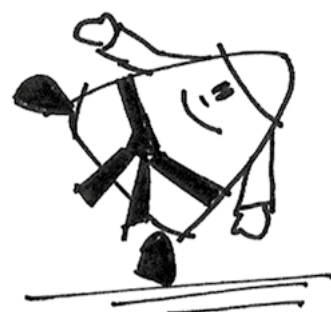


Karin Frisch Prof. Dr. Hartmut Göbel

MÜTZE HAT DEN KOPFSCHMERZ SATT

Eine Mut- und Mitmachgeschichte





Hallo und willkommen,

wir freuen uns, dass „Mütze hat den Kopfschmerz satt“ den Weg zu dir gefunden hat. Du bist herzlich eingeladen, diesen Mut- und Mitmachcomic aufmerksam zu lesen und die Aufgaben zu bearbeiten. Lies Dir die einzelnen Kapitel nicht auf einmal durch, sondern lasse Dir damit ruhig Zeit. Besser ist langsam und aufmerksam, denn nur so bleiben die Informationen auch dauerhaft in Deinem Gedächtnis.

Der Comic zeigt Dir, woher Kopfschmerzen kommen und was Du dagegen tun kannst. Er will Dir Mut machen, Deinen Alltag so zu verändern, dass Du nicht mit einem Brummschädel kämpfen musst. Außerdem erfährst Du, an wen Du dich wenden kannst, wenn Du einmal nicht weiterweißt.

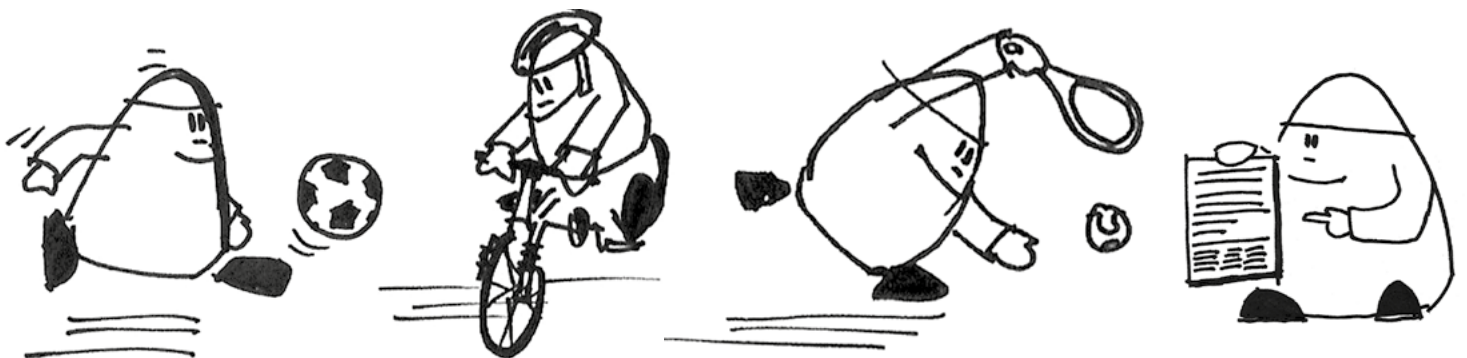
Kopfschmerzen haben in Deiner Altersgruppe in den letzten 20 Jahren um 300 % zugenommen. Das bedeutet, dass heute mindestens jeder Zweite in Deinem Alter Kopfschmerzen hat. Falls Du das Problem auch

kennst und unter Kopfschmerzen leidest, wird Dir „Mütze hat den Kopfschmerz satt“ dabei helfen, Deine Kopfschmerzen wieder loszuwerden. Wenn Du nicht betroffen bist und keine Kopfschmerzen hast, enthält das Heft viele nützliche Tipps, damit das auch so bleibt.

Auf den nächsten Seiten findest Du einen Informationsteil für Deine Eltern, den du natürlich genauso lesen kannst. Gib ihn aber auf jeden Fall auch Deinen Eltern. So können sie Dich besser unterstützen, wenn Du Kopfschmerzen aktiv vorbeugen möchtest.

Uns ist es wichtig, dass Du Dein Leben möglichst frei von Kopfschmerzen genießen kannst. Mit „Mütze hat den Kopfschmerz satt“ kannst Du selbst dazu beitragen.

Das Mütze Team wünscht Dir dabei viel Erfolg und grüßt dich und Deine Eltern sehr herzlich!



Liebe Eltern!

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 darauf, dass Kopfschmerzen ein wichtiger Grund für die Entstehung von Suchtverhalten und Drogenmissbrauch sind. Durch den Leidensdruck, den Kopfschmerzen verursachen, können Kinder für das Ausprobieren von Medikamenten und Drogen empfänglich werden. Sie versuchen, auf diesem Wege ihr Befinden zu verbessern. Gezieltes Wissen zur Kopfschmerzvermeidung und Kopfschmerzbehandlung scheint daher auch eine große Bedeutung für die Vorbeugung von Sucht und Drogenmissbrauch im Schulalter zu haben.

Außerdem greifen Kinder immer häufiger zu Kopfschmerzmitteln, die bei falscher Anwendung erhebliche gesundheitliche Risiken nach sich ziehen.

Darum ist es wichtig, dass Sie und Ihr Kind eventuell auftretende Beschwerden besser verstehen lernen. Dieses Arbeitsheft zeigt ihm und Ihnen, was Kopfschmerzen

auslösen kann und wie wir unseren Alltag verändern können, um Kopfschmerzen nachhaltig zu vermeiden.

Ihre Familie lernt, die wichtigsten Arten von Kopfschmerz zu unterscheiden, damit Kopfschmerzen dem jeweiligen Typ entsprechend behandelt werden können. Dies schließt insbesondere den verantwortungsvollen Umgang mit Kopfschmerzmitteln ein. So ist beim häufigsten Kopfschmerztyp, dem sogenannten Spannungskopfschmerz, eine medikamentöse Behandlung auf Dauer nicht nur ineffektiv, sondern sogar kontraproduktiv!

Ihr Kind benötigt Ihre Hilfe, um mit Kopfschmerzen richtig umzugehen.

Bitte lesen Sie das Mitmachheft gründlich durch, besprechen Sie die Inhalte mit Ihrem Kind und unterstützen Sie es gegebenenfalls bei der Umsetzung neu erlernter Verhaltensmaßregeln.

Wenn Ihr Kind regelmäßig Kopfschmerzen hat, füllen Sie bitte gemeinsam den Schmerzfragebogen (Kapitel 8.3) aus. Bitte nehmen Sie etwaige Beschwerden Ihres Kindes in jedem Fall sehr ernst und suchen Sie mit ihm einen Arzt auf.

Ursachen und Erscheinungsformen von Kopfschmerzen

Kopfschmerzen können schwer behindernde Erkrankungen sein, denen biologische Mechanismen zugrunde liegen.

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 übermäßige Freisetzung dieser Entzündungsstoffe wird durch eine Aktivierung von bestimmten Nervenkerne im Hirnstamm ausgelöst. Ursache dafür ist ein Energiedefizit durch erhöhten Energieumsatz in den Nervenzellen. Es sind heute zwölf Risikogene für die Migräne bekannt. Diese führen zu einer verstärkten Freisetzung der besagten Botenstoffe im Nervensystem. Daraus leitet sich ab, dass die Migränetherapie komplex in dieses Geschehen eingreifen muss, um das Kopfschmerzgeschehen zu stabilisieren.

