Karin Frisch Prof. Dr. Hartmut Göbel

Mütze hat den Kopfschmerz satt – eine Mut- und Mitmachgeschichte

Drei Doppelstunden zur Kopfschmerzprävention in der siebten Jahrgangsstufe

Lehrerbegleitheft

Gliederung und chronologische Übersicht

Einführung

3 Vorwort und allgemeine Hinweise

4 Didaktische Aspekte der Unterrichtseinheit

5 Was Sie über Kopfschmerzen wissen müssen

11 Kopfschmerzprävention – mögliche Maßnahmen der Schule

Unterrichtseinheit 1

13 Intention und Stundenverlauf

14 Arbeitsblatt 1.0

15 Arbeitsblatt 1.1

16 Arbeitsblatt 2.0

17 Arbeitsblatt 2.1

18 Arbeitsblatt 2.2

19 Arbeitsblatt 2.3

Unterrichtseinheit 2

20 Intention und Stundenverlauf

21 Arbeitsblatt 3.0

22 Arbeitsblatt 3.1

23 Arbeitsblatt 3.2

24 Arbeitsblatt 3.3

25 Arbeitsblatt 4.0

26 Arbeitsblatt 4.1

27 Arbeitsblatt 4.2

28 Arbeitsblatt 4.3-5

29 Arbeitsblatt 4.6

30 Arbeitsblatt 4.7

31 Overheadfolie 1

32 Overheadfolie 2

33 Overheadfolie 3

Unterrichtseinheit 3

34 Intention und Stundenverlauf

35 Arbeitsblatt 5.0

36 Arbeitsblatt 5.1

37 Arbeitsblatt 6.0

38 Arbeitsblatt 7.0

39 Arbeitsblatt 8.0

40 Arbeitsblatt 8.1

41 Arbeitsblatt 8.2

42 Arbeitsblatt 8.3

43 Arbeitsblatt 9.0

44 Arbeitsblatt 9.1

45 Impressum



Vorwort und allgemeine Hinweise

Zur Prävention von Kopfschmerzen in der Schule gibt es bisher keine Maßnahmen oder Konzepte, die sich speziell an Lehrerinnen und Lehrer sowie Schülerinnen und Schüler richten. Dies verwundert umso mehr, als nach Untersuchungen der Aktion „Gläserne Schule in Schleswig-Holstein" (Institut für Suchtprävention und angewandte Psychologie, Bremen) Kopfschmerzen heute zu den Hauptgesundheitsproblemen von Kindern im Schulalter gehören. Erschreckenderweise ergaben sich aus dieser Befragung zudem eindeutige Hinweise darauf, dass Kopfschmerzen einen wesentlichen Grund für die Entstehung von Suchtverhalten darstellen.

Auch das Robert-Koch-Institut ermittelte im Rahmen seines Kinder- und Jugendsurveys KiGGS alarmierende Zahlen. Demnach hatten 78 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren in den vergangenen drei Monaten mindestens einmal Kopfschmerzen. Eine Studie der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft deutet ebenfalls auf sehr hohe Fallzahlen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat die Einschätzung übernommen, dass bis zum 12. Lebensjahr rund 90 Prozent der Jungen und Mädchen bereits Erfahrungen mit Kopfschmerzen gemacht haben.

Durch den Leidensdruck, den Kopfschmerzen verursachen, können Kinder für das Ausprobieren von Medikamenten und Drogen empfänglich werden und versuchen, auf diesem Wege eine Befindlichkeitsverbesserung zu erzielen. Gezieltes Wissen zur Kopfschmerzbehandlung und Kopfschmerzvermeidung hat daher nicht zuletzt eine große Bedeutung für die Suchtvorbeugung und Drogenprävention.

Was heißt das für die Kopfschmerzprävention?

