

SCHNAPPEZ LOS

JUGEND-RATGEBER ZU KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE



Kopfschmerz:
Fakten & Mythen



Schmerz ade!
So bekommst du
Kopfweg in den Griff!



inkl. Kopfschmerz-
Tagebuch



GfÖ

Gesellschaft der Schülärztinnen
und Schülärzte Österreichs

LIEBE SCHÜLERIN! LIEBER SCHÜLER!

Wenn dir der Kopf wehtut oder du sogar einen Migräne-Anfall hast, ist das nicht nur lästig. Manchmal machen es die Kopfschmerzen unmöglich, zur Schule zu gehen oder sich nachmittags mit Freunden zu treffen. Fast jeder von uns hat schon Erfahrungen damit gemacht. Gerade Jugendliche leiden besonders häufig darunter. Wenn diese Schmerzen nur ganz selten auftreten und rasch von selbst wieder vergehen, könnte man vielleicht damit leben. Man muss aber nicht! Kommen Kopfschmerzen häufiger vor, sollte ihrer Ursache unbedingt auf den Grund gegangen werden. Auch wenn die Ursachen für Kopfschmerzen und Migräne sehr vielfältig sind, kann man oft herausfinden, was speziell bei dir die Schmerzen auslöst. Zu diesem Zweck findest du auf der Rückseite dieses Ratgebers ein Tagebuch für die Dokumentation deiner Beschwerden. Es kann dir helfen, mehr über deine Kopfschmerzen herauszufinden, um aktiv etwas dagegen tun zu können. Der erste Schritt dahin ist ein Besuch bei einer Fachärztin/einem Facharzt.

Hol dir bei Kopfschmerzen Hilfe von Erwachsenen!

In einer aktuellen Umfrage gaben Jugendliche an, dass sie sich mit ihren Schmerzen nicht ernst genommen fühlen. Nachdem Kopfschmerzen nicht sichtbar und nicht messbar sind, passiert es Erwachsenen vielleicht manchmal, diese als Kleinigkeit abzutun. Sich regelmäßig mit Kopfschmerzen und Migräne herumschlagen zu müssen ist aber kein Vergnügen und schon gar nichts, was du einfach hinnehmen musst. Damit dir geholfen werden kann, solltest du bei auftretenden Kopfschmerzen oder Migräne-Anfällen unbedingt deine Eltern informieren. Sag ihnen ganz deutlich, dass du wissen möchtest, warum du Kopfschmerzen hast, und dass man etwas dagegen tun kann. Du kannst ihnen auch diesen Ratgeber zeigen und sie bitten, einen Arzttermin für dich zu vereinbaren. Speziell bei Kopfschmerzen ist es ganz wichtig, sich gut beraten zu lassen und die Lebensgewohnheiten so anzupassen, dass sie seltener oder gar nicht mehr auftreten.

Deine Schulärztin/dein Schularzt ist gerne für dich da!

Wenn du öfter unter Kopfschmerzen leidest, egal ob in der Schule oder zuhause, kannst du dich jederzeit vertrauensvoll an deine Schulärztin oder deinen Schularzt wenden. Sie/er weiß viel über die Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten und kann dich dabei unterstützen, die richtigen Schritte einzuleiten. Mit Kopfschmerzen muss man nicht leben, sondern kann selbst viel dazu beitragen, diese in den Griff zu bekommen.



Dr. Judith Glazer
Präsidentin der Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs (GSÖ)



Dr. Christian Rauscher
Leiter der Neuropädiatrie, Salzburger Landeskliniken – Universitätsklinikum Salzburg



Assoc. Prof. Priv.-Doz. Dr. Gregor Brössner

Facharzt für Neurologie und neurologische Intensivmedizin, Präsident der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft (ÖKSG) und Leiter der Ambulanz für Kopf- und Gesichtsschmerzen an der Univ.-Klinik für Neurologie, Innsbruck

OJE, OJE, DER KOPF TUT WEH!

