerzmittel eingenommen werden. Es besteht sonst eine Zunahme der Kopfschmerzhäufigkeit, der sogenannte Medikamenten-Übergebrauchs-Kopfschmerz.

REGELN FÜR DEN UMGANG MIT KOPFSCHMERZMITTELN



In der Werbung kannst du sehr häufig etwas über Kopfschmerzmittel lesen. Schau einmal zu Hause nach: In der Fernsehzeitung, in der Illustrierten oder in der Tageszeitung. Auch im Fernsehen sieht man sie oft. Und sogar auf Bundesbahnfahrkarten. In der Apotheke siehst du sie gleich hinter dem Ladentisch in einem großen Regal. Weil so viele Leute Kopfschmerzmittel holen, hat der Apotheker sie ganz vorne und muss sich nur herumdrehen, um sie den Leuten zu verkaufen. Man bekommt viele davon in der Apotheke ohne Rezept, einfach so.



Habt ihr solche Medikamente gegen Kopfschmerzen auch zu Hause? ☐ ja ☐ nein

Viele Kinder bekommen sie sogar in die Schule mit, damit sie diese gegen Kopfweh einnehmen können. Du auch? ☐ ja ☐ nein

KENNST DU DIE WICHTIGSTEN REGELN FÜR DEN UMGANG MIT SOLCHEN KOPFSCHMERZMITTELN?

Wenn Kopfschmerzen erstmals auftreten, soll man zum Arzt gehen und nicht selbstständig Medikamente einnehmen. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

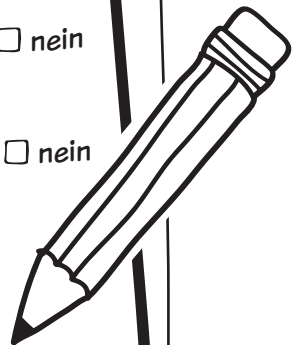
Kopfschmerzmedikamente soll man nur selbstständig einnehmen, wenn man dies mit dem Arzt besprochen hat. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

Wenn man ein Kopfschmerzmedikament nimmt, soll man sich ausruhen und sich hinlegen, damit es wirken kann. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

Wenn man eine Kopfschmerztablette schluckt, sollte man ein ganzes Glas Wasser dazu trinken. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

Wenn man Kopfschmerzmittel immer wieder braucht, soll man sich vom Arzt untersuchen lassen. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

Kopfschmerzmittel sollten an weniger als 10 Tagen im Monat eingenommen werden. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht



Es gibt sehr viele unterschiedliche Kopfschmerzmittel. Achte darauf, dass du keines nimmst, das Koffein enthält. Das wirkt wie Kaffee und du kannst dich während der Kopfschmerzen nicht ausruhen und entspannen.

Da Kopfschmerzen bei vielen Menschen auftreten, ist die Einnahme von Kopfschmerzmitteln weit verbreitet.

Für Kinder und Jugendliche sind drei verschiedene Wirkstoffe sinnvoll:

ASPIRIN

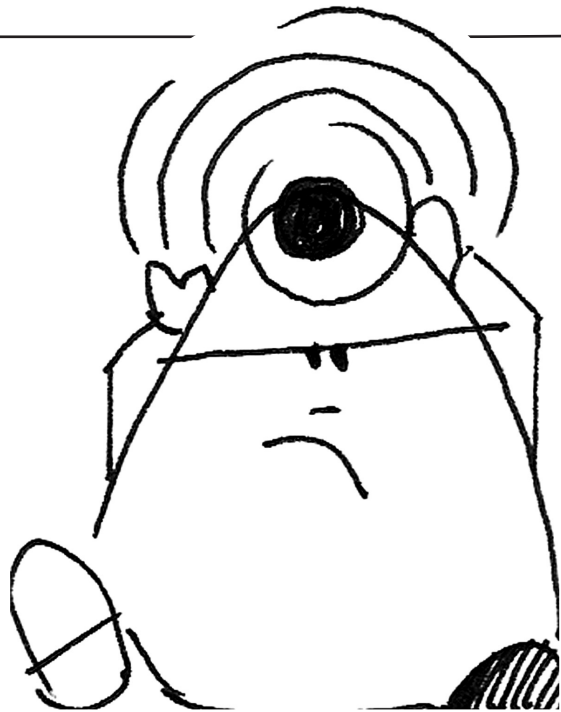
PARACETAMOL

IBUPROFEN



ACHTUNG:

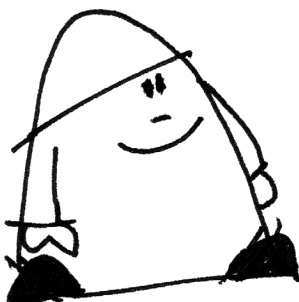
Wenn man Kopfschmerzmittel jedoch zu oft einnimmt, können die Kopfschmerzen immer häufiger auftreten. Bei Kindern kann das schon dann passieren, wenn man diese Medikamente regelmäßig einmal pro Woche benötigt. In diesem Fall sollte man unbedingt zum Arzt gehen.



Man sollte darauf achten, dass man immer nur ein Arzneimittel mit einem einzigen dieser drei Wirkstoffe nimmt. Sonst hast du dreimal mehr Nebenwirkungen. Sie wirken meist nur drei bis vier Stunden. Es kann daher erforderlich sein, dass man sie am gleichen Tag nochmals einnehmen muss, weil die Kopfschmerzen wiederkehren.