Etwa 12 % der Schulkinder leiden an Migräne.

Beim **Kopfschmerz vom Spannungstyp** ist nach heutiger Vorstellung eine Erschöpfung der zentralen Schmerz-

verarbeitung im Gehirn verantwortlich. Das körpereigene Schmerzregulationssystem ist in Folge der übermäßigen Inanspruchnahme durch Schmerzreize erschöpft. Schmerzmechanismen können nicht mehr ausreichend reguliert werden, und daraus folgen episodische und im weiteren Verlauf chronische Schmerzen.

Etwa 52 % der Schulkinder leiden an Kopfschmerzen vom Spannungstyp.

Der **Kopfschmerz bei Medikamentenübergebrauch** wird durch eine schmerzmittelbedingte Erschöpfung des körpereigenen Schmerzabwehrsystems verursacht. 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.

Merkmale von Kopfschmerzerkrankungen bei Kindern

Migräne: Eine Migräneattacke bei Kindern kann zwischen 2 und 72 Stunden dauern. Während der Kopfschmerzphase bestehen meist Blässe, Schwindel, Müdigkeit, Reizbarkeit, Lichtempfindlichkeit und Lärmempfindlichkeit. Kinder mit Migräne 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. Auch körperliche Aktivitäten führen zu keiner Verstärkung der Schmerzen.

Was hilft gegen Kopfschmerzen?

Gerade bei Kindern ist es besonders wichtig, dass frühzeitig spezielles Wissen zu Kopfschmerzen aufgebaut wird, das nicht allein die Behandlung von Symptomen und kritischen Krankheitszuständen betrifft, sondern vielmehr darauf abzielt,

- 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 sie zu behandeln. Entscheidende Faktoren sind

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

Verhalten

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 entsteht durch die Konkurrenz unter den Schülern und die Erwartungen des Lehrers. Das jugendliche Nervensystem ist diesem Stress nicht gewachsen und reagiert mit Kopfschmerzen.
- Auch der Ort des Arbeitsplatzes in der Schule und 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 Streit und Konflikten kommt.
- Häufiges Fernsehen mit Aufnahme der oft aggressiven und belastenden Inhalte, Computer- und Konsolenspiele, das lange Verweilen am Smartphone, zu 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 Migräne und Kopfschmerzattacken führen. Einerseits kann dadurch der Blutzuckerspiegel stark abfallen, andererseits können durch den körperlichen Stress zusätzlich Kopfschmerzen ausgelöst werden. Wenn Ihr Kind nach dem Sportunterricht häufig über Kopfschmerzen klagt, sollten Sie auf eine reduzierte Anstrengung während dieser sportlichen Aktivitäten hinwirken. 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, meiden. Dies gilt auch für Haarreifen mit spitzen Dornen, die auf die Kopfhaut einwirken.
- Weitere mögliche Auslöser sind nicht erkannte Sehstörungen (Kurz- und Weitsichtigkeit, Störungen des beidäugigen Sehens) und Fehlstellungen des Kiefers. Bei kaltem Wetter sollte Ihr Kind 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. Das braucht Ausdauer und den festen Willen zur Veränderung.

Sie und Ihr Kind sollten ganz besonders auf eine ausgeglichene und regelmäßige Lebensführung achten. Dazu zählen vorwiegend:

- eine klare Begrenzung des täglichen Medienkonsums mit Einhaltung von möglichst festen und limitierten Fernsehzeiten und ebenso zeitlich begrenztem Verweilen am Computer, Smartphone etc.;
- die Begrenzung der Freizeit- und Nachmittagsveran-

- staltungen 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 für den häuslichen Bereich, für die Schule, aber auch in anderen Umgebungen.

Mit folgenden Stoffen sollte Ihr Kind möglichst wenig in Kontakt kommen: Autoabgase, Zementstaub, Farbstoffe, Fabrikabgase, Chlorkohlenwasserstoffe, Formaldehyd, Lösungsmittel in Klebstoffen (insbesondere auch in vielen Bastelklebern), in Farben und anderen Materialien, Mehlstaub, Insektizide, Benzin und Ölprodukte, organische Phosphatverbindungen, Parfums, Deodorants, Holzstaub, Tabakrauch.

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 sollten Sie 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 zwei 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 sollte Ihr Kind 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. Ihr Kind sollte nur so lange essen, bis es 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. Ihr Kind sollte 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 zehn 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 Gesichtspunkten 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 fetthaltige 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 Cola, Kaffee und Schwarztee enthalten. Es findet sich sogar in manchen Kopfschmerztabletten, diese sind für Ihr Kind besonders ungeeignet.

- Pökelsalz ist in vielen Fleischprodukten enthalten wie zum Beispiel in Kassler, Salami, Hotdogs u. a.
- Eiscreme und andere Kältspeisen 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 Nahrungsmittel 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.

Medikamente

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. Das Kapitel 3.1 der Unterrichtseinheit stellt die wichtigsten Regeln im Umgang mit Kopfschmerzmedikamenten vor.

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

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

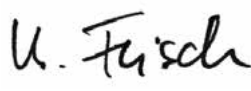
Wir wissen, dass die Umstellung von Gewohnheiten viel Mühe kostet und Zeit braucht. Bitte machen Sie Ihrem

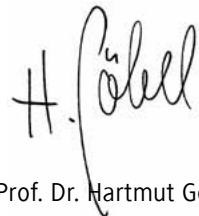
Kind Mut, wenn am Anfang etwas schiefeht oder ein guter Vorsatz einmal nicht eingehalten wurde. Machen Sie dann gemeinsam da weiter, wo Sie aufgehört haben.

Bedenken Sie: Die Chance, Kopfschmerzen vorzubeugen oder aufgetretene Beschwerden auf Dauer wieder loszuwerden, ist im Kindes- und Jugendalter am größten. Helfen Sie Ihrem Kind, diese Chance zu nutzen.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Erfolg!

Mit freundlichen Grüßen


Karin Frisch


Prof. Dr. Hartmut Göbel

Zusätzliche Informationen finden Sie in diesem Buch:

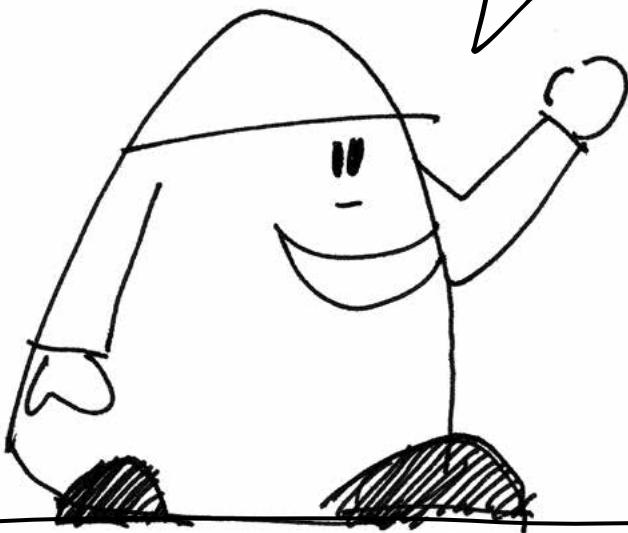
Hartmut Göbel: Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne.
Ursachen beseitigen, gezielt vorbeugen, Strategien zur Selbsthilfe.
Springer Verlag, Heidelberg, Berlin, New York
ISBN 978-3-642-54725-6
ISBN 978-3-642-54726-3 (eBook)

Internet:

www.schmerzklinik.de
www.kopfschmerz-schule.de

DIESES HEFT GEHÖRT:

HALLO, ICH
BIN MÜTZE!

