

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 2

**Artikel:** "Mutter, ich habe solches Kopfweh!"  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557554>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Salbei

Anders ging man bei der Benennung des Salbeis, *Salvia officinalis*, vor. Dieses alte Symbol für Weisheit mit seinen 700 Unterarten, alles Lippenblütler, bekam seinen Namen vom lateinischen *Salvia*, Gesundheit. Seit dem Altertum wurde der Salbei als Heilmittel gegen den Alterungsprozess angesehen und ge-

gen das Händezittern, zur Verbesserung des Gedächtnisses und Augenlichts. Die Tinktur dient zum Gurgeln bei Mund- und Zahnfleischentzündungen, innerlich gegen Nachtschweiss und übermässiges Schwitzen, beispielsweise während der Wechseljahre. Kein Wunder, dass ein altes lateinisches Sprichwort sagt: Wie kann ein Mann sterben, wenn in seinem Garten Salbei wächst? (HS)

## «Mutter, ich habe solches Kopfweh!»

**Viele Leute glauben, dass starke Kopfschmerzen und Migräneanfälle typische Leiden erwachsener Menschen sind. Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen nimmt man oft nicht ernst genug, da sie als «Schulkrankheit» beurteilt werden. Dies ist ein grosser Irrtum.**

Eine kürzlich durchgeführte Untersuchung hat ergeben, dass zwanzig Prozent aller 15-jährigen Schüler von Zeit zu Zeit unter schweren Kopfschmerzen leiden. Fünf Prozent klagen gar über Migräneanfälle.

Aber auch für die jüngeren Kinder sind Kopfschmerzen kein Fremdwort. Im schwedischen Ort Uppsala untersuchte man 9000 Schulkinder zwischen sieben und 15 Jahren. Die Ergebnisse zeigten auch hier, dass Kopfschmerzen nicht einfach als «Schulkrankheit» abgespeist werden sollten. Immerhin sieben Prozent dieser Schüler haben oft Kopfschmerzen. Was sind die Ursachen dieser Schmerzen und welche Heilmethoden bieten sich an?

### Migräne bei Kindern

Frau Ria S. (37) erfuhr dies auch erst später: «Ich habe immer noch ein schlechtes Gewissen», sagt sie, «da Hans öfters lieber daheim bleiben wollte. Ich glaubte, dass diese Kopfschmerzen nur eine Ausrede waren und schickte ihn dennoch in die Schule. Er klagte nicht nur über Kopfschmerzen, sondern auch manchmal über Bauchweh. Erst als er im Alter von etwa neun Jahren typische Migräneanfälle bekam, mit Erbrechen und anderen Symptomen, fing ich an, die Sache ernst zu nehmen.» Für Professor Dr. Bo Bille, Oberarzt der Kin-

derabteilung vom akademischen Krankenhaus in Uppsala, wo man seit 1955 Migräne bei Kindern untersucht, sind kleine Kinder mit Migräne nichts ungewöhnliches. Am internationalen Kopfschmerzenkongress in Kopenhagen berichtete er über Kinder, die schon im Alter von ein oder zwei Jahren diese Anfälle bekommen. Diese Kinder weinen dann sehr viel, werden blass und müssen sich oft erbrechen. Im Alter von vier Jahren können die Kinder dann ihre Schmerzen beschreiben. Sie klagen über Kopfweh, und zwar auf einer Seite. Professor Bille ist der Meinung, dass auch die früheren Kopfschmerzen Migräneanfälle waren.

### Wann muss man zum Arzt gehen?

Kopfschmerzen und Migräne werden oft als eine Krankheit für sich betrachtet. In Wirklichkeit sind Kopfschmerzen jedoch ein Symptom und keine Krankheit. Wenn man diese Kopfschmerzen wirkungsvoll bekämpfen will, sollte man deswegen immer zuerst die Ursache ausfindig machen. Als Symptom kennt jeder die Kopfschmerzen, zum Beispiel bei akuten Krankheiten, Infektionskrankheiten mit Fieber oder bei Mittelohrentzündungen. In solch einem Fall verschwinden die Kopfschmerzen oft nach wenigen Tagen, wenn der Patient genügend Ruhe bekommt und im Bett bleibt. Sind die Kopfschmerzen in zwei bis