LehrerInnen, SchülerInnen und Eltern sollten umfassend informiert werden, um eine größere Sensibilität für Kopfschmerzerkrankungen im Schulalter zu erreichen. Das Wissen über Kopfschmerzerkrankungen, das Erkennen der unterschiedlichen Formen und die Weitergabe von verschiedenen Verhaltensmaßnahmen kann dazu führen, dass Kopfschmerzen in der ersten Phase erkannt und entsprechende Maßnahmen (Elterngespräch, Einschalten von Fachstellen und Ärzten) eingeleitet werden.

Hier hat die Schule eine besondere gesundheitsfördernde Aufgabe wahrzunehmen.
Dazu gehören:

- Anleitung zur Gestaltung eines regelmäßigen Tagesablaufs
- Arbeitspsychologische Unterweisung
- Gesundheitslehre hinsichtlich einer adäquaten Ernährung und Schlafhygiene
- Das Erlernen eines Entspannungstrainings im Sportunterricht
- Techniken der Stressbewältigung

Mögliche Maßnahmen zur konkreten Umsetzung haben wir unter „Kopfschmerzprävention – mögliche Maßnahmen der Schule" (Seite 11) für Sie zusammengestellt.

Diese Maßnahmen sind einfach durchzuführen. Da die Entstehungsmechanismen von Kopfschmerzen heute bekannt sind, ist zu erwarten, dass dem stetigen Anstieg der Kopfschmerzprävalenz im Schulalter damit erfolgreich entgegengewirkt werden kann.

Deshalb treten wir für die nachhaltige Verankerung einer Kopfschmerzpräventionseinheit im Unterricht der 7. Jahrgangsstufen aller Schulformen ein.

Folgendes Konzept wurde erarbeitet und erprobt:

- Information und Einbindung der Eltern (Elternbrief, Elternabend)
- Spezielle Informationen über Kopfschmerzerkrankungen bei Kindern und Jugendlichen für LehrerInnen
- Umsetzung der Unterrichtsreihe
- Fächerübergreifendes Lernen (Entspannungstechniken im Sportunterricht)

Didaktische Aspekte der Unterrichtseinheit

- Die Unterrichtsreihe sieht drei Doppelstunden vor.
- Das Gesamtziel der Reihe ist, gesundheitsschädliche Verhaltensweisen im alltäglichen Kontext der Jugendlichen zu identifizieren und Strategien zu ihrer Vermeidung zu vermitteln.
- Hier darf nun keinesfalls moralisierende Aufklärung erfolgen, vielmehr sollen die Jugendlichen befähigt werden, Probleme in ihrer Lebenswelt, die Kopfschmerz auslösen können, zu erkennen und im Wissen um die Vorteile einer ausgeglichenen Lebensführung eine langfristige Verhaltensmodifikation aufzubauen.
- Es darf ihnen nicht das Gefühl vermittelt werden, sich für ihren Alltag rechtfertigen zu müssen und somit eine Mitschuld an ihren Kopfschmerzen zu haben.
- Um eine Akzeptanz des Lehrstoffs bei den SchülerInnen zu erreichen, werden die Unterrichtsinhalte mit Hilfe der Figur „Mütze“ erarbeitet.
- Die Jugendlichen können und sollen selbst tätig werden und die gestellten Aufgaben individuell erfüllen. Die hierbei erlangten Erkenntnisse werden dauerhaft im Gedächtnis verankert. Am Schluss jeder Einheit sollen die erarbeiteten Ergebnisse von jedem Schüler schriftlich festgehalten werden.
- Zur Präsentation der wichtigsten Ergebnisse der Unterrichtsreihe kann ein Plakat im Klassenzimmer aufgehängt werden. So wird das Erlernte immer wieder in Erinnerung gerufen.
- Ebenso kann aber auch die Lehrkraft eigene Ideen in die Gestaltung der Unterrichtsstunden einbringen, insbesondere um den spezifischen Anforderungen der jeweiligen Schulform Rechnung zu tragen.