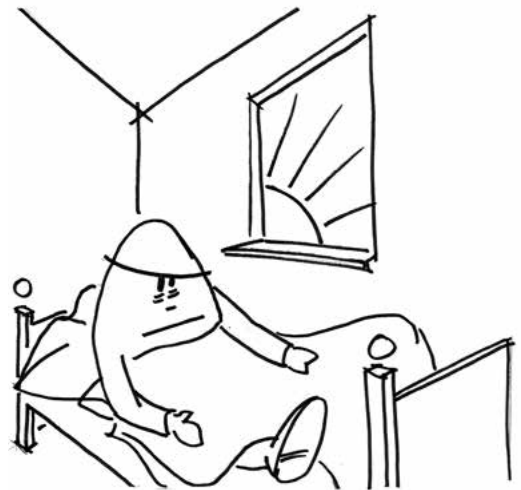




Du fragst Dich sicher: „Was will der von mir?“ Ich möchte Dir von meinem Problem erzählen. Ich habe sehr oft Kopfschmerzen, bzw. ich hatte sehr oft Kopfschmerzen. Kennst Du das auch?

Du wachst morgens auf und Dir brummt der Schädel, dass Du denkst: „Heute geht gar nichts mehr.“ Du willst am liebsten nichts hören und sehen, im Bett bleiben und darauf warten, dass es endlich besser wird.

An manchen Tagen war mir dann auch noch so übel. Oh Mann, das war 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 der Leiter der Schmerzklinik in Kiel. Er hat ganz viel über Kopfschmerzen 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.



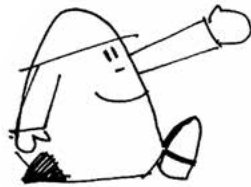
Du glaubst es nicht, dort waren Jugendliche, die genauso Kopfschmerzen hatten wie ich. Sie brachten mich zu Professor Göbel. Mir war ganz schön mulmig, mit einem Professor hatte ich vorher noch nie zu tun.

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 Dich weitergeben. Vielleicht denkst Du jetzt: „Aber was soll ich denn damit, ich habe keine Kopfschmerzen.“ Da kann ich nur sagen: „Sei froh!“ Aber sicher bringen Dir die Informationen

auch was, denn wenn Dir doch mal der Kopf brummen sollte, weißt Du gleich, was Du machen musst. Außerdem hilft es Dir, erst gar keine Kopfschmerzen zu bekommen.



So kannst Du in Zukunft unbeschwert Deinen Alltag genießen.



VIEL ERFOLG!
WÜNSCHT DIR
DEIN MÜTZE





Bei meinem zweiten Besuch in der Schmerzklinik hat mir Professor Göbel eine Rechenaufgabe gestellt.

Ich sollte ausrechnen, wie viel Prozent aller Kinder und Jugendlichen unter Kopfschmerzen leiden. Das habe ich ja gerade so hinbekommen, denn Professor Göbel sagte mir schon bei meinem ersten Besuch die Zahl. Kannst Du Dich erinnern?

Stimmt, es waren%.



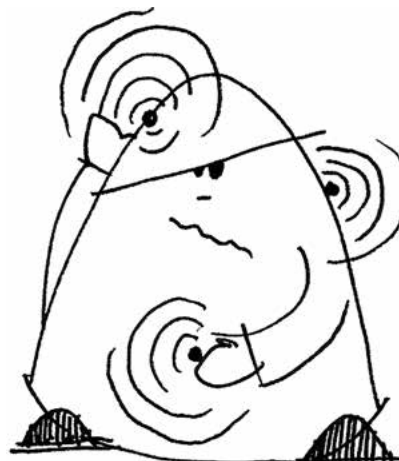
Aber jetzt kommt's. Ich erfuhr, dass es Spannungskopfschmerzen gibt und Migräneattacken. „Nie gehört“, dachte ich. Professor Göbel erklärte mir ausführlich den Unterschied.



Jetzt willst Du bestimmt auch noch wissen, was Spannungskopfschmerzen und Migräneattacken sind?



SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN hast Du, wenn Dir der ganze Kopf brummt, besonders in der Stirn und im Nacken.

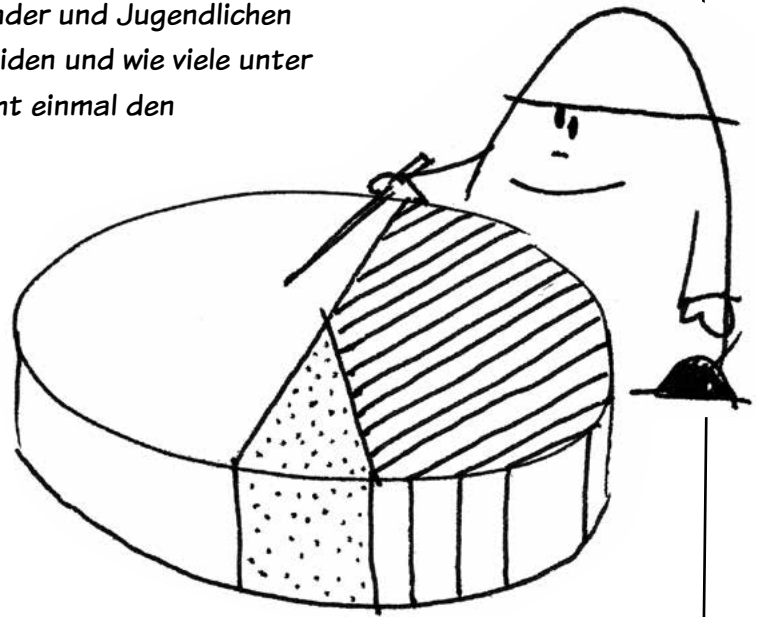


Bei **MIGRÄNEATTACKEN** kann Dir extrem übel sein, Deine Augen schmerzen, Du hast keinen Hunger (nicht einmal auf Spaghetti), Gerüche, Licht und Lärm sind lästig. Es kann sogar sein, dass Du zeitweise nicht richtig siehst und Bauchweh bekommst. Das Ganze kann zwei Stunden bis drei Tage anhalten. OH JE!



Ich sollte raten, wie viele der Kinder und Jugendlichen 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. Überlege Dir doch auch einmal gemeinsam mit Deinen Eltern die Häufigkeit. Die Scheibe kann Euch hierbei eine Hilfe sein.



Verbinde den jeweiligen Begriff mit der dazugehörigen Häufigkeit:



SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN



KEINE KOPFSCHMERZEN



MIGRÄNEATTACKEN



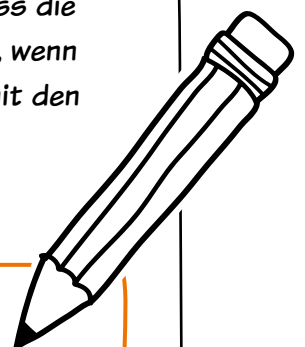
Herr Professor Göbel erzählte mir noch, dass die Menschen viel weniger Kopfschmerzen hätten, wenn in den Schulen eine Kopfschmerzprävention mit den Schülerinnen und Schülern besprochen würde.

