STIFTUNG KINDER GESUNDHEIT
www.kindergesundheit.de

Newsletter

Ausgabe März 2013

Die monatliche Information der < Stiftung Kindergesundheit für Journalistinnen & Journalisten

» Schwerpunktthema: Wenn Kinder über Kopfweh klagen Seite 1-4

Die Stiftung Kindergesundheit informiert über ein Gesundheitsproblem, das immer jüngere Kinder plagt

Wenn Kinder über Kopfweh klagen

Jammert ein Kind über Kopfschmerzen, wird es von den Eltern häufig nicht ganz ernst genommen. Kinder können ja noch gar keine Kopfschmerzen haben, glauben viele. Weit gefehlt! Früher als typisches Leiden gestresster Erwachsener angesehen, gehört Kopfweh mittlerweile zu den häufigsten Kinderkrankheiten, berichtet die Stiftung Kindergesundheit in einer aktuellen Stellungnahme. Bereits im Vorschulalter leidet jedes fünfte Kind zumindest hin und wieder unter Kopfschmerzen, am Ende der Grundschulzeit haben weit mehr als die Hälfte aller Kinder Erfahrungen mit Kopfweh, Mädchen häufiger als Jungen. In Deutschland werden schätzungsweise eine Million Schultage wegen Kopfschmerzen versäumt!

Aktuelle Zahlen lieferte vor kurzem die MUKIS-Studie („Münchner Untersuchung zu Kopfschmerzen bei Gymnasiasten"), an der sich drei Institutionen der Universität München beteiligen: das Institut für Soziale Pädiatrie und Jugendmedizin (Prof. Dr. Rüdiger von Kries), die Abteilung für Pädiatrische Neurologie, Entwicklungsneurologie und Sozialpädiatrie des Dr. von Haunerschen Kinderspitals (Prof. Dr. Florian Heinen) und die Neurologische Klinik am Klinikum Großhadern (Prof. Dr. Andreas Straube). An der Befragung haben sich 1.675 Schüler von zwölf Gymnasien in München und im Münchner Umland beteiligt.

Die Ergebnisse geben Grund zur Sorge, stellt die Stiftung Kindergesundheit fest:

- Vier von fünf der 12 bis 19 Jahre alten Kinder und Jugendlichen (83,7%) gaben an, innerhalb der letzten sechs Monate mindestens einmal Kopfschmerzen gehabt zu haben.
- Jeder zehnte Gymnasiast (11,4%) musste im letzten Jahr wegen Kopfschmerzen zum Arzt.
- Etwa ein Viertel der Schüler nimmt regelmäßig Medikamente ein.
- An Mädchen-Gymnasien war die Kopfschmerz-Häufigkeit besonders hoch.

Ähnlich dramatische Werte ermittelte die Studie „Kinder, Jugendliche und Kopfschmerz" („KiJuKo") am Universitätsinstitut für Psychologie

» Jedes zehnte Kind klagt bereits im Alter von acht Jahren mindestens einmal im Monat über Kopfschmerzen. «

Göttingen. Das Team von Prof. Dr. Birgit Kröner-Herwig befragte dort insgesamt 8.800 Familien mit einem Kind zwischen sieben und 14 Jahren und dokumentierte die „Kopfschmerz-Karriere“ von 2025 Kindern im jährlichen Abstand über vier Jahre hinweg.

Schon mit acht Jahren jede Woche Kopfweh!

Jedes zehnte Kind (10,9%) klagte bereits im Alter von acht Jahren mindestens einmal im Monat über Kopfschmerzen, bei 3,8 Prozent der Zweitklässler traten die Kopfschmerzen sogar mindestens einmal pro Woche auf. Mit zwölf Jahren hatte bereits mehr als die Hälfte (54%) der Kinder Erfahrungen mit Kopfschmerzen gehabt, 6,9 Prozent litten jede Woche, 18,5 Prozent mindestens einmal im Monat darunter.

