

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 77 (2020)
Heft: 10

Artikel: Kopfschmerzen bei Kindern
Autor: Rawer, Claudia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-914228>

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: 02.05.2026

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



Kopfschmerz bei Kindern

Immer früher und immer häufiger leiden Kinder unter Kopfschmerzen.

Die Ursachen sind vielfältig, haben aber oft mit Belastung, Überbeanspruchung und dem Lebensstil zu tun.

Text: Claudia Rawer

Mia ist acht Jahre alt. Ungefähr einmal im Monat tut ihr der Kopf weh, wenn sie aus der Schule kommt. Sarah, 15, hat heftige Kopfschmerzattacken; sie ist blass und empfindlich gegen Licht und Lärm. Jonas, kurz vor der Matura, klagt fast jede Woche einmal über Kopfschmerzen und den Stress in der Schule. Mia, Sarah und Jonas sind nicht allein. Kopfschmerzen im Kindes- und Jugendalter nehmen zu. Forscher aus ganz Europa berichten in ihren Studien, dass bereits ein Drittel bis die Hälfte der Siebenjährigen öfters unter Kopfschmerzen leidet, bei Jugendlichen zwischen 14 und 18 Jahren sind es bis zu 70 oder 80 Prozent. Selten sind es Erkrankungen, die dem (dann sekundär genannten) Kopfschmerz zugrunde liegen. In den allermeisten Fällen leiden die jungen Menschen unter dem sogenannten primären Kopfschmerz, d.h. unter Spannungskopfschmerzen oder Migräne.

Migräne und Spannungskopfschmerz

Eine eindeutige Unterscheidung dieser beiden Kopfschmerzarten ist bei Kindern und Jugendlichen oft schwierig. Bei Kindern unter zwölf Jahren ist Migräne selten (weniger als drei Prozent). Bei den Kindern über zwölf Jahren leiden in etwa acht Prozent der Jungen und 14 Prozent der Mädchen unter einer Migräne. Mädchen sind häufiger betroffen, da Hormonschwankungen eine Attacke auslösen können. Migräne bei Kindern kommt öfter vor, wenn schon ein Elternteil darunter leidet.

Auch die Fälle von Spannungskopfschmerz nehmen mit dem Alter zu. Eine Übersichtsstudie unter Beteiligung mehrerer Kinder- und Jugendeinrichtungen in München kommt zu dem Schluss, dass bereits in der Altersgruppe der 12- bis 15-jährigen etwa 70 Prozent immer wieder unter Kopfschmerzen leiden,

33 bis 40 Prozent sogar wöchentlich. Bei den über 15-Jährigen nennen Experten folgende Zahlen: Zehn Prozent haben Migräne, 50 Prozent leiden unter Spannungskopfschmerz und 20 Prozent unter Mischformen aus beidem. Die Kopfschmerzen treten häufig zusammen mit anderen körperlichen und/oder psychischen Symptomen auf.

Ursachen und Risikofaktoren

Allein die Zahlen geben nicht nur besorgten Eltern zu denken. Auch die in verschiedenen Studien europä- bzw. weltweit aufgeführten Risikofaktoren sprechen für sich. Die genannte Münchner Studie teilt diese in drei Bereiche ein: Lebensstil, Schule und Psyche.

Lebensstilfaktoren – und bei Schülerinnen und Schülern viel häufiger, als viele Eltern wissen – sind:

- * Koffeinkonsum (z.B. Energydrinks)
- * Alkoholkonsum
- * Rauchen
- * körperliche Inaktivität und Übergewicht
- * Schlafmangel und
- * die Einnahme von Schmerzmitteln.

Unter den Bereich **Schule** als wesentlicher Teil der Umwelt von Kindern fallen:

- * ein hohes Erwartungsniveau der Eltern
- * schulischer Stress; unfaire Behandlung in der Schule (auch wenn «nur subjektiv» so erlebt)
- * zu wenig regelmässige Freizeit (als tatsächlich freie, nicht verplante Zeit verstanden).

Als **psychische Faktoren** – häufig mit den anderen genannten vermischt bzw. durch sie bedingt – gelten:

- * Ängste und Sorgen
- * eine schwierige familiäre Situation, Konflikte zu Hause, Trennung der Eltern
- * Mobbing und persönliche Verletzungen durch das soziale Umfeld
- * Schläge, Nichtbeachtung der Kinder, körperliche und seelische Misshandlung.

Natürlich können auch äussere Faktoren wie Lärm, schlechte Luft, grelles Licht oder Hitze eine Rolle spielen; sie sind aber selten die Auslöser für chronische Kopfschmerzen. Einen Zusammenhang mit der täglichen Computerzeit (z.B. Videospielen) bzw. anderen Medien konnten die Wissenschaftler in der

Ist es Migräne?



Für eine Migräne sprechen bei Kindern folgende Symptome:

- * Die Schmerzen sind intensiv. Es können vor allem bei jüngeren Patienten Übelkeit und Erbrechen auftreten, auch Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit oder Schwindel kommen vor.
- * Die Kopfschmerzen sind beidseitig und werden oft als pulsierend empfunden. Sie verstärken sich durch körperliche Belastung, helles Licht und/oder Geräusche und Gerüche.
- * Kurz vor einem Migräneanfall kann es auch bei Kindern zu einer sogenannten Aura kommen: beispielsweise das Sehen von Lichtblitzen, Gefühls- oder Sprachstörungen.
- * Betroffene Kinder hören auf zu spielen oder zu lernen, sind blass, möchten sich hinlegen.
- * Durch Schlaf bessert sich der Kopfschmerz. Oft sind Kinder nach einer Schlafperiode beschwerdefrei.

Die Attacken sind kürzer als bei Erwachsenen und können schon nach weniger als zwei Stunden vorbei sein. Ein kleiner Trost für junge Patienten mag sein, dass sich bei sehr vielen eine Migräne «auswächst» und nach der Pubertät verschwindet. Nur etwa die Hälfte entwickelt im höheren Erwachsenenalter wieder eine leichte Migräne.

Münchner Übersichtsstudie übrigens nicht feststellen. Dagegen meint der renommierte Kopfschmerzexperte Prof. Hans Christoph Diener, bis 2016 Direktor der Neurologischen Universitätsklinik Essen, wer viel fernsehe, Videospiele spiele und ständig auf Smartphone oder Tablet schaue, habe auch öfter Kopfweg. Da verspannte Schultern oder ein ver-

spannter Nacken ebenfalls Kopfschmerzen verursachen können, ist langes Starren auf einen Bildschirm sicherlich kontraproduktiv.

Kopfschmerzen ernst nehmen

Kopfschmerzen werden in unserer Gesellschaft häufig nicht als «echte» Krankheit wahrgenommen. Schliesslich hat jeder einmal Kopfschmerzen. Natürlich müssen Eltern nicht mit ihrem Kind zum Arzt, wenn es ein- oder zweimal über Kopfschmerzen klagt. Kommt es jedoch öfters vor, sollten die Eltern wachsam sein. Die Belastung durch Kopfschmerzen kann zu Leistungsabfall und Angst vor der Schule führen. Viele betroffene Kinder und Jugendliche neigen dazu, sich sozial zu isolieren.

Der erste Schritt zur Besserung

Da die Auslöser für Kopfschmerzen oft im (schulischen) Alltag des Kindes zu finden sind, sprechen Sie mit ihm und versuchen Sie, gemeinsam die Ursachen herauszufinden. Hat das Kind Stress in der Schule, mit Mitschülerinnen oder den Jungs in der Klasse, mit Lehrerinnen und Lehrern? Gibt es Schulkollegen oder eine bestimmte Lehrkraft, mit denen das Kind überhaupt nicht auskommt, und wenn ja, warum? Fühlt es sich unfair behandelt? Hat es Probleme mit dem Lehrstoff in einem bestimmten Fach?

Beobachten Sie Ihr Kind und überprüfen Sie die Regeln zu Hause: Ist das Kind täglich an der frischen Luft aktiv oder tendiert es dazu, sich zurückzuziehen und sich kaum draussen aufzuhalten? Hat es Angst und fürchtet sich vor etwas? Auch irrationale Ängste können Kinder extrem belasten.

Bekommt das Kind ausreichend Ruhepausen und genügend Schlaf? Oder ist sein Tag mit zu vielen Aktivitäten angefüllt (dazu zählen auch Bildungsaktivitäten/Hobbys wie spezieller Musik- oder Kunstunterricht, Übungsstunden, Nachhilfe etc.)? Gibt es regelmässige Essenszeiten und eine feste Zu-Bettgeh-Zeit? Gibt es Regeln für die Nutzung von TV, Computer und Smartphone?

Natürlich können auch Lehrerinnen und Lehrer vorsichtig nachfühlen, wenn ihnen auffällt, dass ein Schüler oder eine Schülerin Kopfschmerzen hat,



Pfefferminzöl: gut gegen Kopfschmerz

gestresst wirkt oder gar um eine Tablette bittet. Vielleicht sind ja schulische und/oder häusliche Probleme der Grund. Gerade die stillen Kinder, die nicht durch Lautstärke oder Aggressivität auffallen, sind oft «Kandidaten» für eine Kopfschmerzproblematik.

Vorbeugen und lindern

Wenn Ihr Kind zu Kopfschmerzen neigt, hilft oftmals eine Reihe von ganz einfachen Massnahmen. Sorgen Sie für

- * einen möglichst geregelten und ruhigen Tagesablauf mit festen Zeiten für Mahlzeiten und Schlafen sowie ein nicht zu vollgestopftes Programm
- * viel Bewegung an der frischen Luft
- * sportliche Aktivitäten im Freien wie Radfahren und Schwimmen. Ausdauertraining ist auch bei Migräne hilfreich
- * ausreichend Schlaf
- * genügend Ruhepausen auch am Tag (Nichtstun, Träumen, Malen oder Musik hören). Hilfreich kann auch sein, für die Familie feste Ruhepausen einzuführen.

Bei akuten Kopfschmerzen können Sie

- * dem Kind ein kühlendes Tuch auf die Stirn legen
- * die Schläfengegend, die Stirn oder den Nacken mit Pfefferminzöl betupfen oder massieren (unbedingt die direkte Umgebung der Augen aussparen, bei kleineren Kindern kann es sonst zu Augenreizungen kommen)
- * das Kind ruhen oder schlafen lassen, wenn es möchte.

Schmerzmittel sind keine Lösung

Fachleute raten, Kopfschmerzen und Migräneattacken bei Kindern so früh wie möglich zu behandeln, um zu verhindern, dass sie chronisch werden. Dabei sollten jedoch möglichst keine oder nur spezielle

Medikamente zum Einsatz kommen. Geben Sie Ihrem Kind auf keinen Fall eins der üblichen Kopfschmerzmittel für Erwachsene; diese sind für Kinder völlig ungeeignet, haben Nebenwirkungen und sind schlimmstenfalls sogar schädlich. Werden Schmerzmedikamente häufig eingenommen, können sie Kopfschmerzen neu verursachen oder verstärken. Das gilt auch für Erwachsene, aber für Kinder in besonderem Masse. Geht es gar nicht ohne Schmerzmittel, z.B. bei heftigen Migräneattacken, kann der Kinderarzt ein speziell für Kinder geeignetes Medikament verschreiben.

Im Übrigen ist das oben genannte Pfefferminzöl bei Kopfschmerzen einem herkömmlichen Schmerzmittel absolut ebenbürtig und dabei weitaus verträglicher. Das beruht auf einem Wirkmechanismus, der einerseits zur Entspannung der Muskeln führt, andererseits die Weiterleitung bzw. die Verarbeitung von Schmerzimpulsen im Gehirn blockiert. Sie sollten aber immer eine speziell zubereitete zehnpromtente Pfefferminzlösung aus der Apotheke verwenden.

Entspannungsübungen und Unterrichtsmaterial

Vor allem bei stressbedingten Kopfschmerzen ist es sinnvoll, Methoden zur Vermeidung von Stress und entsprechende Entspannungsübungen zu erlernen. Vielerorts werden speziell auf Kinder zugeschnittene Kurse angeboten.

Sogar an Schulen gibt es mittlerweile Initiativen, um etwas gegen die wachsende Zahl der Schülerinnen und Schüler mit Kopfschmerzen zu tun. So hat beispielsweise die Wiesbadener Lehrerin Karin Frisch die «Aktion Mütze – Kindheit ohne Kopfzerbrechen» gestartet, die von dem bekannten Schmerzexperten Prof. Hartmut Göbel unterstützt wird. Zusammen haben sie Unterrichtsmaterial entwickelt, das Schüler, Lehrer und Eltern aufklären soll und das bereits sehr positive Wirkung an den Schulen gezeigt hat, die es verwenden.

Ernährung als Faktor?

Schmerztherapeut Göbel hält übrigens auch die Ernährung für einen entscheidenden Ansatzpunkt. «Das kindliche Nervensystem braucht Kohlenhydrate»,

sagte er 2018 der deutschen Zeitschrift «Der Spiegel». Damit ist natürlich nicht Süßes gemeint, sondern (Vollkorn-)Pasta und Reis, Kartoffeln und viele andere Gemüse, Hülsenfrüchte und (Vollkorn-)Brot. Auch regelmässige Mahlzeiten und regelmässige Flüssigkeitszufuhr hält Prof. Göbel für wichtig. •

Wann zum Arzt?



Meist sind Kopfschmerzen eher harmlos. Kopfschmerzen bei fiebrigen Erkrankungen und Erkältungen sind nicht selten und gehen mit dem Fieber oder dem Infekt auch wieder weg. Doch häufig auftretendes, starkes und/oder lang andauerndes Kopfweh kann das Allgemeinbefinden ernstlich beeinträchtigen. Relativ selten können Kopfschmerzen auch ein Alarmzeichen für eine schwerwiegende Erkrankung sein. Das muss ein Fachmann abklären.

Gehen Sie zu Ihrer Ärztin, wenn

- * Ihr Kind innerhalb von drei Monaten häufiger über Kopfschmerzen klagt
- * die Schmerzen sehr stark sind, sich verschlimmern oder länger als drei Tage anhalten
- * Schmerzen hinter der Stirn oder den Wangenknochen auftreten (eventuell Anzeichen einer Entzündung in Stirn- oder Kieferhöhlen)
- * die Kopfschmerzen sehr plötzlich einsetzen und von hohem Fieber, Nackenschmerzen und/oder besonderer Empfindlichkeit gegenüber Licht und Geräuschen begleitet sind (möglicherweise Alarmzeichen für eine Hirn- oder Hirnhautentzündung)
- * die Schmerzen mit Schwindel oder Sehstörungen verbunden sind oder nach einem Sturz oder Schlag gegen den Kopf auftreten.