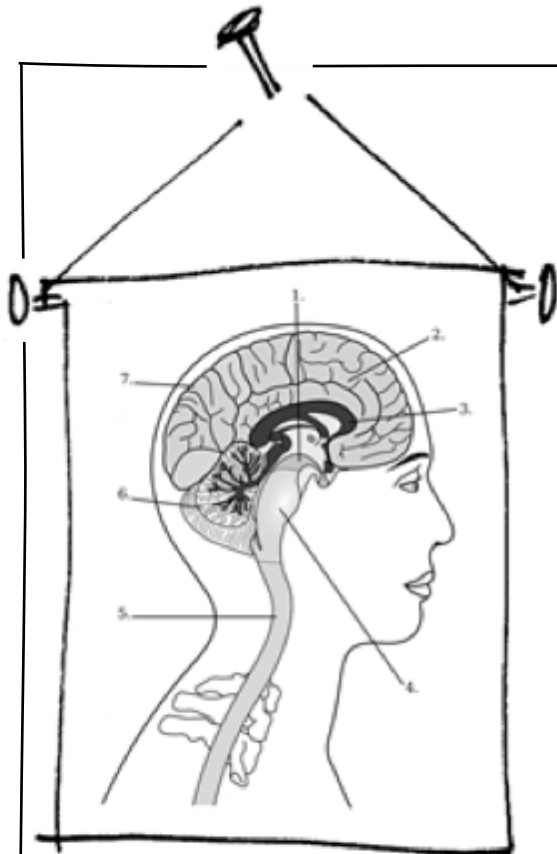
„Hey, was ist denn das schon wieder?“



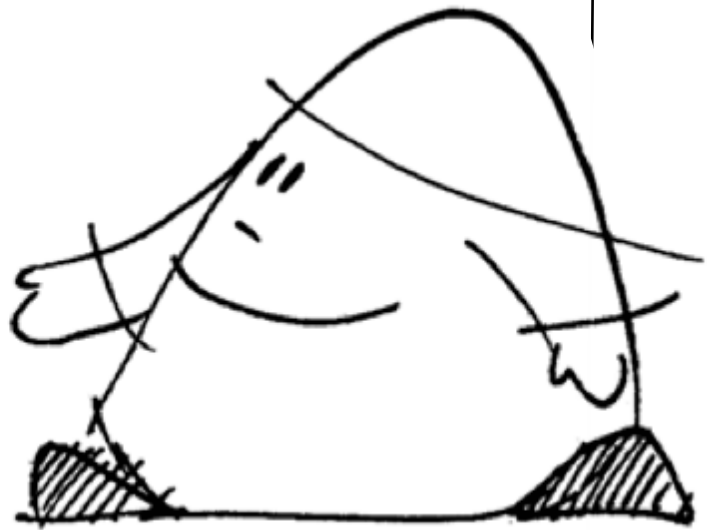
KOPFSCHMERZPRÄVENTION HEISST:

Das Wort „Prävention“ kommt aus dem Lateinischen und heißt übersetzt „Zuvorkommen“. Kopfschmerzprävention bedeutet, dass man alles unternimmt, damit Kopfschmerzen erst gar nicht entstehen.





Bevor ich mich für heute auf den Heimweg machte, wollte ich mir doch noch das Bild vom menschlichen Gehirn erklären lassen. Ich hatte es im Wartezimmer genau betrachtet.



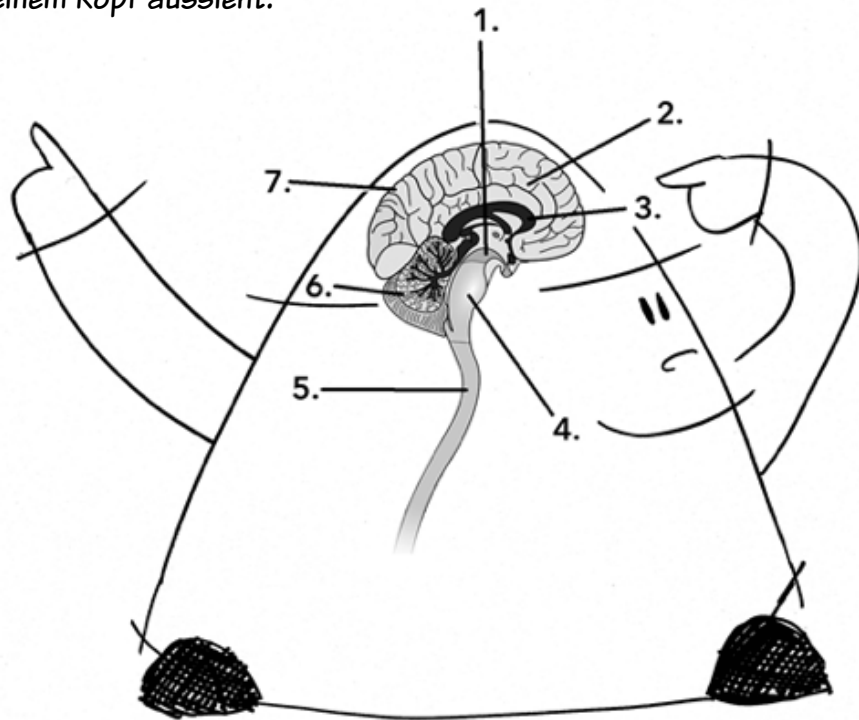
Professor Göbel erklärte mir, wie das Gehirn und der Kopfschmerz miteinander zusammenhängen. Das möchte ich Dir nicht vorenthalten:

Das Gehirn ist die Steuerungszentrale Deines Körpers und ist über Nervenbahnen mit allen Teilen Deines Körpers verbunden. So ist z. B. das Großhirn (2.) für das Sprechen zuständig und das Kleinhirn (6.) für alle Bewegungsabläufe. Der Hirnstamm (4.) regelt die Atmung, die Verdauung, den Herzschlag und andere lebenswichtige Funktionen. Das Gehirn passt auf, dass alles gut funktioniert, und sendet ein Signal, wenn einmal etwas nicht stimmt. Ein solches Signal ist auch der Kopfschmerz.

Essen wir beispielsweise nicht ausreichend, macht das Gehirn, dass wir uns hungrig fühlen. Starren wir zu lange am Stück auf einen Bildschirm, sorgt das Gehirn dafür, dass uns die Augen brennen. Wenn wir das Hungergefühl oder das Augenbrennen immer wieder ignorieren, etwa weil wir erst noch ein Computerspiel fertigspielen oder weiter am Smartphone Textnachrichten schreiben wollen, greift das Gehirn zu drastischeren Mitteln. Es sendet sehr starke und unangenehme Signale: Wir spüren Kopfschmerzen.