HARD FACTS ZU KOPFSCHMERZEN & MIGRÄNE

- ▶ **Drei von vier Jugendlichen** gaben im Rahmen einer Umfrage an, in den letzten drei Monaten Kopfschmerzen gehabt zu haben.¹
- ▶ Jeder fünfte Jugendliche in Österreich leidet sogar mindestens **einmal pro Woche** unter Kopfschmerzen oder Migräne.¹
- ▶ Es gibt unterschiedliche Formen von Kopfschmerzen. Die häufigsten sind **Spannungskopfschmerzen, Migräne und Clusterkopfschmerzen**.
- ▶ **Mädchen leiden deutlich öfter** unter Kopfschmerzen als Buben.
- ▶ Jeder dritte Jugendliche kann wegen seiner Kopfschmerzen zumindest **einmal im Monat nicht zur Schule oder zur Arbeit gehen**. Fast ebenso häufig müssen Jugendliche auf Freizeitaktivitäten verzichten, weil sie Kopfweh haben.¹
- ▶ Fast jeder zweite Jugendliche vermutet **Stress als Ursache** für seine Kopfschmerzen.
- ▶ **Der eigene Lebensstil hat große Auswirkungen** auf die Kopfschmerzen. Eine ungesunde Lebensweise (z. B. zu wenig Bewegung, einseitige Ernährung, Stress, Alkohol und Nikotin) kann Kopfschmerzen verursachen.
- ▶ Drei Viertel der befragten Jugendlichen waren wegen der Kopfschmerzen **noch nie bei einem Arzt!**¹
- ▶ Viele Jugendliche fühlen sich mit ihren Schmerzen von ihren Eltern oder Lehrern bzw. Arbeitgebern **nicht ernst genommen**.¹
- ▶ **Verschiedene Entspannungstechniken und eine Veränderung des Lebensstils** können helfen, Kopfschmerzen und Migräne in den Griff zu bekommen.



WAS DU ÜBER KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE WISSEN SOLLTEST:

Kopfschmerz muss nicht sein!

Obwohl die meisten Menschen hin und wieder Kopfschmerzen haben, machen sich die wenigsten Gedanken darüber. Kopfschmerzen bekommt man einfach ab und zu. Man glaubt vielleicht, es liegt am Wetterumschwung oder daran, dass man schlecht geschlafen oder etwas Falsches gegessen hat. Dass man gestresst ist oder einfach viel zu tun hat. Aber muss man sich wirklich damit abfinden? Ist es ganz normal, immer wieder Kopfschmerzen zu haben?

Und kann man eigentlich gar nichts dagegen tun?

Nein! Auch wenn Indianer angeblich keinen Schmerz kennen, sind wir leider alle keine stolzen Krieger und tapferen Squaws. Wer regelmäßig unter Kopfschmerzen leidet, muss das nicht einfach hinnehmen, sondern sollte der Ursache auf den Grund gehen. Und lernen, wie man die Entstehung dieser Beschwerden am besten von vornherein verhindert.

Kopfschmerzen und Migräne können durch unterschiedlichste Einflüsse ausgelöst werden!

Stress

Verspannungen im Nackenbereich

Zu wenig Bewegung

Zu wenig trinken

Unregelmäßiges Essen

Alkohol und Nikotin



Für jeden Schmerz die richtige Lösung – auf die Ursache kommt es an.

Es gibt ganz unterschiedliche Arten von Kopfschmerzen. Vielleicht hast du schon einmal von **Spannungskopfschmerz**, **Clusterkopfschmerz** oder **Migräne** gehört? Um deine Kopfschmerzen in den Griff zu bekommen, ist es wichtig, herauszufinden, an welcher Form von Kopfschmerz du leidest und was die Schmerzen auslöst oder begünstigt. Das machst du am besten gemeinsam mit einer Fachärztin/einem Facharzt. Sie/er führt eine umfassende Anamnese durch; das bedeutet, sie/er stellt dir Fragen über die Häufigkeit, Dauer, Intensität und das Auftreten deiner Kopfschmerzen.