## *Fernsehsendung über Alfred Vogel*

### **Kunst des Heilens – Kunst des Lebens**

Am Samstag, 8.2.92, um 19.30 Uhr wird in Südwest 3 eine Sendung über Alfred Vogel und die Naturheilkunde ausgestrahlt. Die Fernsehreihe des süddeutschen Rundfunks über die unterschiedlichsten Ansätze von Naturheilverfahren und anderen ganzheitsorientierten Therapien begann Anfang Jahr und behandelte folgende Themen: Hahnemann und die Homöopathie, die Bach-Blüten-Therapie, die ganzheitsorientierte Klinik,

traditionelle chinesische Medizin, das heilende Fasten und als krönender Abschluss schliesslich «Die Natur heilt alles – Alfred Vogel und die Naturheilkunde».

*Wer nicht die Möglichkeit hat, diesen lehrreichen Film über das Lebenswerk des Naturheilkundepioniers Dr. h.c. Alfred Vogel am Fernsehen zu verfolgen, muss trotzdem nicht darauf verzichten: Der 45minütige Film ist auch als Video erhältlich und zum Preis von Fr. 45.– (+Porto) zu beziehen beim Verlag A. Vogel, 9053 Teufen.*

drei Tagen noch nicht vorüber, dann sollte man den Arzt um Rat fragen.

Wenn ein Kind mehrmals pro Woche oder sogar täglich über Kopfschmerzen klagt, dann sollte man nicht damit warten, einen Arzt zu konsultieren. Das gleiche gilt, wenn ein Kind bei körperlicher Betätigung wie Gymnastik, Rennen oder Fussballspiel plötzlich heftige Kopfschmerzen bekommt. Auch wenn dieser Schmerz nach einigen Minuten oder Stunden vorbeigeht und das Kind überhaupt keine Lust mehr hat zum Arzt zu gehen, muss man ganz bestimmt die Ursache feststellen lassen.

um eine Gehirnerschütterung als Ursache ausfindig zu machen. Wenn der Kleine vom Zaun fällt und sich dabei weh tut, vergisst er dies meist schnell wieder. Das ältere Kind wird wegen einer riskanten Kletterpartie lieber schweigen. Genau wie die unwissenden Eltern wird auch das Kind seine Kopfschmerzen nicht in Verbindung bringen mit solch einem Sturz und einer leichten Gehirnerschütterung. Um die Krankheit richtig zu heilen, muss man jedoch ihre Ursachen kennen. So sollte sich zum Beispiel in diesem Fall das Kind auch während beschwerdefreien Zeiten sehr ruhig verhalten.

### **Verschiedene Ursachen können Kopfschmerzen auslösen**

#### *Gehirnerschütterung*

Chronische oder sehr häufige Kopfschmerzen können sehr unterschiedliche Ursachen haben. Nach einer Gehirnerschütterung können noch längere Zeit chronische Kopfschmerzen nachwirken. Besonders wenn das Kind sich in der akuten Phase nicht ruhig genug verhalten hat oder gar zu früh aufgestanden ist. Manchmal braucht man einen wirklichen Spürsinn,

#### *Augen und Zähne*

Manchmal sind auch Augenprobleme wie zum Beispiel Schielen die Ursache von Kopfschmerzen bei Kindern. Es ist deswegen gut, bei Kopfschmerzen die Augen vom Augenarzt untersuchen zu lassen. Augenprobleme sind jedoch lange nicht immer die Ursache von Kopfschmerzen. Wenn der Augenarzt nichts finden kann, geben Eltern manchmal die Suche nach den Ursachen der Kopfschmerzen auf, und das ist schade. Diese Schmerzen können zum Beispiel auch Folge von Gebiss-



problemen oder von einer schlechten Funktion des Kaugelenkes sein. Der Zahnarzt kann in diesen Fällen bei der Diagnose eine wichtige Rolle spielen.