Die unterschiedlichen Teile des Gehirns (die alle ziemlich komplizierte Namen haben) sind auf verschiedene Weise daran beteiligt. Hier kannst Du sehen, wie es in Deinem Kopf aussieht:



Das limbische System (3.) und der Hypothalamus (1.) kündigen Schmerzen und Kopfschmerzanfälle an. Mit dem Großhirn (2.) nimmst Du den Schmerz wahr. Ist der Hirnstamm (4.) überfordert, wird Dir übel und Du bekommst Herz- und Kreislauf-

beschwerden. Ein überstrapaziertes Kleinhirn (6.) führt zu Schwindel und Unsicherheit beim Laufen. Das Rückenmark (5.) reagiert mit Schmerzen, wenn Deine Muskeln verspannt sind. Eine überlastete Sehrinde (7.) verursacht Sehstörungen.



Kopfschmerzen und die damit verbundenen Beschwerden sind zu unserem Schutz da:

Sie sollen uns wachrütteln, wenn unser Körper dringend mehr Sauerstoff, Nahrung oder Flüssigkeit benötigt, wenn unsere Augen unbedingt eine Pause brauchen oder wir uns bewegen sollen. Sogar Dauerstreit und Sorgen können eine Belastung sein, gegen die sich unser Körper mit Kopfschmerzen wehrt.



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.

Immer 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 habe 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 Dir die Schmerzmittel mit ihren Nebenwirkungen aufgeschrieben, aber nur die, die am häufigsten eingenommen werden.

Auf der folgenden Seite findest Du die Liste!



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

ACETYLSALICYLSÄURE

- 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

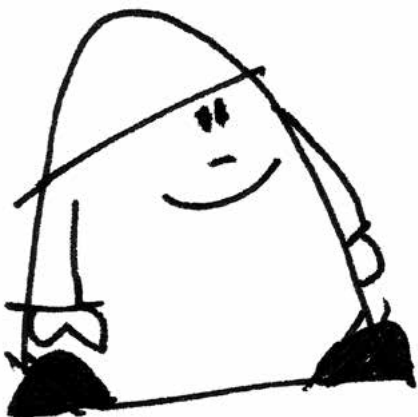
- Magen-Darm-Beschwerden
- Hautrötung und andere Hyperempfindlichkeiten, allergische Reaktionen
- Verkrampfung der Atemwege mit Luftnot
- Veränderungen der Blutkörperchen
- Leberschädigung

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 findet sonst eine Zunahme der Kopfschmerzhäufigkeit statt, 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 Bahnfahrkarten. 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.

Hast Du solche Medikamente gegen Kopfschmerzen auch zu Hause? ☐ ja ☐ nein

Viele Kinder und Jugendliche 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, sollte ich zum Arzt gehen und nicht selbstständig Medikamente einnehmen. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

Kopfschmerzmedikamente sollte ich nur selbstständig einnehmen, wenn ich dies mit dem Arzt besprochen habe. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

Wenn ich ein Kopfschmerzmedikament nehme, sollte ich mich ausruhen und mich hinlegen, damit es wirken kann. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

Wenn ich eine Kopfschmerztablette schlucke, sollte ich ein ganzes Glas Wasser dazu trinken. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

Wenn ich Kopfschmerzmittel immer wieder brauche, sollte ich mich 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 und Jugendlichen 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. Die Medikamente 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!

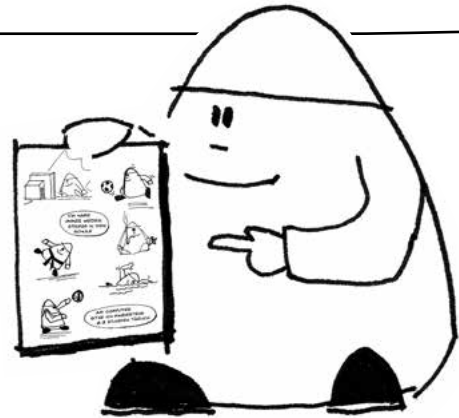


Das ist auch ein wichtiger Grund, warum man wissen muss, wie durch richtige Lebensweise das Auftreten von Kopfschmerzen von Anfang an vermieden werden kann. Man soll den Kopfschmerzen zuvorkommen (das meint „Prävention“) und nicht mit Tabletten nur hinterherlaufen.



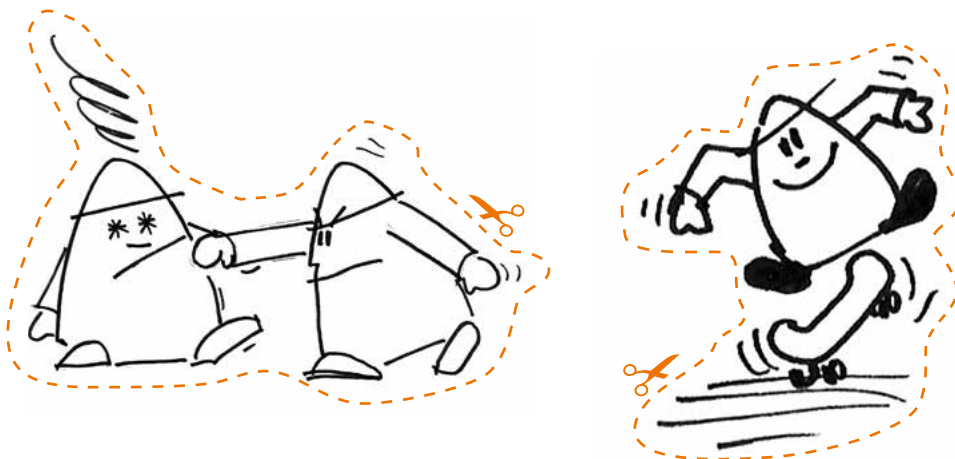
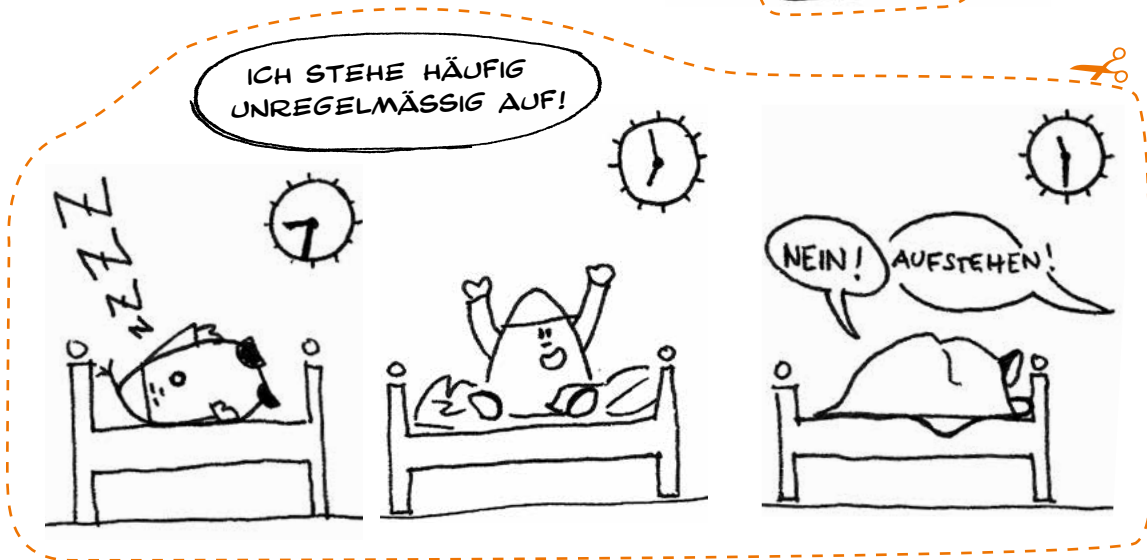
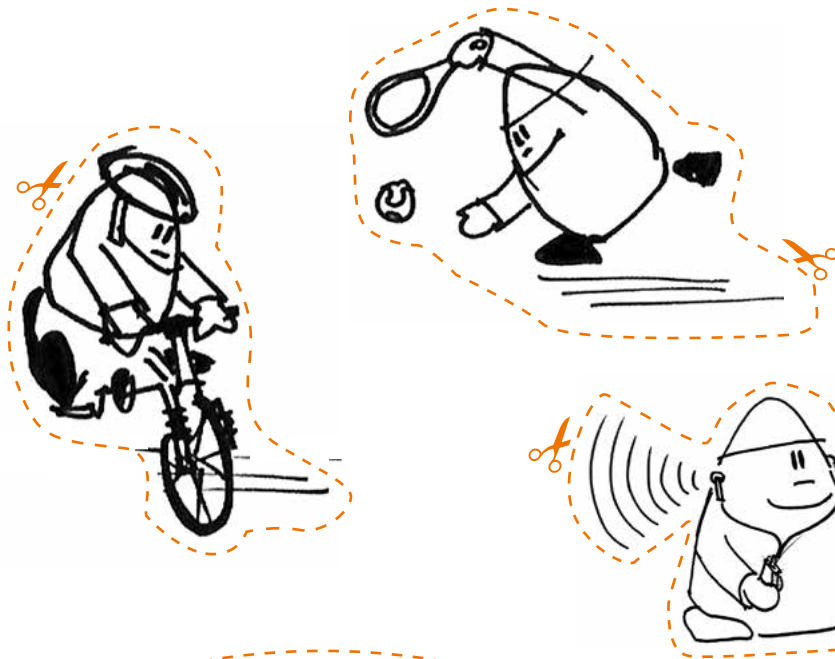
Heute dachte ich: „Na, so viel Neues kann es ja gar nicht mehr geben.“ Etwas gelangweilt machte ich mich auf den Weg. Als ich aber meine erste Aufgabe hörte, war alle Langeweile verschwunden und ich machte mich an die Arbeit.