Dann kann sie/er dir helfen, die richtigen Maßnahmen dagegen zu ergreifen.

SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN

Spannungskopfschmerzen sind leichte bis mittelstarke Kopfschmerzen, die im gesamten Kopf spürbar sind. Betroffene beschreiben die Schmerzen als ziehend oder drückend. Bei dieser Form des Kopfschmerzes treten keine zusätzlichen Beschwerden wie Erbrechen oder Übelkeit auf. Sie sind die häufigsten Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen. Sogenannte Triggerfaktoren können Spannungskopfschmerzen auslösen. Das

sind Schlüsselreize, die im Körper Reaktionen hervorrufen. Zu den Triggerfaktoren bei Spannungskopfschmerzen zählen Stress, zu wenig Bewegung, unregelmäßiges Essen, zu wenig oder schlechter Schlaf, eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme, Alkoholkonsum (vor allem Cocktails), zu viel Koffein und Rauchen.

GOOD2 KNOW

Viele Triggerfaktoren kannst du selbst vermeiden!

Mit Hilfe des Kopfschmerztagebuchs und gemeinsam mit einer Ärztin/einem Arzt kannst du herausfinden, welche Trigger bei dir Kopfweh auslösen. Wenn du zu Spannungskopfschmerzen neigst, ist es wichtig, deinen Lebensstil zu überprüfen und darüber nachzudenken, wie du den Auslösefaktoren am besten aus dem Weg gehst. Stress in der Schule und im privaten Umfeld kann man oft nicht verhindern. Spezielle Entspannungstechniken können dir aber dabei helfen, mit Stress besser umzugehen. Hierzu gehören die progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder autogenes Training. Oft hilft es auch bereits, Dinge, die erledigt werden müssen, nicht bis zum letzten Moment aufzuschieben, sondern rechtzeitig damit zu beginnen. Es erleichtert auch ungemein, Probleme in der Familie oder bei Freunden aktiv anzusprechen und diese Sorgen nicht mehr einfach stillschweigend hinzunehmen. Diese Umstellung ist anfänglich nicht leicht, kann dein Stresslevel aber senken.

MIGRÄNE

Bei typischer Migräne sind die Schmerzen vorwiegend nur auf einer Seite des Kopfes zu spüren. Bei Kindern und Jugendlichen können die Migräneschmerzen aber auch auf beiden Seiten auftreten. Die Schmerzen sind mittelstark bis stark und fühlen sich pochend oder pulsierend an. Durch körperliche Aktivität können die Schmerzen bei Migräne noch verstärkt werden. Migräne wird oft von Licht- und Lärmempfindlichkeit, Übelkeit, Appetitlosigkeit und Erbrechen begleitet. Auslösende Faktoren (Trigger) bei Migräne sind Stress, Schlafmangel, hormonelle Faktoren, zu wenig oder schlechter Schlaf, bestimmte Lebensmittel und Umweltfaktoren.

Migräne mit Aura

Von Migräne mit Aura spricht man, wenn vor den beschriebenen Beschwerden zum Beispiel optische Wahrnehmungsstörungen, Sprachstörungen oder sensible Störungen auftreten. Sie werden begleitet von starken Kopfschmerzen bzw. können die Schmerzen auch erst im Anschluss auftreten. Migräne ist angeboren, und Frauen sind von Migräne sehr viel häufiger betroffen als Männer. Auch wenn die Hormone bei Migräne eine Rolle spielen, ist sie keine „Frauenkrankheit“ und schon gar keine erfundene Ausrede, auch wenn darüber oft Witze gemacht werden.

**GOOD2
KNOW**
Migräne ist eine ernsthafte Beeinträchtigung!

Bei einem akuten Migräne-Anfall ist es wichtig, sich in einen abgedunkelten Raum zurückziehen und Ruhe zu finden. Ist man häufiger von Migräne betroffen, kann man lernen, einen Anfall frühzeitig zu erkennen, um dann schon vor der eigentlichen Attacke die richtigen Schritte einzuleiten. Schmerzstillende Medikamente, z. B. die Wirkstoffe Ibuprofen und Triptane, die ein Facharzt einem Betroffenen – zugeschnitten auf seine persönlichen Bedürfnisse – verschreibt, können Abhilfe schaffen.