Kopfschmerzmittel sollten gleich zu Beginn der Kopfschmerzen eingenommen werden, damit sie gut wirken können.

((💡))
MERKE!

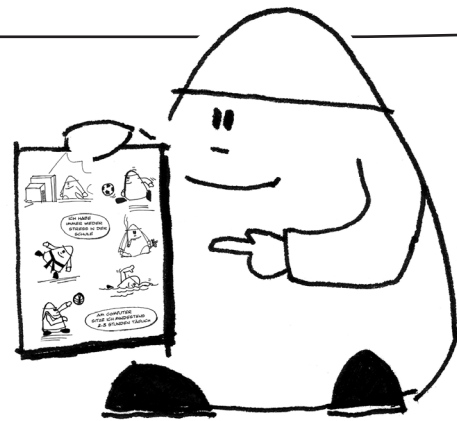


Das ist auch ein wichtiger Grund, warum man wissen muss, wie durch richtige Lebensweise das Auftreten von Kopfschmerzen von Anfang an vermieden werden kann. Man soll den Kopfschmerzen zuvorkommen (das meint „Prävention“) und nicht mit Tabletten nur hinterherlaufen.



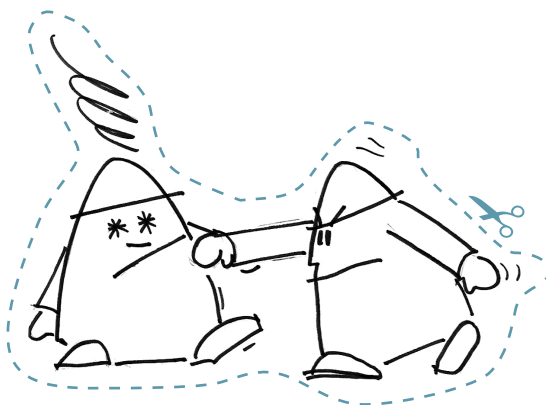
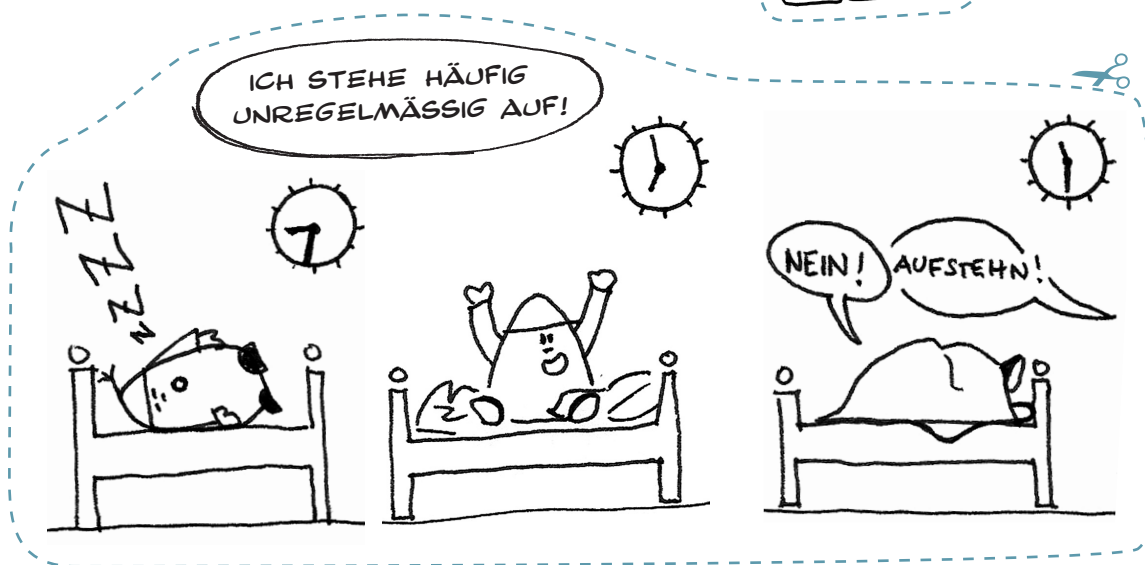
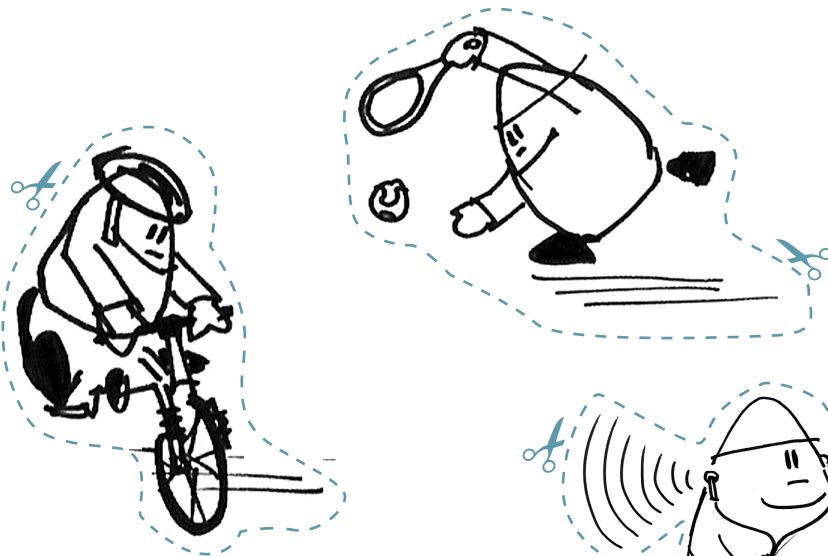
Heute dachte ich: „Na so viel Neues kann es ja gar nicht mehr geben.“ Etwas gelangweilt machte ich mich auf den Weg. Als ich aber meine erste Aufgabe hörte, war alle Langeweile verschwunden und ich machte mich an die Arbeit.