Als wichtigste Auslöser der Kopfschmerzen ihrer Kinder nannten die meisten Eltern Hektik, Zeitdruck, Überforderung in der Schule, Familienstreit und besonders zu langes Sitzen vor dem PC oder Fernsehgerät. In einigen Punkten gab es deutliche Unterschiede in der Reaktion von Jungen und Mädchen: Für die Jungen waren das familiäre Klima, die Streithäufigkeit und die verfügbare Freizeit als Auslöser bedeutend. Bei Mädchen hatte das elterliche Verhalten wie Lob oder Nachgiebigkeit einen Einfluss auf die Entstehung von Kopfschmerzen.

So hatten Jungen, in deren Familien mehr als einmal pro Woche gestritten wurde, ein 1,8mal höheres Risiko für Kopfweh als jene, in deren Familie höchstens einmal pro Woche Ärger gab. Auch Jungs mit einem übervollen Terminkalender und wenig Zeit zum Spielen hatten häufiger Kopfweh-Probleme.

Was sonst noch hinter Kopfweh steckt

„Die Diagnose von Kopfschmerzen bei Kindern ist nicht einfach“, berichtetet Kinder- und Jugendarzt Professor Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit: „Bei kleinen Kindern, die noch nicht sprechen können, sind Kopfschmerzen nur schwer zu erkennen. Häufige Anzeichen bei Babys sind Reizbarkeit, Unruhe und Überempfindlichkeit gegen Berührungen. Etwas größere Kinder drücken die Hände an den Kopf oder vor die Augen, runzeln auffällig die Augenbrauen oder zausen sich immer wieder die Haare. Einigermaßen verlässliche Angaben sind von den Kindern erst etwa vom fünften Lebensjahr an zu erwarten“.

Gelegentlich verbergen sich organischen Störungen hinter dem Kopfweh. So werden fieberhafte Krankheiten häufig von Kopfschmerzen begleitet. Des Weiteren gibt es eine Reihe von Infektionen im Kopfbereich, die ebenfalls zu Kopfweh führen: z. B. Kieferhöhlenentzündungen, entzündliche Krankheiten der Ohren, Halsentzündungen, Mandelentzündungen oder eine Hirnhautentzündung (Meningitis). Auch ein Hirntumor macht sich mit Kopfschmerzen bemerkbar. Weitere organische Ursachen können Kreislaufstörungen oder eine Gehirnerschütterung sein. Auch zuviel Sonne löst Kopfschmerzen aus.

„Deshalb ist es eine wichtige Aufgabe des Kinder- und Jugendarztes, mit Hilfe einer exakten Befragung der Eltern, der so genannten Anamnese und einer gründlichen Untersuchung des Kindes verdächtige Fälle herauszufinden und weitere Untersuchungen einzuleiten“, unterstreicht Professor Koletzko. „In der großen Mehr-zahl der Fälle wird er jedoch die Angst der oft stark beunruhigten Eltern nehmen können und das

Kind oder den Jugendlichen mit Empfehlungen zur Ernährung, zum Stressabbau und zur Linderung der emotionalen Anspannung nach Hause entlassen".

Manchmal sind die Augen schuld

Sehr wichtig zu wissen: Nicht selten steckt hinter den Kopfschmerzen ein Sehfehler, zum Beispiel latentes Schielen. So manches „Kopfwehkind" konnte schon mit einer Brille schlagartig geheilt werden. „Je eher eine Sehschwäche erkannt wird, umso leichter und erfolgreicher lässt sie sich behandeln", betont Professor Koletzko. Leider werden zurzeit rund sechzig Prozent der Sehschwächen zu spät erkannt.

» Je eher eine Sehschwäche erkannt wird, umso leichter und erfolgreicher lässt sie sich behandeln. «

Um die eigentliche Ursache von wiederkehrenden Kopfschmerzen besser herauszufinden, können Kind und Eltern zunächst getrennt voneinander für vier bis sechs Wochen einen Kopfschmerzkalender führen, empfiehlt die Stiftung Kindergesundheit. Sie sollten darin Dauer und Stärke der Schmerzen, die Begleitsymptome, mögliche Auslöser und auch die eingenommenen Medikamente festhalten. Allein dadurch kommt man oft individuellen Auslösern auf die Spur.