CLUSTERKOPFSCHMERZEN

Sie treten meist ganz plötzlich – innerhalb weniger Minuten – auf und sind mitunter sehr heftig. Von dem stechenden Schmerz im Bereich des Auges ist dabei immer nur eine Kopfseite betroffen. Typisch für Clusterkopfschmerzen ist, dass sie in einer gewissen Periode sehr häufig (daher der Name „Cluster“ = englisch für Haufen, Schwarm) auftreten, manchmal mehrmals an einem Tag. Anschließend können sie jedoch für einige Monate oder sogar Jahre jedoch komplett verschwinden. Diese Form von Kopfschmerzen wird oft von einem geröteten,

tränenenden Auge begleitet, auch das Augenlid kann geschwollen sein oder herunterhängen.

Die Ursachen von Clusterkopfschmerzen sind noch nicht restlos erforscht. Wissenschaftler vermuten aber, dass eine Störung in der „Schaltzentrale“ des Zwischenhirns (im sogenannten Hypothalamus, der auch für den Schlaf-wach-Rhythmus zuständig ist) die Schmerzen auslöst. Clusterkopfschmerzen kommen besonders häufig im Frühling und Herbst vor und treten oft direkt nach dem Aufwachen in der Früh auf.

**GOOD2
KNOW**
Clusterkopfschmerzen haben Jugendliche sehr selten!

Von Clusterkopfschmerzen sind Jugendliche zum Glück eher selten betroffen. Wenn eine Ärztin/ein Arzt dennoch den Verdacht hat, dass du unter Clusterkopfschmerzen leidest, wird sie/er auch den Innendruck deines Auges messen, um auszuschließen, dass ein erhöhter Augendruck deine Kopfschmerzen verursacht. Manchmal werden die Kopfschmerzattacken durch grelles Licht, z. B. im Sommer durch die Sonne, ausgelöst.

IMPRESSUM:

Herausgeber: Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs,
Präsidentin: Dr. Judith Glazer
office@schulaerzte.at, www.schulaerzte.at
Medizinischer Beirat: Dr. Christian Rauscher,
Assoz. Prof. Priv.-Doz. Dr. Gregor Brössner
Umsetzung: eXakt PR, www.exakt-pr.at

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DER


Aufklärungskampagne von Reckitt Benckiser

FAKTEN-CHECK: MYTHEN & WAHRHEITEN

Rund um das Thema Kopfschmerzen gibt es viele Halbwahrheiten und Erzählungen, die sich hartnäckig halten. Aber was davon stimmt, und was kannst du gleich wieder vergessen? Wir haben die häufigsten Kopfschmerz-Mythen für dich zusammengefasst und von einem Kopfschmerz-Experten beantworten lassen.

MYTHOS 1: Schokolade kann Kopfschmerzen auslösen

Hierzu gleich die Entwarnung für alle Schokotiger: Schokolade kann keine Kopfschmerzen auslösen! Weil Betroffene vor einem Migräne-Anfall manchmal Heißhungerattacken haben und dann Süßigkeiten essen, wurde fälschlich angenommen, dass Schokolade für die darauf folgenden Kopfschmerzen verantwortlich ist. Das ist aber schlichtweg falsch.



FALSCH!

MYTHOS 2: Das Wetter ist schuld an den Kopfschmerzen

Wetterfühligkeit und Wetterveränderungen sind die am häufigsten angegebenen Trigger für Migräneattacken. Dabei hat sich aber keine Regelmäßigkeit herausgestellt: Während der eine auf hohen Luftdruck reagiert, reagiert der andere auf niedrigen. Ansonsten gibt es Hinweise, dass bestimmte Wetterlagen wie Föhn Migräneattacken auslösen können. Dies ist aber nie vorhersagbar. Außerdem kann nicht sicher gesagt werden, ob wirklich das Wetter oder nur die Erwartung der Auslöser ist.