Wichtig:
Jeder Schüler arbeitet in seinem Heft selbstständig, die Ergebnisse werden nicht von der Lehrkraft auf Richtigkeit überprüft.

Literatur zur Vorbereitung:

Hartmut Göbel:
Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne. Ursachen beseitigen, gezielt vorbeugen, Strategien zur Selbsthilfe.
Springer Verlag, Heidelberg, Berlin, New York
ISBN 978-3-642-54725-6
ISBN 978-3-642-54726-3 (eBook)

Internet:
www.schmerzklinik.de
www.aktion-muetze.de

Was Sie über Kopfschmerzen wissen müssen

Die Arbeitshefte der Schülerinnen und Schüler beginnen mit einem Elternbrief. Dieser enthält die auch für Sie als Lehrerin oder Lehrer wichtigen Informationen zu Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen. Aus diesem Grund wird der Elternbrief auf den folgenden Seiten im Originallaut wiedergegeben.

Liebe Eltern!

In der Klasse Ihres Kindes findet in den nächsten Tagen eine Unterrichtseinheit zu Kopfschmerzen und Migräne statt. Wir möchten Ihnen dazu einige wichtige begleitende Informationen an die Hand geben.

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen von Kindern im Schulalter. Bei einer repräsentativen Befragung an Schulen gaben, je nach Schultyp, zwischen 50 und 70 % der Schüler/innen 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 dann, 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 besprechen Sie die Unterrichtsergebnisse ausführlich mit Ihrem Kind und unterstützen Sie es bei der Umsetzung neu erlernter Verhaltensmaßnahmen.
Wenn Ihr Kind regelmäßig Kopfschmerzen hat, füllen Sie bitte gemeinsam den Schmerzfragebogen (Arbeitsblatt 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 367 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 Nervenkernen im Hirnstamm ausgelöst. Ursache dafür ist ein Energiedefizit

durch erhöhten Energieumsatz in den Nervenzellen. Es sind heute 44 Genvarianten der 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 38 % der Schulkinder leiden an Migräne.

Beim **Kopfschmerz vom Spannungstyp** ist nach heutiger Vorstellung eine Erschöpfung der zentralen Schmerzverarbeitung 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 32 % 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.

Gerade bei Kindern ist es besonders wichtig, dass früh-

Was hilft gegen Kopfschmerzen?

zeitig 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 eine unregelmäßige Nahrungsaufnahme, unregelmäßiger Schlaf, Stress im schulischen und familiären Umfeld sowie übermäßige körperliche Anstrengung:

- 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 wechselnde Lichtverhältnisse sind ebenfalls Auslöser für Kopfschmerzen.
- Außerdem reagieren viele Kinder mit ausgeprägten Kopfschmerzen, wenn es innerhalb der Familie immer wieder zu Streit und Konflikten kommt.
- Häufiges Fernsehen mit Aufnahme der oft aggressiven und belastenden Inhalte, Computer- und Konsolenspiele, das lange Verweilen am Smartphone, zu laute, aufpeitschende Musik und extrem viele Termine am Nachmittag im Freizeitprogramm sind bei vielen Kindern Alltag. All dies kann Migräne oder Kopfschmerzen auslösen.
- Exzessive Sportaktivitäten können ebenfalls zu Migräne- und Kopfschmerzattacken führen. Einerseits kann dadurch der Blutzuckerspiegel stark abfallen, andererseits können durch den körperlichen Stress zusätzlich Kopfschmerzen ausgelöst werden. Wenn Ihr Kind nach dem Sportunterricht häufig über Kopfschmerzen klagt, sollten Sie auf eine reduzierte Anstrengung während dieser sportlichen Aktivitäten hinwirken. Ideal sind leichte Ausdauersportarten wie Schwimmen, Laufen oder Radfahren.
- Kopfschmerzen können auch durch äußeren Druck ausgelöst werden, zum Beispiel durch Haarbänder, enge Stirnbänder, Mützen oder Schwimmbrillen. Entsprechend anfällige Kinder sollten daher Bekleidungsstücke, die Druck auf den Kopf ausüben, meiden. Dies gilt auch für Haarreifen mit spitzen Dornen, die auf die Kopfhaut einwirken.
- Weitere mögliche Auslöser sind nicht erkannte Sehstörungen (Kurz- und Weitsichtigkeit, Störungen des beidäugigen Sehens) und Fehlstellungen des Kiefers. Bei kaltem Wetter sollte Ihr Kind eine Mütze aufsetzen, da auch Kälte Kopfschmerzen auslösen kann.