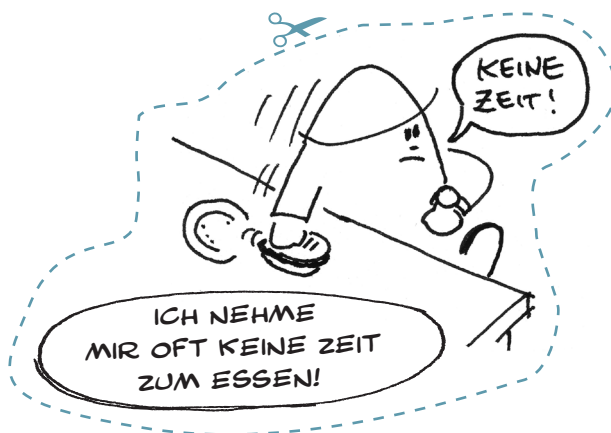
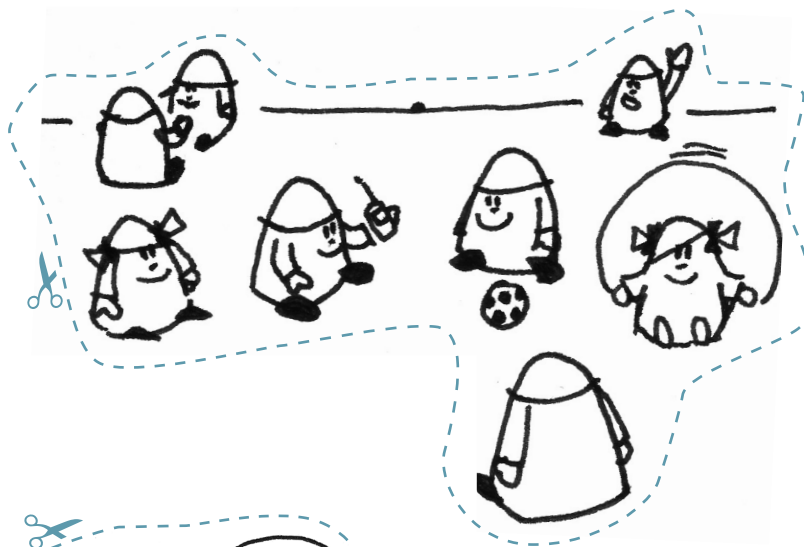
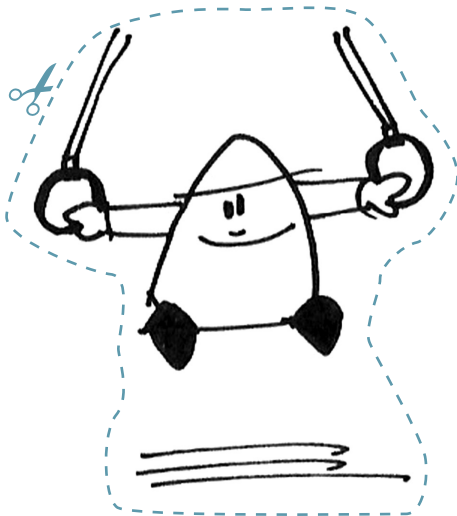
Ich bekam ein Blatt, auf dem allerlei Freizeitaktivitäten mit mir gemalt waren. Ich sollte meine liebsten Beschäftigungen ausschneiden und auf ein Blatt kleben. Das alles mache ich gerne in meiner Freizeit:



Stellt auch ein eigenes Blatt zusammen! Hierzu könnt ihr mich ausschneiden, sofern ihr Übereinstimmungen findet, oder euch malen oder auch einfach aufschreiben, was ihr so macht.

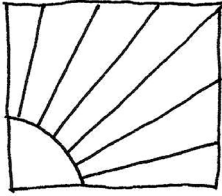




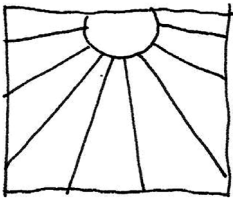




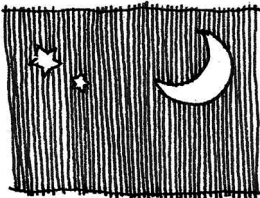
o sieht mein Alltag aus:



morgens ☀



mittags ☀

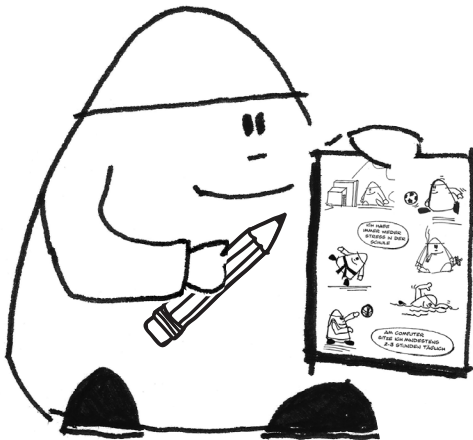


abends ☆



Als ich fertig war, sollte ich mir überlegen, welche meiner Beschäftigungen Kopfschmerzen auslösen könnten. Ich habe sie angekreuzt.