TEILWEISE RICHTIG!

MYTHOS 3: Wer zu viel am Handy spielt, bekommt Kopfweg

Wenn du die meiste Zeit am Smartphone oder Tablet verbringst, ist das bestimmt nicht sehr gut für deine Körperhaltung. Daraus entstehen Haltungsschäden. Diese führen aber nur in seltenen Fällen auch wirklich zu Kopfschmerzen. Trotzdem kann der übermäßige Gebrauch von Handy, Tablet, Laptop und TV durch die starre Kopfhaltung Migräne begünstigen. Du solltest also aus verschiedensten Gründen darauf achten, auch noch anderen Hobbys nachzugehen, und dich nicht nur mit elektronischem Spielzeug oder dem Fernseher zu beschäftigen.



TEILWEISE RICHTIG!

MYTHOS 4: Migräne-Patienten müssen Diät halten

Es gibt nur ganz wenige Lebensmittel, bei denen nachgewiesen wurde, dass sie Migräne auslösen. Alkohol ist für viele Betroffene ein auslösender Faktor, bei Jugendlichen sind es vor allem alkoholische Cocktails und süße Mixgetränke, die Migräne hervorrufen können. Der Geschmacksverstärker „Glutamat“ kann bei Migräne-Patienten ebenfalls Kopfschmerzen auslösen, deswegen spricht man dabei auch vom „China-Restaurant-Syndrom“. Aber Käse, Nüsse, Schokolade und Zitrusfrüchte können auch bei einer Neigung zu Migräne bedenkenlos genossen werden.



FALSCH!

GOOD2 KNOW

Wenn du zu Kopfschmerzen oder Migräne neigst, musst du herausfinden, was dir gut tut und welchen Einflüssen du eher aus dem Weg gehen solltest. Achte bei deinen nächsten Kopfschmerzen darauf, was du vorher gemacht hast, wie du dich gefühlt hast, ob du Stress hattest oder dich etwas belastet. Das Kopfschmerztagebuch hilft dir bei deinen Aufzeichnungen, die eine gute Ausgangsbasis für ein Arztgespräch sind.

Die Top Charts:

So kriegst du deine Kopfschmerzen in den Griff!

LET'S FIGHT – NIMM DEINE KOPFSCHMERZEN NICHT EINFACH HIN!

PLATZ 1

Kopfschmerzen und Migräne betreffen ganz viele Menschen. Das ist aber kein Grund, sie einfach hinzunehmen und damit leben zu müssen. Für nahezu jede Form von Kopfschmerzen gibt es gute Strategien, um sie in den Griff zu bekommen. Such dir Hilfe im Kampf gegen Schmerzen! Sprich mit deinen Eltern und versuche ihnen klarzumachen, dass dich deine Schmerzen belasten und sie dich ernst nehmen sollen. Tausche

dich mit deinen Freunden aus, vielleicht kann dir jemand Tipps geben, wo du Hilfe bekommst. Auch deine Schulärztin/dein Schularzt ist gerne für dich da und empfiehlt dir gegebenenfalls, einen niedergelassenen Facharzt zur weiteren Abklärung aufzusuchen. Du solltest erst zufrieden sein, wenn Kopfschmerzen deine Lebensqualität nicht mehr beeinflussen. Gib nicht auf, solange das nicht der Fall ist!

SUPER DOC – SPRICH MIT EINER ÄRZTIN/EINEM ARZT!

PLATZ 2

Nicht jede Form von Kopfschmerzen muss immer medikamentös behandelt werden. Aber eine gute ärztliche Beratung ist auf jeden Fall notwendig, um bestimmte Ursachen auszuschließen und herauszufinden, woher deine Kopfschmerzen kommen. Für eine optimale Betreuung brauchst du eine Fachärztin/einen Facharzt, bei der/dem du dich gut aufgehoben und auch persönlich

ernst genommen fühlst. Erwarte aber nicht, dass die Ärztin/der Arzt das Allheilmittel gegen Kopfschmerzen und Migräne hat. Höre dir an, was die Ärztin/der Arzt dir empfiehlt und was du beitragen kannst, um die Schmerzen in Schach zu halten. Den Kampf gegen Beschwerden und Erkrankungen kannst du nur als Team gemeinsam mit deiner Ärztin/deinem Arzt gewinnen.