### *Spannungskopfschmerzen*

Eine falsche, verkrampfte Haltung bei den Schularbeiten oder ein Mangel an frischer Luft können ebenfalls Kopfschmerzen verursachen. Durch Sport und Spiel an der frischen Luft kann man die Haltung bessern. Dies gilt sowohl für die körperliche als auch die geistige Haltung. Probleme scheinen oft nicht mehr so wichtig, wenn das Kind sich beim Turnen ausleben kann. Ist das Kind sehr verkrampft, so sind Gespräche mit dem Haus- oder Schularzt angebracht. Manchmal können die Probleme in der Schule, daheim oder zwischen Freunden so gross sein, dass das Kind Hilfe braucht.

### *Allergien*

Leider nehmen die Kopfschmerzen infolge von Allergien oder Überempfindlichkeit immer mehr zu. Der sechsjährige Peter bekam zum Beispiel bei jedem Kinderfest Kopfschmerzen. Man glaubte, es käme durch den Lärm und die Spannungen. So ging es weiter, bis Peter alt genug war, beim Fest Torten und Limonaden, die er schon instinktiv nicht mochte, stehen zu lassen. Seitdem geniesst er strahlend auch das grösste Kinderfest. Deswegen ist es ratsam darauf zu achten, ob wiederholte Kopfschmerzen im Zusammenhang stehen könnten mit bestimmten Nahrungsmitteln oder Inhaltsstoffen dieser Nahrungsmittel. Auch in dem Fall sollte man dies mit einem Arzt besprechen. Nahrungsmittelallergien verbreiten sich immer mehr, und oft werden gerade die bei Kindern beliebtesten Speisen nicht ertragen. Zucker, Süssgetränke, Milch und Milchprodukte, Weizenmehl und vieles andere können die Übeltäter sein.

### *Mangelernährung*

Wenn dem Körper nicht genügend Mineralien, Vitamine und andere wichtige Stoffe zugeführt werden, spricht man von einer Mangelernährung. Oft ist auch ein schlechter

Stuhlgang mit dieser Mangelernährung verbunden, und dieser verursacht Kopfschmerzen. In solch einem Fall soll das Kind faserreiche, zuckerarme Ernährung mit viel Obst und Gemüse bekommen. Eventuell kann man dem Kind nach der Mahlzeit immer einen kleinen Löffel Leinsamen geben, um den Stuhlgang zu bessern.

### **Natürliche Mittel bei Kopfschmerzen**

Es gibt verschiedene natürliche Methoden, um Kopfschmerzen zu lindern. Im folgenden beschreiben wir einige davon. Vergessen Sie dabei jedoch nicht, den Ursachen der Kopfschmerzen auf den Grund zu gehen. Der Schmerz ist ein Warnsignal des Körpers, das man ernst nehmen muss und nicht unterdrücken darf:

■ Geplättete Kohlblätter im Nacken sind oft ein wahres Wundermittel.

■ Für ältere Kinder kann man auch Kompressen mit Zwiebeln oder mit Meerrettich zubereiten, die man dann im Nacken, an den Waden oder unter den Fusssohlen anwendet. Achten Sie hierbei jedoch auf Hautreaktionen. Bei einer empfindlichen Haut kann es einen Ausschlag bekommen.

■ Bei Spannungskopfschmerzen sind warme Duschen auf Nacken oder Bauch zu empfehlen. Auch homöopathische Mittel, wie zum Beispiel Gelsemium D6, helfen oft sehr gut, besonders wenn der Schmerz im Nacken anfängt.

■ Zur Verhütung von Kopfschmerzen kann man täglich beim Erwachen Rücken und Brust des Kindes mit einem nassen Waschlhandschuh abreiben. Das Wasser sollte Zimmertemperatur haben. Dann sollte man das Kind gut abtrocknen und warm zugedeckt noch eine Viertelstunde ins Bett stecken.

■ Bei Kopfschmerzen infolge Darmstörungen helfen warme Duschen im Nacken oder auf den Bauch.

■ Als natürliches Schmerzmittel kommt die krampflösende Frischpflanzen-Tinktur in Frage, die aus der Pestwurz-Wurzel gewonnen wird. (MLS)