Macht euch jetzt auch einmal darüber Gedanken und kreuzt sie auf eurem Blatt an.



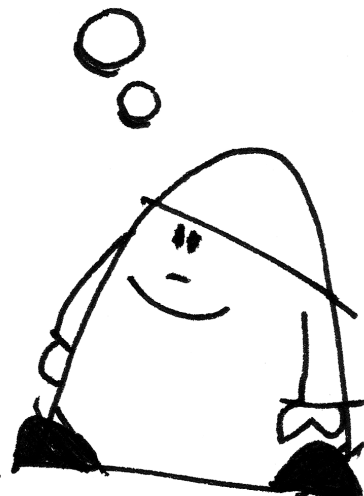
Professor Göbel hat dann alles genau mit mir durchgesprochen. Ich hatte doch vieles nicht angekreuzt. Er gab mir auch noch eine Liste mit den wichtigsten Erklärungen. (Bekommt ihr natürlich auch!)

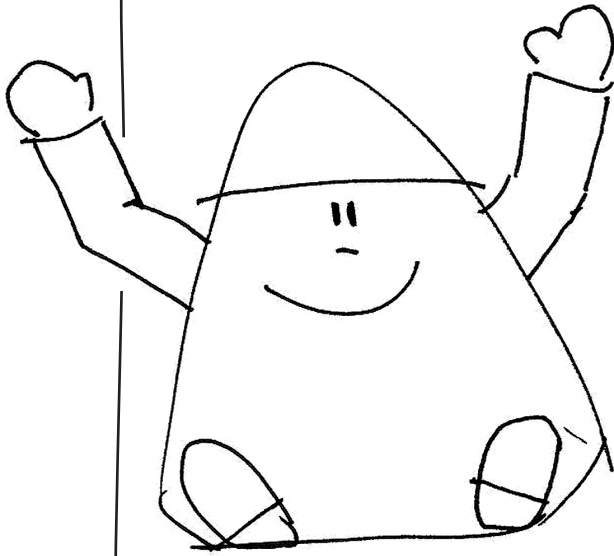
Ich dachte nur: „Wie sollst du das denn alles umstellen?“ Genügend Schlaf, möglichst zur selben Zeit zu Bett gehen, morgens nicht zu lange schlafen, Zeit nehmen zum Essen, höchstens 1-2 Stunden am Computer oder Fernsehen, keine laute Musik hören, viel an der frischen Luft sein (wie ich das hasse), Sport ist gut, aber in Maßen, kein Streit ...

Das hörte sich so ganz nach Muster-
schüler an. Sehr gefallen hat mir, dass ich nicht sofort nach der Schule die Hausaufgaben machen muss, sondern erst einmal eine Pause.

Auf dem Heimweg überlegte ich mir, ob es wirklich sinnvoll wäre, meinen Eltern von den Einschränkungen zu erzählen. Na ja, ich wollte eigentlich die Kopfschmerzen loswerden, also entschloss ich mich, meinen Alltag umzustellen.

Erst gelang mir das überhaupt nicht. Peinlich war, wenn ich anderen sagen musste, dass ich jetzt nicht mehr weiter am Computer spielen kann. Ihr könnt es euch vorstellen, was das für ein Gefühl ist.





Ich hatte plötzlich Zeit für andere Dinge, die ich ganz vernachlässigt hatte. Aber das Tollste war: Ich hatte nicht mehr so starke Kopfschmerzen. Ihr denkt jetzt sicher: „Ja, ja, der kann uns viel erzählen.“

Aber jetzt mal ehrlich, ist es nicht sinnvoll, sein Leben ein wenig umzustellen und dann mit so einem Erfolg? Ich kann es euch nur empfehlen, nur Mut, es klappt! So, jetzt habe ich genug erzählt.



Hier noch die versprochene Liste!

Diese Aktivitäten in deiner Freizeit können Kopfschmerzen auslösen oder verstärken:

- Zu lange oder zu kurz schlafen
- Unregelmäßiges Zu-Bett-Gehen oder unregelmäßiges Aufstehen
- Große Hitze, Kälte, schwüles Wetter
- Schlechte Luft in Räumen, Zigarettenrauch
- Sportarten, bei denen ihr euch sehr anstrengen müsst
- Gut geeignet sind: Schwimmen, Radfahren, Laufen
- Häufiges Fernsehen
- Computer- und Konsolenspiele, Smartphone
- Laute Musik
- Zu viele Termine an Nachmittagen in der Woche



DIE WICHTIGSTEN REGELN FÜR DEN UMGANG MIT KOPFSCHMERZMITTELN:

Wenn Kopfschmerzen erstmals auftreten, soll man zum Arzt gehen und nicht selbstständig Medikamente einnehmen.

☒ stimmt ☐ stimmt nicht

Kopfschmerzmedikamente soll man nur selbstständig einnehmen, wenn man dies mit dem Arzt besprochen hat.

☒ stimmt ☐ stimmt nicht

Wenn man ein Kopfschmerzmedikament nimmt, soll man sich ausruhen und sich hinlegen, damit es wirken kann.

☒ stimmt ☐ stimmt nicht

Wenn man eine Kopfschmerztablette schluckt, sollte man ein ganzes Glas Wasser dazu trinken.