Auch Migräne immer häufiger

Die häufigste Form von Kopfweh ist der Spannungskopfschmerz: Von ihm wird fast jedes vierte Kind zeitweise immer wieder mal geplagt. Fünf Prozent der Kinder klagen während der Kopfschmerzphase über Übelkeit, viele meiden in dieser Zeit helles Licht und laute Geräusche.

In den letzten dreißig Jahren hat aber auch die Häufigkeit von Migräne bei Kindern zugenommen, berichtet die Stiftung Kindergesundheit. Bis zum 15. Geburtstag entwikkelt sich fast jedes zehnte Kind zu einem Migräniker.

Die typischen Zeichen: Die Kopfschmerzanfälle treten plötzlich, aus vollem Wohlbefinden, auf. Dazwischen liegt eine beschwerdefreie Periode, die von einer Woche bis zu mehreren Monaten dauern kann. Die Schmerzen sind meistens einseitig, manchmal auch zweiseitig und der Anfall wird häufig von Erbrechen, oft auch von Sehstörungen begleitet. Bei vielen Kindern liegt eine familiäre Belastung vor.

Wenn organische Ursachen durch eine Untersuchung beim Kinder- und Jugendarzt ausgeschlossen worden sind, wird der Arzt nach den möglichen seelischen Gründen der Kopfschmerzen fahnden. Sehr häufig liegt die tiefere Ursache in einer schweren Konfliktsituation (in der Familie oder in der Schule), die dem Kind im wahrsten Sinne des Wortes „Kopfzerbrechen" bereitet.

Was hilft dem Kind?

Die Empfehlungen zur Vorbeugung hören sich zwar wie Binsenweisheiten an, an ihrer Berechtigung besteht jedoch Einigkeit unter den Experten, heißt es in der Stellungnahme der Stiftung Kindergesundheit: Kinder, die unter Kopfschmerzen leiden, sollten sich mehr im Freien bewegen, regelmäßig Sport treiben und viel Wasser trinken.

Professor Koletzko: „Sie sollten außerdem weniger Zeit mit Computerspielen und Fernsehen verbringen, auf geregelte Mahlzeiten und auf ausreichenden Schlaf achten. Die Einhaltung fester Zeiten des Schlafengehens und des Aufwachens und das Vermeiden

von Coffein am Nachmittag – also von Cola, Kaffee und Energydrinks - haben sich in Studien als gute Hilfen gegen Kopfweh erwiesen".

Hilfreich kann auch das Erlernen von Entspannungsmethoden wie die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, autogenes Training oder Biofeedback-Verfahren sein. Zur medikamentösen Behandlung kann der Kinder- und Jugendarzt bei jüngeren Kindern Zäpfchen, bei Älteren Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol verordnen. Acetylsalicylsäure (ASS, „Aspirin") darf wegen der Gefahr einer zwar seltenen aber gefährlichen Komplikation („Reye-Syndrom") erst ab zwölf Jahren eingesetzt werden.

Eine pflanzliche Alternative zur Behandlung von leichten bis mittelschweren Kopfschmerzen vom Spannungstyp bietet die äußere Anwendung einer zehnprozentigen Pfefferminzöl-Lösung aus der Apotheke. Nach dem Auftragen auf Stirn und Schläfen kommt es zu einer Stimulierung von Kälte- und Druckrezeptoren in der Haut. Durch das entstehende Kältegefühl lassen die Kopfschmerzen schon nach 15 Minuten deutlich nach.

Nachdruck kostenlos. Wir freuen uns über einen Beleg.

Bitte helfen Sie uns

Fördern auch Sie die Gesundheit unserer Kinder durch Ihre Spende, die in voller Höhe den Projekten der Stiftung Kindergesundheit zugute kommt. Mit einem Beitritt zum Freundeskreis der Stiftung Kindergesundheit können Sie die Arbeit der Stiftung regelmäßig fördern.

Mehr Informationen hierzu finden Sie unter:
www.kindergesundheit.de
Spendenkonto Nr.: 520 55 520,
Hypovereinsbank München,
BLZ: 700 202 70

DZI Spenden-Siegel
Das Deutsche Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI) bescheinigt:
Geprüft + Empfohlen

Dieser Newsletter wird unterstützt von
strukturplan
Agentur für
Print & Kommunikation
www.strukturplan.de