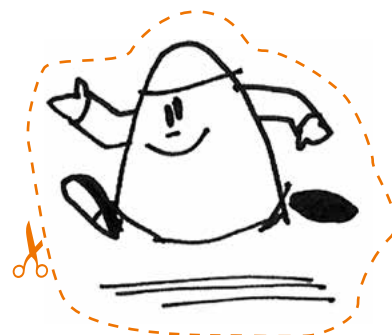
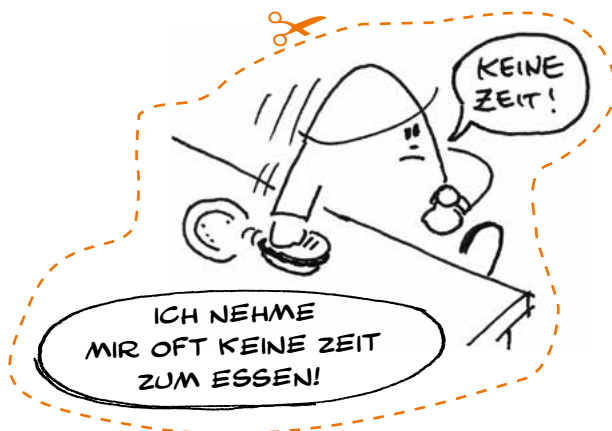
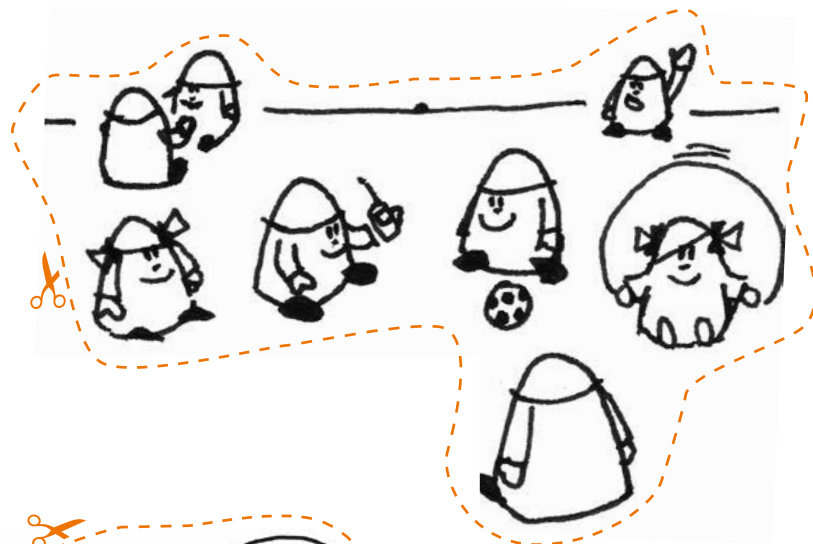
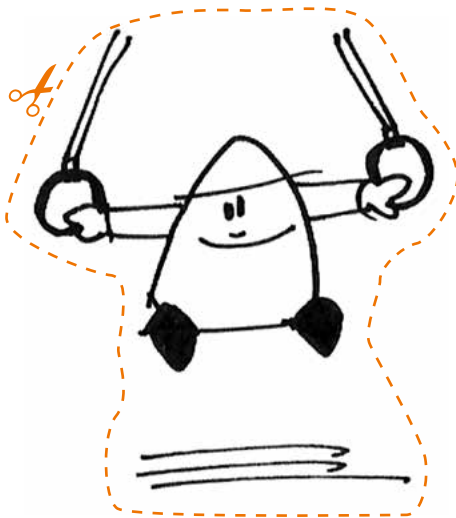
Ich bekam ein Blatt, auf dem allerlei Freizeitaktivitäten mit mir gemalt waren. Ich sollte meine liebsten Beschäftigungen ausschneiden und auf ein Blatt kleben. Das alles mache ich gerne in meiner Freizeit:



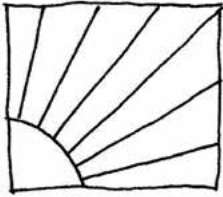
Steile auch ein eigenes Blatt zusammen! Hierzu kannst Du mich ausschneiden, sofern Du Übereinstimmungen findest, oder Dich malen oder auch einfach aufschreiben, was Du so machst.







So sieht mein Alltag aus:

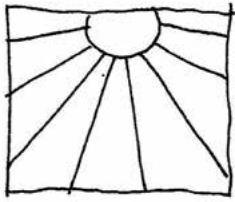


morgens ☀



Kapitel 4.4

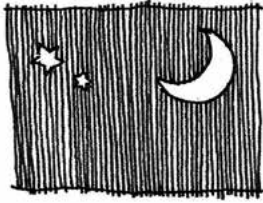
So sieht mein Alltag aus:



mittags ☼



So sieht mein Alltag aus:



abends ☆



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

Mache Dir jetzt auch einmal Gedanken, welche das sein könnten und kreuze sie auf Deinem 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!)