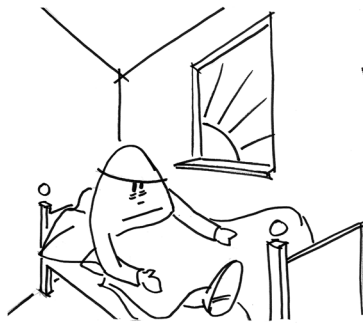
☒ stimmt ☐ stimmt nicht

Wenn man Kopfschmerzmittel immer wieder braucht, soll man sich vom Arzt untersuchen lassen.

☒ stimmt ☐ stimmt nicht

Kopfschmerzmittel sollten an weniger als 10 Tagen im Monat eingenommen werden.

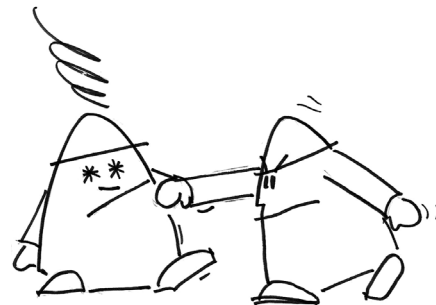
☒ stimmt ☐ stimmt nicht



ICH NEHME
MIR OFT KEINE ZEIT
ZUM ESSEN!



ICH GEHE
ÖFTERS ZU SPÄT
SCHLAFEN!



AM COMPUTER
SITZE ICH MINDESTENS
2-3 STUNDEN TÄGLICH!



ICH HABE
IMMER WIEDER
STRESS IN DER
SCHULE!



Unterrichtseinheit 3

Intention

Die Schüler sollen

- ihr Alltagsverhalten überdenken und mit Hilfe ihres neu erlangten Wissens Kopfschmerz auslösende Aktivitäten modifizieren, streichen oder ersetzen;
- den Zusammenhang zwischen Verhaltensweisen und Dispositionen erkennen;
- besondere Kenntnisse über das Essverhalten und seine Auswirkung auf Kopfschmerzen erlangen;
- mit der Möglichkeit von speziellen Übungen zur Entspannung vertraut gemacht werden;
- den Schmerzfragebogen ausfüllen können;
- eine Liste mit Ansprechpartnern erhalten.

Stundenverlauf

Die Schüler fassen gemeinsam die Kopfschmerz auslösenden Aktivitäten zusammen und überprüfen ihre Arbeitsblätter auf Richtigkeit.

Sie erhalten das Arbeitsblatt 5. Die Wichtigkeit einer regelmäßigen Nahrungsaufnahme und gegebenenfalls Nahrungsumstellung wird deutlich gemacht. Die Schüler sollen mit Hilfe der vorgeschlagenen Nahrungsmittel einen für sie umsetzbaren Essensplan zusammenstellen (Arbeitsblatt 7).

Die Arbeitsblätter 6 und 7 werden ausgeteilt. Die Schüler erhalten die Aufgabe, mit Hilfe ihrer neu erworbenen Erkenntnisse nun ihren Alltag so zu verändern, dass er möglichst frei von Kopfschmerz auslösenden Aktivitäten wird. Hierzu gestalten sie die beiden Blätter.

Arbeitsblatt 8 wird gemeinsam gelesen, besprochen und für die Einübung der Entspannungstechniken auf die nächste Sportstunde verwiesen.

Im anschließenden Gespräch können die Schüler äußern, wie schwierig es ist, eingefahrene Verhaltensmuster zu ändern, und werden darauf aufmerksam gemacht, dass dies nur möglich ist, wenn Eltern und Schule sie dabei unterstützen. Sie sollen ermutigt werden, Hilfe einzufordern.

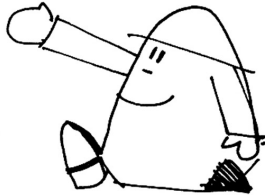
Arbeitsblatt 9 (Schmerzfragebogen) wird erklärt und Verständnisfragen werden beantwortet.

Arbeitsblatt 10 (Adressliste) wird verteilt und erklärt – mit der ausdrücklichen Bitte an die Schüler, bei regelmäßigen Kopfschmerzen eine der aufgeführten Stellen zu konsultieren. Die Kopfschmerzmappe sollte gut aufbewahrt und gegebenenfalls zur Hilfe herangezogen werden.

Hausaufgabe: Erinnerung an das Gespräch mit den Eltern über den Inhalt der Stunde.



Zum fünften Mal in Kiel,
wer hätte das gedacht!
Ich glaube, ich weiß schon,
um was es heute eigentlich
nur noch gehen kann.
Wisst ihr es auch schon?



Als mich Professor Göbel begrüßt und
ich ihm alles von meiner Umstellung
erzählt hatte, lud er mich zu einem
zweiten Frühstück ein. Wir sprachen
dann über meine Essgewohnheiten.
Da war mir klar, ich hatte recht mit
meiner Vermutung.

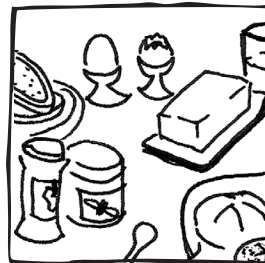
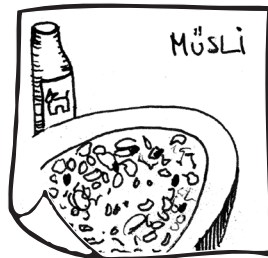
Ich erfuhr, welche Lebensmittel Kopf-
schmerzen auslösen können.
Aber wie immer ging es natürlich auch
um mein Verhalten.