TRIGGER-CHECK – FINDE HERAUS, WAS DIR GUTTUT UND WAS NICHT!

PLATZ 3

Kopfschmerzen haben viele unterschiedliche Ursachen. Jeder Betroffene muss daher selbst herausfinden, welche Triggerfaktoren bei ihm Schmerzen auslösen. Um das zu erkennen, ist das Kopfschmerztagebuch sehr hilfreich. Wenn du aufmerksam bist, wirst du mit der Zeit herausfinden, welche Umstände bei dir persönlich am häufigsten zu Kopfschmerzen führen. Dann kannst du sie von vornherein verhindern oder versuchen, ihnen aus dem Weg zu gehen. Oft kündigen sich Kopfschmerzen oder ein Migräne-Anfall schon länger vorher an. Wenn du bewusst in dich hineinhörst, kannst du lernen, diese Signale frühzeitig zu erkennen, und versuchen, noch rasch gegenzusteuern.

Nicht nur wenn du zu Kopfschmerzen neigst (aber dann ganz besonders!) solltest du darauf achten, ausreichend zu schlafen und Wasser zu trinken, dich regelmäßig zu bewegen und aktiv gegenzusteuern, wenn du dich gestresst fühlst.

SCHMERZTAGEBUCH

Wann Schmerzen hat die Person? Name: _____ Datum: von _____ bis _____

Tag	Schmerzort						Schmerzcharakter	Schmerzstärke	Wann?	Wann?	Wann?	Wann?
	Kopf	Gesicht	Nack	Rücken	Bru	Stom						
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

Ansonsten Schmerztagesität

Schmerzskala: 0 (Leicht) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Stark)

SCHMERZTABLETTEN – RICHTIG ANWENDEN!

Es gibt mehrere Möglichkeiten, gegen Kopfschmerzen vorzugehen. Es ist natürlich optimal, wenn es ausreicht, dass du dich im ruhigen, dunklen Zimmer hinlegst und dich ausruhst. Aber manchmal sind Kopfschmerzen so stark, dass selbst Methoden, die dir sonst helfen, versagen. Dann ist nach Rücksprache mit deinen Eltern und deinem Arzt/deiner Ärztin, eine medikamentöse Akutbehandlung ratsam. Zum Beispiel bei Migräne. Hier gibt es internationale Leitlinien, die als Mittel der ersten Wahl

aufgrund der Studienlage Ibuprofen empfehlen.² Eine Therapie wirkt nur dann optimal, wenn sie auch richtig angewendet wird. Wenn dir deine Ärztin/dein Arzt eine Therapie gegen deine Kopfschmerzen vorschlägt, ist es in deiner Verantwortung, diese genau nach Anweisung durchzuführen. Wichtig ist, dass du lernst, rechtzeitig zu erkennen, ob nichtmedikamentöse Methoden ausreichen oder ob du ein Medikament benötigst.

PLATZ 4

RELAX – ENTSPANNUNG ZWISCHENDURCH!

Viele Jugendliche nennen Stress als Hauptursache ihrer Kopfschmerzen. Natürlich hilft es nicht, wenn dir jemand rät, einfach weniger Stress zu haben. Man kann sich ja nicht aussuchen, wie viel in der Schule und zuhause zu tun ist und wie viel man lernen muss. Aber man kann sich aussuchen, wie man mit dem Stress umgeht und ob man aktiv etwas dagegen tun möchte. Gerade bei Kopfschmerzen und Migräne haben sich spezielle Entspannungsübungen sehr gut bewährt. Google einmal nach den Stichworten „autogenes

Training“ und „progressive Muskelrelaxation nach Jacobson“. Entspannungstechniken kann man in Gruppenkursen oder in Einzeltrainings erlernen. Einige kann man sich auch selbst beibringen, z. B. mit Hilfe einer Audio-CD mit genauen Anweisungen. Anfänglich kostet es viel Disziplin, sich dafür Zeit zu nehmen, wenn man doch gerade so viel Stress hat. Irgendwann hat man diese Entspannungstechniken aber verinnerlicht, und dann geht es ganz einfach, in stressigen Zeiten kurz die „Pausetaste“ zu drücken und zu relaxen.