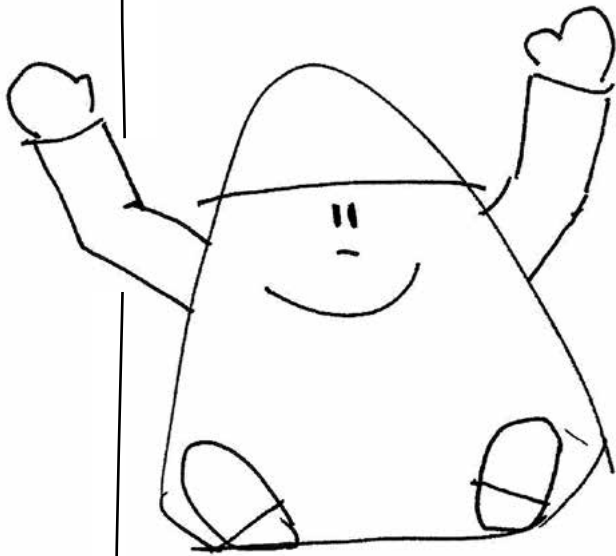
Ich dachte nur: „Wie sollst du das denn alles umstellen?“ Genügend Schlaf, möglichst zur selben Zeit ins Bett gehen, morgens nicht zu lange schlafen, Zeit nehmen zum Essen, höchstens 1-2 Stunden am Computer oder Fernseher, keine zu laute Musik hören, viel an der frischen Luft sein (wie ich das hasse),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

Das hörte sich so ganz nach Muster-schüler an. Aber zum Glück war das gar nicht so gemeint. Professor Göbel erklärte mir, dass ich einfach ausprobieren muss, welche der Ratschläge mir helfen, und diese dann umsetzen. Sehr gefallen hat mir, dass ich nach der Schule nicht sofort 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. Du kannst Dir vorstellen, was das für ein Gefühl ist.





Ich hatte plötzlich Zeit für andere Dinge, die ich ganz vernachlässigt hatte. Und das Tollste war: Ich hatte nicht mehr so starke Kopfschmerzen. Du denkst 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 Dir nur empfehlen, nur Mut, es klappt! So, jetzt habe ich genug erzählt.



Hier noch die versprochene Liste!

Das alles kann 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 Du Dich sehr anstrengen musst
- Zwischen Schule und Hausaufgaben keine Pause machen
- Häufiges Fernsehen
- Computer- und Konsolenspiele, Smartphone
- Zu laute Musik
- Zu viele Termine an Nachmittagen in der Woche





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

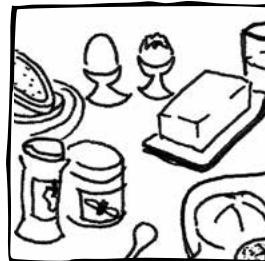
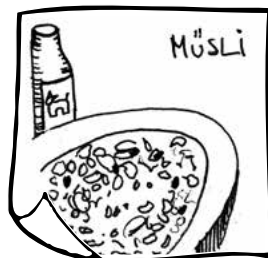
Aber wie immer ging es natürlich auch
um mein Verhalten.



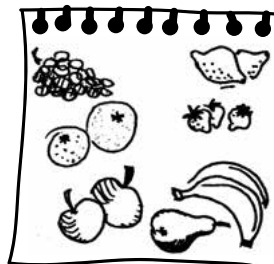
So, jetzt langsam und von vorne!

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

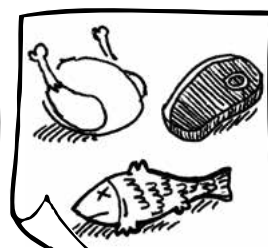
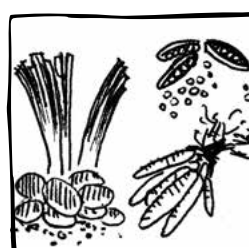
MORGENS:



ZWISCHENDURCH:

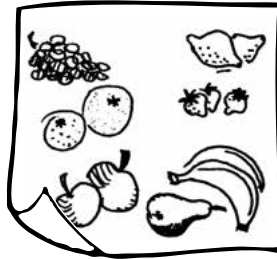


MITTAGS:

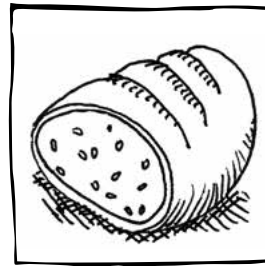
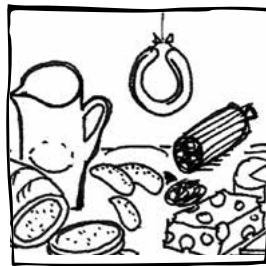




ZWISCHENDURCH:



ABENDS:



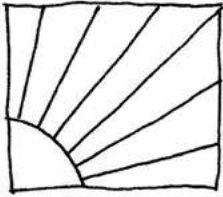
Auch hier bekam ich ein Merkblatt mit den wichtigsten Regeln!



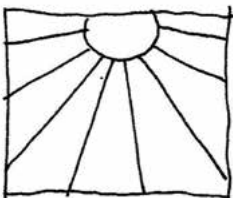
- Niemals das Frühstück auslassen, sich eine halbe Stunde Zeit dafür nehmen.
- Iss langsam und in Ruhe.
- Über ein warmes Frühstück mit Kartoffeln, Reis oder einem Ei freut sich Dein Kopf besonders.
- Brötchen, Marmelade und Cornflakes geben dem Kopf weniger Kraft.
- Ein Vollkornbrot zur Pause mit Käse, 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 oder in der Schule ein warmes Mittagessen langsam und in Ruhe einnehmen.
- Kaffee, Cola und schwarzen Tee vermeiden.
- Kartoffelchips, Erdnussflips, geröstete Nüsse ebenso meiden.
- Obst und Gemüse darfst Du essen, so viel Du willst.
- Joghurt, Quark, Butter, Brot und Brötchen aus Vollkorn darfst Du essen.
- Fleisch und Fisch dürfen in Maßen gegessen werden.
- Vorsichtig sein bei Geschmacksverstärkern, Du findest sie in Fertiggerichten und Wurstwaren.

Kapitel 6.0

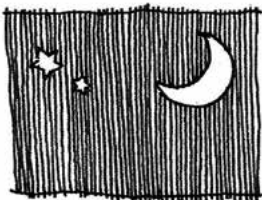
So könnte Dein Alltag in Zukunft aussehen (Du kannst es hier aufschreiben):



morgens ☀️



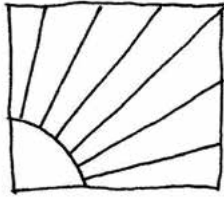
mittags ☀️



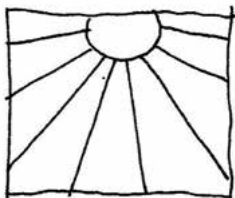
abends ☆



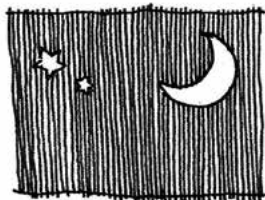
So könnte Dein Essensplan in Zukunft aussehen (Du kannst es hier aufschreiben):



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 basteln mit:



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

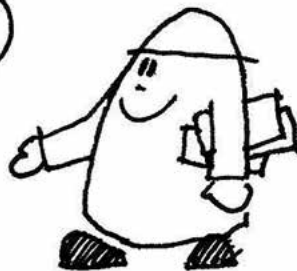
Also an die Tür damit, einen bequemen Platz suchen, CD einlegen, Kopfhörer auf, Augen zu und dann nur noch genießen und entspannen.