So, jetzt langsam von vorne!

Dieses Mal bekam ich ein Blatt mit lauter Lebensmitteln. Ich hatte die Aufgabe, einen
Essensplan für mich zusammenzustellen. Das ließ ich mir nicht zweimal sagen.
Hier ist er:

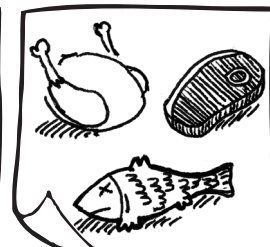
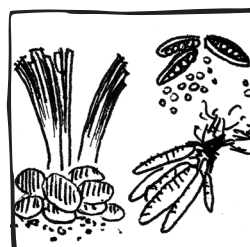
MORGENS:



ZWISCHENDURCH:

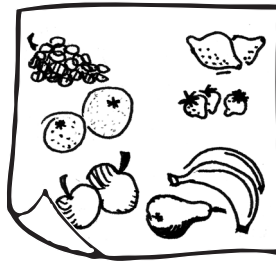


MITTAGS:

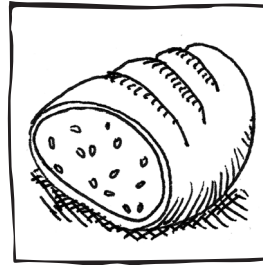
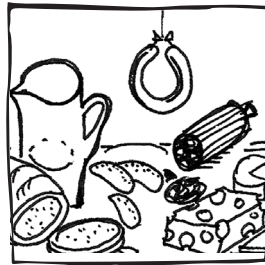




ZWISCHENDURCH:



ABENDS:

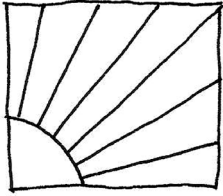


Auch hier bekam ich ein Merkblatt mit den wichtigsten Regeln!

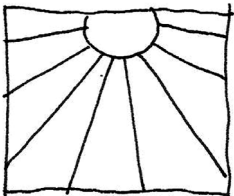


- Niemals das Frühstück auslassen, eine halbe Stunde Zeit dafür nehmen.
- Esst langsam und in Ruhe.
- Über ein warmes Frühstück mit Kartoffeln, Reis oder einem Ei freut sich dein Kopf besonders.
- Brötchen, Marmelade und Cornflakes geben dem Kopf weniger Kraft.
- Ein Vollkornbrot zur Pause mit Käse, Wurst und Obst ist genau richtig.
- Genug trinken, am besten Kräutertees und Wasser (schmeckt gar nicht so schlecht).
- Mit Nutella, Süßigkeiten und Pausensnacks kann dein Kopf nicht viel anfangen.
- Immer zu festen und regelmäßigen Zeiten essen.
- Keine Mahlzeiten auslassen.
- Nach der Schule ein warmes Mittagessen langsam und in Ruhe einnehmen.
- Kaffee, Coca Cola und schwarzen Tee vermeiden.
- Kartoffelchips, Erdnussflips, geröstete Nüsse ebenso meiden.
- Obst und Gemüse dürft ihr essen, so viel ihr wollt.
- Joghurt, Quark, Butter, Brot und Brötchen aus Vollkorn dürft ihr essen.
- Fleisch und Fisch dürfen in Maßen gegessen werden.
- Vorsichtig sein bei Geschmacksverstärkern, ihr findet sie in Fertiggerichten und Wurstwaren.

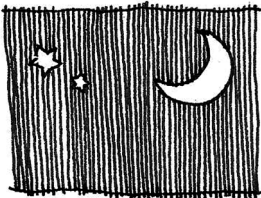
So könnte dein Alltag in Zukunft aussehen:



morgens ☀️



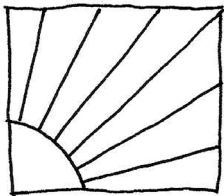
mittags ☀️



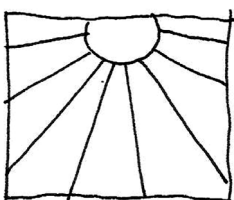
abends ☆

((💡))
MERKE!

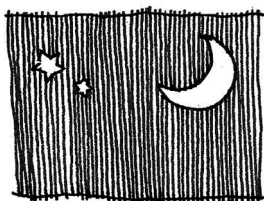
So könnte dein Essensplan in Zukunft aussehen:



morgens ☀️



mittags ☀️



abends ☆



ZWISCHENMAHLZEIT
(SCHULFRÜHSTÜCK)



ZWISCHENMAHLZEIT



((💡))
MERKE!

Ich hatte meine Liste und wollte mich gerade schon verabschieden, da bat mich Professor Göbel in einen Nebenraum. Ich sollte meine Sachen auf den Tisch legen und auf einem Sessel Platz nehmen. Der Sessel sah sehr bequem aus und versprach Entspannung pur, zumal am Rand Kopfhörer bereit hingen.

Also ließ ich mich in den Sessel fallen. Professor Göbel erklärte mir, dass es spezielle Entspannungstechniken gegen Kopfschmerzen gibt und die würde er mir gerne vorstellen.

Ich dachte: „Einverstanden, dann mal los!“ Ich setzte mir die Kopfhörer auf und er bat mich, die Anweisungen zu befolgen. Ich sollte die Augen schließen und mich ganz auf die Stimme und die Musik konzentrieren.