PLATZ 5

NOBODY IST PERFECT – MACH DIR KEINEN DRUCK!

Von Jugendlichen wird sehr viel verlangt. In der Schule sollten sie am besten nur gute Noten schreiben, sportlich aktiv und sozial engagiert sollten sie in ihrer Freizeit auch sein. ABER: Nobody is perfect, und das ist auch gut so! Natürlich ist es wichtig, engagiert zu lernen, damit du einmal deinen Traumberuf ausüben kannst. Natürlich ist ein gesunder Lebensstil wichtig, und ausreichend Bewegung ist gut für deinen Körper. Natürlich ist es toll, wenn du dich auch noch um

andere kümmerst und dich für eine Sache engagierst. Aber du kannst NICHT alles SCHAFFEN! Viel wichtiger ist, dass du dir realistische Ziele steckst und dir überlegst, was DIR am Wichtigsten ist und wie viel Programm du in deinem Leben unterbringen kannst. Ständiger Stress macht irgendwann krank. Schau also rechtzeitig auf dich und dein Wohlbefinden, und setz dich nicht unter Druck!

PLATZ 6

EMERGENCY PLAN – SCHMERZ, LASS NACH!

Auch wenn man sich sehr bemüht, eine Kopfschmerz-Attacke oder einen Migräne-Anfall von vornherein zu verhindern, ist es manchmal unvermeidbar. Dann braucht es einen Notfallplan, der umgehend Erleichterung verschafft oder es erlaubt abzuwarten, bis die Schmerzen vorbei sind. Gerade bei Spannungskopfschmerzen kann es helfen, sich von den Schmerzen abzulenken. Kurze Spaziergänge an der frischen Luft haben sich als hilfreich erwiesen. Ein kurzes Schläfchen auf der Couch kann Wunder wirken. Einigen Menschen hilft ein kaltes Tuch auf der Stirn, anderen eine

Schlafenmassage mit Pfefferminzöl. Probier am besten aus, was dir am ehesten Erleichterung verschafft.

Bei einem akuten Migräne-Anfall hingegen sollte man sich rasch ins Bett legen, am besten in einem abgedunkelten Raum, und alle Lärmquellen ausschalten. Auch das Handy sollte im Flugmodus sein, damit dein Kopf nicht auch noch von piepsenden WhatsApp-Nachrichten gequält wird. Wenn deine Migräne von Übelkeit und Erbrechen begleitet wird, stellst du dir am besten einen Kübel neben das Bett, falls du es nicht rechtzeitig zur Toilette schaffst.

PLATZ 7

IT'S MY LIFE

**FRIENDS, FAMILY
& MORE**

Kopfschmerzen und Migräne sind unangenehm, dürfen dein Leben aber nicht nachhaltig beeinflussen. Denk immer daran: **DU** entscheidest, wie du mit Beschwerden und Herausforderungen umgehst. **DU** bestimmst, welchen Stellenwert du den Kopfschmerzen gibst und was du dagegen unternehmen willst.



FREUNDE – wichtige Stütze

Wenn du kurzfristig eine Verabredung absagen musst, weil du eine Kopfschmerz-Attacke hast, kann es schon vorkommen, dass deine Freunde enttäuscht sind. Wichtig ist es, dass du ehrlich zu ihnen bist und ihnen von deinen Beschwerden erzählst. Du soll-

test betonen, dass deine Kopfschmerzen dich einschränken und dass du dir ein wenig Verständnis erwartest. Wirklich gute Freunde werden dich ernst nehmen und versuchen, dich zu unterstützen!



FAMILIE – wer ernst genommen werden will, muss auch Verantwortung übernehmen.

Viele Jugendliche haben in einer Umfrage angegeben, dass sie sich mit ihren Kopfschmerzen von Eltern und Lehrern bzw. Arbeitgebern nicht ernst genommen fühlen. Aber diese Beschwerden sind keine Kleinigkeit und sollten auf jeden Fall ernst genommen werden. Damit du das erreichst, musst du aber auch selbst Verantwortung übernehmen. Kopfweg zu haben und deswegen nicht zum Familienfest mitgehen zu können, drei Stunden danach aber ins Kino zu wollen könnte deine Eltern misstrauisch stimmen und vermitteln, dass die Kopfschmerzen nicht so schlimm waren oder gar eine Ausrede.

Unser Tipp: Informiere dich über die Möglichkeiten, die du hast, um deine Beschwerden zu verbessern. Sprich mit deinen Eltern über Details zu deinen Kopfschmerzattacken. Mach ihnen klar, dass du dich manchmal nach einigen Stunden viel besser fühlst und sogar wieder voller Tatendrang bist. Akzeptiere aber auch, wenn sie dir raten, dich lieber auszuruhen und auf den Kinobesuch zu verzichten, damit du dich ausrasen kannst und die Kopfschmerzen nicht zurückkommen.

SPORT – gutes Mittel gegen Stress und Kopfschmerzen



Zu wenig Bewegung ist ein Risikofaktor für das Auftreten von Kopfschmerzen und Migräne. Auch in stressigen Zeiten solltest du daher darauf achten, dich genügend zu bewegen und zumindest ein wenig sportlich zu betätigen, wobei es aber nicht um Leistungssport geht.

Bei Spannungskopfschmerzen kann ein Spaziergang an der frischen Luft Schmerzlinderung bringen.

Verspannungen im Nacken kommen oft von stundenlangem Sitzen in schlechter Haltung und können Kopfschmerzen auslösen. Schon mit ein wenig Bewegung unternimmst du aktiv etwas dagegen. Sport

ist außerdem eine gute Möglichkeit, Stress abzubauen, denn er macht den Kopf frei. Eine coole Sportart, z. B. gemeinsam mit deinen Freunden, kann großen Spaß machen, was sich positiv auf dein gesamtes Befinden auswirkt. Probiere so lang verschiedene Sportarten aus, bis du die richtige für dich gefunden hast.



SCHULE – sprich mit deinen Lehrern!



Auch in der Schule und im Beruf können Kopfschmerzen eine große Rolle spielen. **Unser Tipp:** Informiere deine Lehrer darüber, dass du unter Kopfschmerzen oder Migräne leidest. Je offener du damit umgehst, umso mehr Verständnis kannst du erwarten. Natürlich gilt auch hier: Kopfschmerzen

als Ausrede für eine vergessene Hausübung zu verwenden ist ein absolutes No-Go. Wenn deine Leistungen sonst in Ordnung sind und du dich sichtbar bemühst, alles gut zu erledigen, sollte dir auch niemand unterstellen, dass du deine Kopfschmerzen als Entschuldigung missbrauchst. Wenn du Schulaufgaben nicht fertigstellen kannst, weil dich ein akuter Migräne-Anfall daran hindert, versuche einfach, die Dinge nachzuholen, sobald es dir besser geht.

WEITERE INFORMATIONEN:

Kontaktdaten: ÖGKJ – Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde
Tel.: 057255-261 01, E-Mail: office.oegkj@salk.at, www.paediatric.at

Kontaktdaten: Initiative Schmerzlos, Pressebüro c/o ikp Wien GmbH
Tel.: 01/524 77 900, E-Mail: initiative-schmerzlos@ikp.at, www.initiative-schmerzlos.at

Kontaktdaten: OEKSG – Österreichische Kopfschmerzgesellschaft
Tel.: 01/890 34 74, E-Mail: wt@studio12.co.at, www.oeksg.at