Professor Göbel wollte mir noch den Schmerzfragebogen und die Liste mit weiteren Informationen geben. Er hatte schon alles zurechtgelegt.

Er erklärte mir, wie ich mit Hilfe des Schmerzfragebogens die Art meiner Kopfschmerzen selbst bestimmen kann. (Du erinnerst Dich, es gibt den Spannungskopfschmerz, Migräne-attacken und den Kopfschmerz bei Medikamentenübergebrauch.)

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

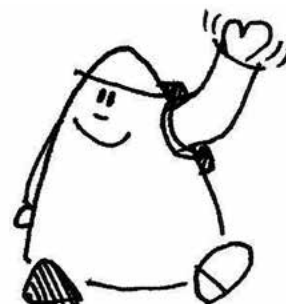


Zum Abschied gab er mir die Entspannungs-CD, das war wirklich sehr nett.

Professor Göbel verabschiedete sich von mir und meinte, 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.

Ich habe dann meinen Lehrer gefragt, ob wir nicht in Sport mal Entspannungstechniken üben könnten. Er fand, das sei eine gute Idee.

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. Versuche es doch auch einmal!

So, jetzt verabschiede ich mich von Dir.

Ich wünsche Dir, dass Du alles gut umsetzen kannst, nicht aufgibst, wenn nicht alles sofort klappt, und vor allen Dingen, dass Deine Kopfschmerzen nachlassen.



Hier der Schmerzfragebogen!

WELCHEN KOPFSCHMERZTYP HABE ICH?

Hier kannst Du es selbst herausfinden:

IST ES MIGRÄNE?

(Mindestens zwei „ja“ machen das wahrscheinlich)

Verstärkt Treppensteigen oder Laufen in frischer Luft die Kopfschmerzen? ☐ 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)

Lässt Treppensteigen oder Laufen in frischer Luft die Kopfschmerzen unbeeinflusst oder verbessert sie sogar? ☐ 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 Informationen:

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 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

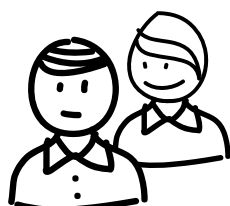
61440 Oberursel

Tel. 07 00 375 375 375

Fax 07 00 375 375 38

www.schmerzliga.de

info@schmerzliga.de



MEDIZINISCHE UND WISSENSCHAFTLICHE VEREINIGUNGEN

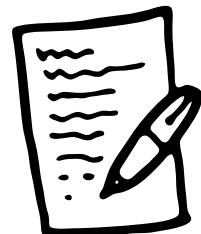
DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR SCHMERZMEDIZIN E.V.

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
Marchioninistr. 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 39 40 96 89-0

Fax 030 39 40 96 89-9

RATGEBER

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 findest Du 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 findest Du Informationen zu allen wichtigen Kopfschmerzformen, Fragebögen und einen Schmerzkalender. Über eine Karte kannst Du 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 zu finden.

WWW.PSYCHOTHERAPEUTENSUCHE.DE

Mit Hilfe einer Suchmaske findest Du einen Psychotherapeuten in Wohnortnähe.



Impressum

© 2015 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

© 2015 Prof. Dr. Hartmut Göbel

Neurologisch-verhaltensmedizinische Schmerzklinik Kiel

Heikendorfer Weg 9–27

24149 Kiel

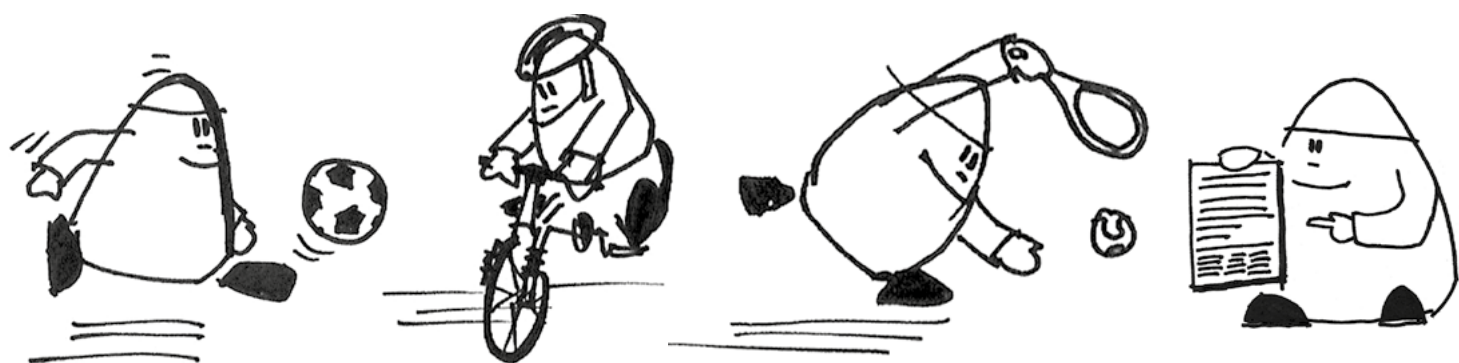
www.schmerzklinik.de

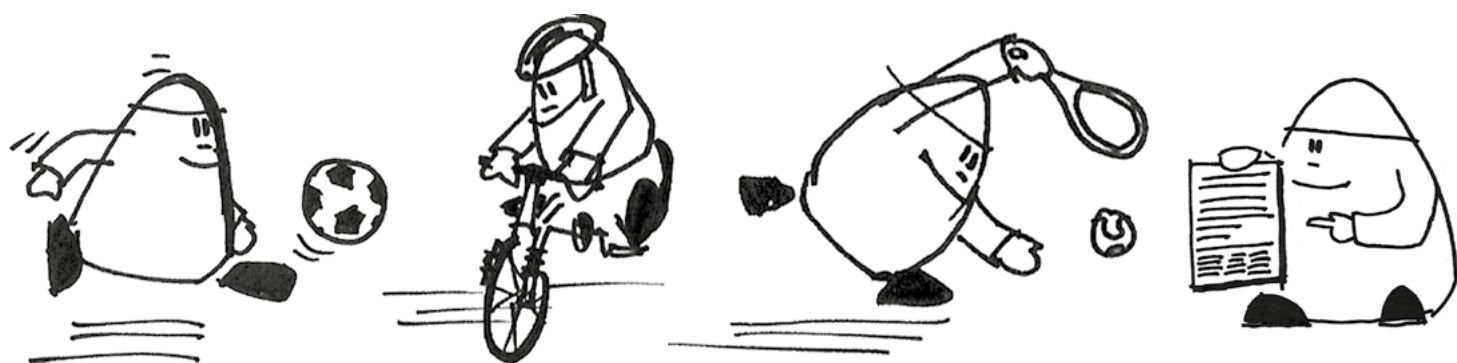
Illustrationen: Andreas Frisch, Berlin

Satz und Bildmontagen: awp Healthcare Marketing, Köln

Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten





ISBN 978-3-9816872-5-5