Auch wenn die Musik nicht so ganz meinen Geschmack traf und ich die Aktion zu Beginn ziemlich albern fand, stand ich nach dreißig Minuten richtig ausgeruht wieder auf. Das war wirklich Entspannung pur.

Professor Göbel gab mir den Tipp, ein Schild für meine Zimmertür zu malen mit:



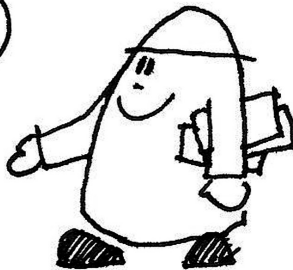
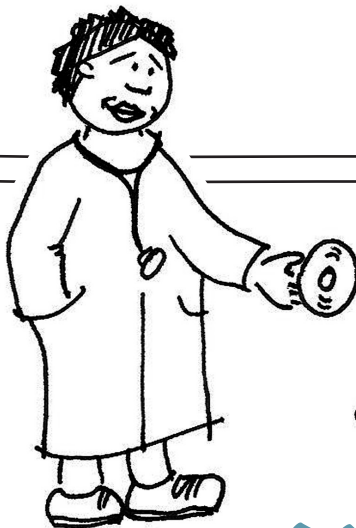
Gute Idee, kann man immer gebrauchen. Er empfahl, einmal am Tag die Entspannungsübung zu Hause zu machen. Dies sei eine wichtige Präventionsmaßnahme (weißt du noch, was das heißt?) gegen Kopfschmerzen. Das verstand ich sofort. Hierfür brauche ich das Schild, denn es ist wichtig, während der Übung ungestört zu sein.

Also an die Tür damit, einen bequemen Platz suchen, CD einlegen, Kopfhörer auf, Augen zu und dann nur noch genießen und entspannen.

Mir fiel ein, dass ich noch gar nicht den Schmerzfragebogen und die Liste mit weiteren Informationen hatte. Professor Göbel hatte es nicht vergessen, sondern schon alles zurechtgelegt.

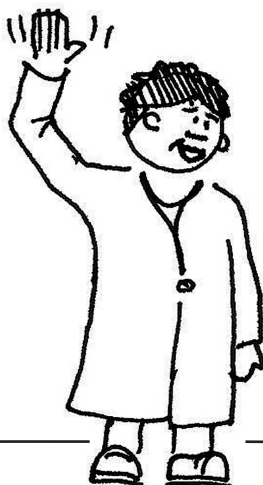
Er erklärte mir, wie ich mit Hilfe des Schmerzfragebogens die Art meiner Kopfschmerzen selbst bestimmen kann. (Ihr erinnert euch, es gibt den Spannungskopfschmerz und Migräneattacken.)

In der Liste mit weiteren Informationen kann ich noch vieles nachlesen. Beides habe ich auch für euch hier.

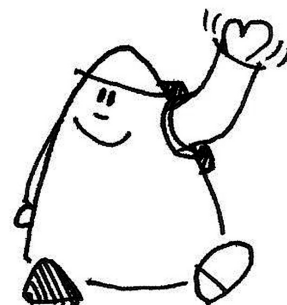


Zum Abschied gab er mir die Entspannungs-CD, das war wirklich sehr nett.

Professor Göbel verabschiedete sich von mir und bot mir an, wenn ich Probleme hätte, könnte ich ihn jederzeit anrufen oder vorbeikommen.



Ich bedankte mich für seine Hilfe und machte mich auf den Weg nach Hause.



Ich hatte bei meinen Besuchen bei Professor Göbel viel gelernt und konnte nun viel entspannter mit meinen Kopfschmerzen umgehen.

Die Veränderungen in meinem Alltag fielen mir nach einiger Zeit immer leichter, meine Eltern und Freunde unterstützten mich bei der Umsetzung.

Ich konnte sogar anderen helfen, indem ich ihnen Tipps zur Vermeidung von Kopfschmerzen gab. Jetzt erst merkte ich, wie viele in meiner Klasse auch regelmäßig darunter litten.

Im Sportunterricht lernten wir die Entspannungstechniken. Anfangs mussten wir ziemlich viel lachen. Das lag daran, dass wir unsere Augen nicht

schlossen und immer nach den anderen schauten. Das wurde dann aber langweilig, denn die Neugier auf die CD war doch so groß, dass wir schließlich ganz wunderbar entspannten. Versucht es doch auch einmal!

So, jetzt verabschiede ich mich auch von euch.

Ich wünsche euch, dass ihr alles gut umsetzen könnt, nicht aufgibt, wenn nicht alles sofort klappt, und vor allen Dingen, dass eure Kopfschmerzen nachlassen.



Hier der Schmerzfragebogen!

WELCHEN KOPFSCHMERZTYP HABE ICH?

Hier kannst du es selbst herausfinden:

IST ES MIGRÄNE?

(Mindestens zwei „ja“ machen das wahrscheinlich)

Kann Treppensteigen oder Laufen in frischer Luft die Kopfschmerzen verstärken? ☐ ja ☐ nein

Verspürst du während der Kopfschmerzen Übelkeit oder Bauchweh? ... ☐ ja ☐ nein

Sind die Kopfschmerzen so stark, dass sie dich erheblich beeinträchtigen? ☐ ja ☐ nein

Stört dich das Sonnenlicht? ☐ ja ☐ nein

Ist der Schmerz einseitig (rechte oder linke Stirnseite)? ☐ ja ☐ nein

IST ES SPANNUNGSKOPFSCHMERZ?

