

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.

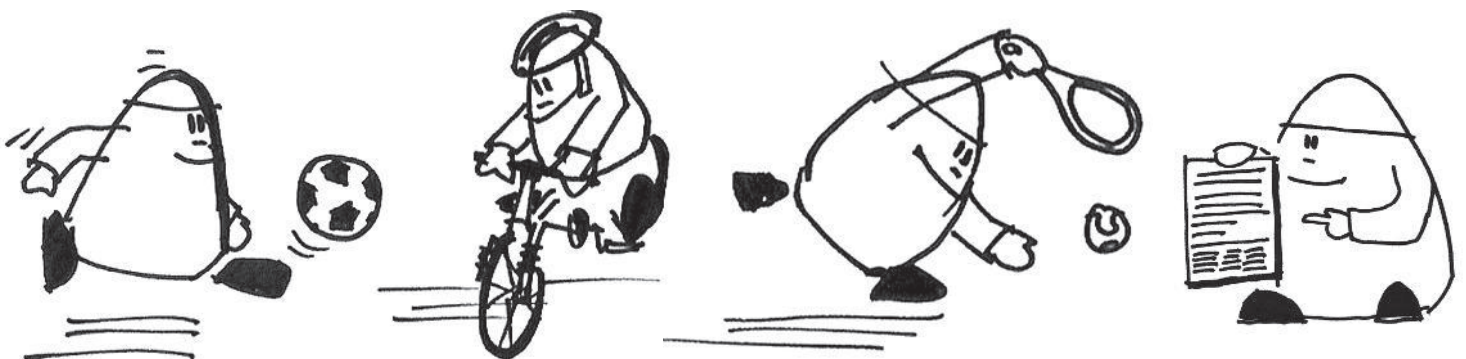
Kopfschmerzen haben in Deiner Altersgruppe in den letzten 20 Jahren um 300 % zugenommen. Das bedeutet, dass heute mindestens jeder Zweite in Deinem Alter Kopfschmerzen hat. Falls Du das Problem auch

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!

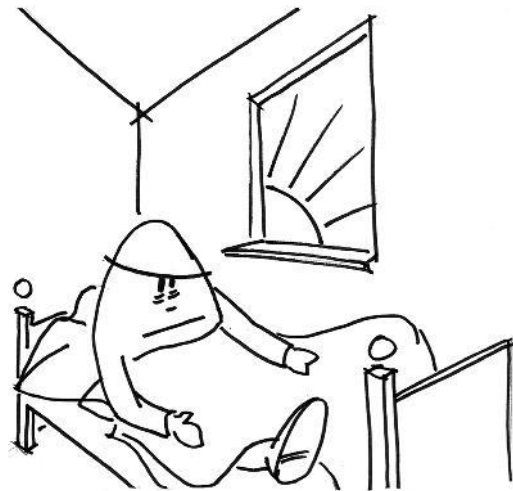


Kapitel 1.0



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.

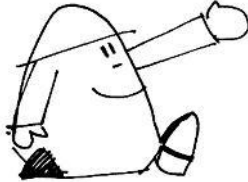
Ich möchte die Ratschläge an Dich weitergeben.

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

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

ACETYLSALICYLSÄURE

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

IBUPROFEN

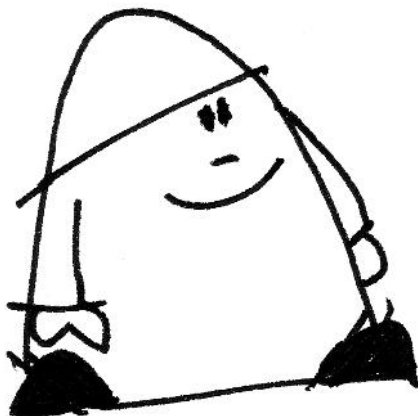
- Magen-Darm-Beschwerden
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall
- Schwindel, Reizbarkeit, Müdigkeit
- Leberfunktionsschäden

PARACETAMOL

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

PFEFFERMINZÖL

- Hautreizungen (selten)



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

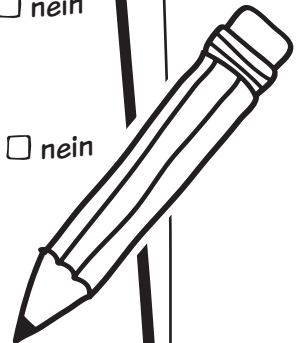
Kopfschmerzmedikamente sollte ich nur selbstständig einnehmen, wenn ich dies mit dem Arzt besprochen habe. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