(Mindestens zwei „ja“ machen das wahrscheinlich)

Kann Treppensteigen oder Laufen in frischer Luft die Kopfschmerzen unbeeinflusst lassen oder sogar verbessern? ☐ ja ☐ nein

Kannst du trotz der Kopfschmerzen ganz normal essen? ☐ ja ☐ nein

Sind die Kopfschmerzen schwach oder mittelstark und beeinträchtigen dich nicht erheblich? ☐ ja ☐ nein

IST ES KOPFSCHMERZ BEI MEDIKAMENTENÜBERGEBRAUCH?

(Mindestens zwei „ja“ machen das wahrscheinlich)

Nimmst du an mindestens 10 Tagen oder mehr im Monat Kopfschmerzmedikamente ein? ☐ ja ☐ nein

Treten die Kopfschmerzen an mehr als 15 Tagen im Monat auf? ☐ ja ☐ nein

Nehmen die Kopfschmerzen in ihrer Häufigkeit immer mehr zu? ☐ ja ☐ nein



hier die Liste mit weiteren Infomaterialien:

INSTITUTIONEN, DIE WEITERHELFFEN

Deine Krankenkasse hilft dir und deinen Eltern bei der Vermittlung von Schmerztherapeuten, Schmerzambulanzen oder Schmerzkliniken. Dort bekommst du auch eine individuelle Beratung.

Eine Auswahl von wichtigen Adressen haben wir hier für deine Eltern zusammengestellt:



SELBSTHILFEGRUPPEN

HEADBOOK

www.headbook.me

Online Selbsthilfegruppe für alle Aspekte zum Thema Migräne und Kopfschmerzen

MIGRÄNE-LIGA E.V.

Tel. 061 44-2211

Fax 061 44-31908

www.migraene-liga.de

info@migraeneliga-deutschland.de

DEUTSCHE SCHMERZLIGA E.V.

Adenauerallee 18

61440 Oberursel

Tel. 07 00 375 375 375

Fax 07 00 375 375 38

www.schmerzliga.de

info@schmerzliga.de



MEDIZINISCHE UND WISSENSCHAFTLICHE VEREINIGUNGEN

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR SCHMERZMEDIZIN E.V.

Adenauerallee 18

61440 Oberursel

Tel. 061 71 28 60 20

Fax 0 61 71 28 60 69



DEUTSCHE MIGRÄNE UND KOPFSCHMERZGESELLSCHAFT E.V.
DMKG KLINIKUM DER UNIVERSITÄT MÜNCHEN - CAMPUS GROSSHADERN
Marchioninstr. 15
81377 München
Tel. 089 4400-7-3900
Fax 089 4400-7-3677

DEUTSCHE SCHMERZGESELLSCHAFT E.V.

Bundesgeschäftsstelle

Alt-Moabit 101 b

10559 Berlin

Tel. 030 3940 96 89-0

Fax 030 3940 96 89-9

RATGEBERLITERATUR

HARTMUT GÖBEL:
ERFOLGREICH GEGEN KOPFSCHMERZEN
UND MIGRÄNE. URSACHEN BESEITIGEN,
GEZIELT VORBEUGEN, STRATEGIEN
ZUR SELBSTHILFE.

Springer Verlag,
 Heidelberg, Berlin, New York
 ISBN 978-3-642-54725-6
 ISBN 978-3-642-54726-3 (eBook)



NÜTZLICHE INTERNETADRESSEN

WWW.KOPFSCHMERZ-SCHULE.DE

Hier finden Sie ein Kursprogramm der Kopfschmerzschule mit dem Wissen zur Migräneentstehung- und -behandlung.

WWW.NEURO-MEDIA.DE

Diese Internetseite informiert über Entspannungsmethoden. So kann man sich beispielsweise mit Hilfe eines Compact-Disc-Kurses mit der Progressiven Muskelentspannung (Muskelrelaxation) nach Jacobson vertraut machen.

WWW.SCHMERZKLINIK.DE

Die Internetseite der Schmerzlinik Kiel. Hier finden Sie Informationen zu allen wichtigen Kopfschmerzformen, Fragebögen, Schmerzkalender. Über eine Karte können Sie bundesweit Kopfschmerzexperten finden, die im bundesweiten Kopfschmerzbehandlungsnetz engagiert sind.

WWW.IHS-KLASSIFIKATION.DE

Die Internetseite der internationalen Kopfschmerzklassifikation. Hier sind alle diagnostischen Kriterien und viele Informationen zu allen bekannten Kopfschmerzformen.

WWW.PSYCHOTHERAPIESUCHE.DE

Mit Hilfe einer Suchmaske finden Sie einen Psychotherapeuten in Wohnortnähe.



Impressum

© 2014 Karin Frisch

Zentrum für Forschung und Diagnostik bei Implantaten, Entzündungen
und Schmerzen (ZIES) gemeinnützige Gesellschaft mbH

An der Hauptwache 7

60313 Frankfurt am Main

www.zies-frankfurt.de

© 2014 Prof. Dr. Hartmut Göbel

Neurologisch-verhaltensmedizinische Schmerzlinik Kiel

Heikendorfer Weg 9–27

24149 Kiel

www.schmerzlinik.de

Illustrationen: Andreas Frisch, Berlin

Satz und Bildmontagen: Andreas Wege/.awp Healthcare Marketing, Köln

Druck: Steindialog, Leipzig

ISBN 978-3-9816872-0-0

Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten