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

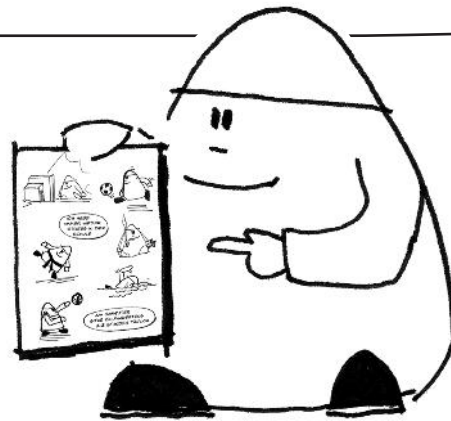
Kopfschmerzmittel sollten an weniger als 10 Tagen im Monat eingenommen werden. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht



Kapitel 4.0

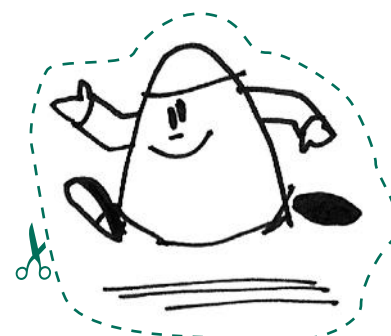
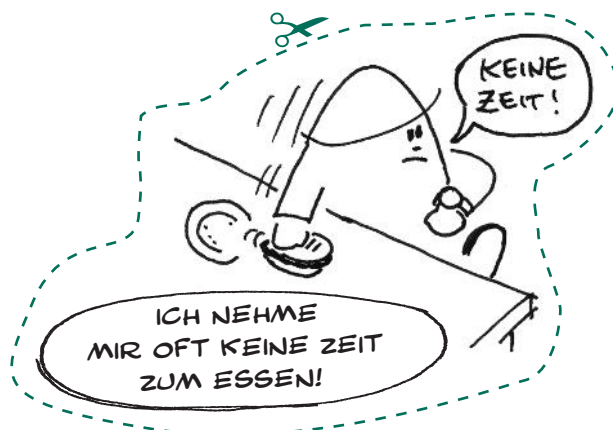
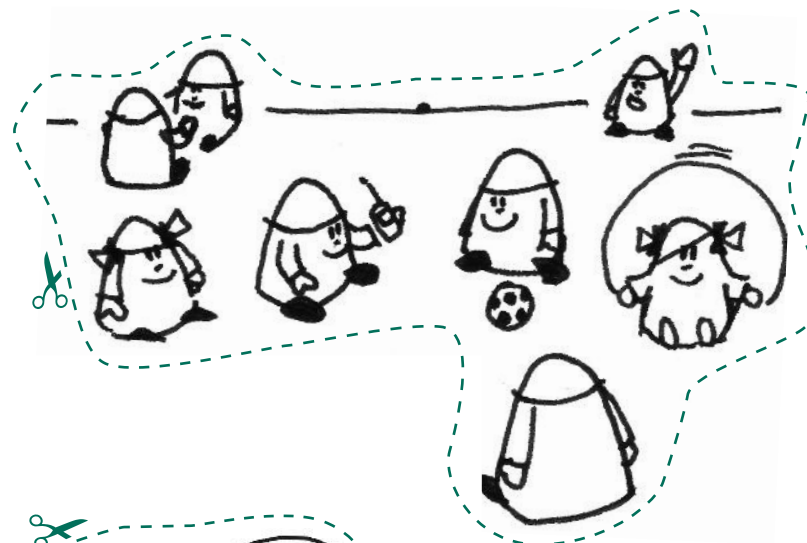
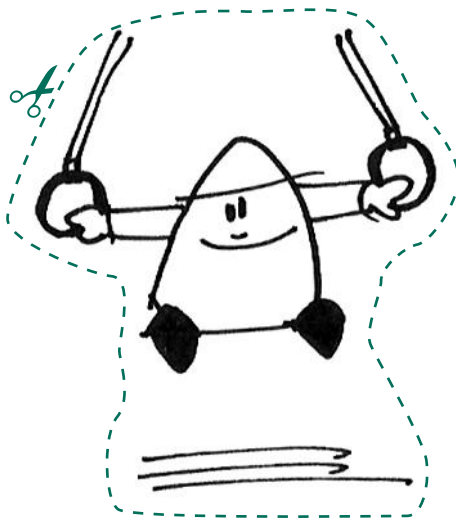
Heute dachte ich: „Na, so viel Neues kann es ja gar nicht mehr geben.“ Etwas gelangweilt machte ich mich auf den Weg. Als ich aber meine erste Aufgabe hörte, war alle Langeweile verschwunden und ich machte mich an die Arbeit.

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.





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

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, aber auch der Eltern. 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