Ungesunde Lebensgewohnheiten, die im Falle Ihres Kindes Kopfschmerzen auslösen, müssen erkannt und aufgegeben werden. Deshalb sind Verhaltensmaßnahmen bei der Vorbeugung von Kopfschmerzen im Schulalter besonders wichtig. Das braucht Ausdauer und den festen Willen zur Veränderung.

Sie und Ihr Kind sollten ganz besonders auf eine ausgeglichene und regelmäßige Lebensführung achten. Dazu zählen vorwiegend:

- eine klare Begrenzung des täglichen Medienkonsums mit Einhaltung von möglichst festen und limitierten Fernsehzeiten und ebenso zeitlich begrenztem Verweilen am Computer, Smartphone etc.;
- die Begrenzung der Freizeit- und Nachmittagsveranstaltungen auf wenige, aber regelmäßige Aktivitäten;
- fest eingeplante Ruhephasen zur Erholung mit Spaziergängen oder Spielen in ruhiger Umgebung;
- geregelte und ausreichende Schlafenszeiten.

Umwelteinwirkungen

Viele chemische Substanzen können bei übermäßiger Einwirkung Kopfschmerzen und Migräneattacken auslösen. Dies gilt für den häuslichen Bereich, für die Schule, aber auch in anderen Umgebungen.

Mit folgenden Stoffen sollte Ihr Kind möglichst wenig in Kontakt kommen: Autoabgase, Zementstaub, Farbstoffe, Fabrikgase, Chlorkohlenwasserstoffe, Formaldehyd, Lösungsmittel in Klebstoffen (insbesondere auch in vielen Bastelklebern), in Farben und anderen Materialien, Mehlstaub, Insektizide, Benzin und Ölprodukte, organische Phosphatverbindungen, Parfums, Deodorants, Holzstaub, Tabakrauch.

Ernährung

Einen maßgeblichen Einfluss auf die Entstehung von Kopfschmerzen hat die Ernährung. Speisen und Getränke können unmittelbar Kopfschmerzen auslösen, aber auch unregelmäßige, hastige Nahrungsaufnahme und der Mangel an bestimmten Nahrungsmitteln.
Aus diesem Grund sollten Sie der richtigen Ernährung viel Aufmerksamkeit widmen. Hierzu gehören die richtige Auswahl der Lebensmittel, ihre schonende Zubereitung sowie die bewusste Einnahme der Mahlzeiten.

Das Gehirn benötigt vor allen Dingen Kohlenhydrate für den Energieumsatz, Getreideprodukte und Kartoffeln

liefern diese Energie. Ein gleichmäßiger Blutzuckerspiegel hilft, Kopfschmerzen zu vermeiden.

Lassen Sie Ihr Kind jeden Tag rund zwei Liter Flüssigkeit trinken. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke sind für Kinder tabu. Besonders in den ersten Morgenstunden sollte Ihr Kind viel trinken. Geben Sie auch ein Getränk zur Pause mit in die Schule.

Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie Ihr Essen. Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit beim Essen. Das macht Spaß, regt an, vielseitig zuzugreifen, und fördert das Sättigungsempfinden.

Das Essen sollte langsam und gründlich gekaut werden. Ihr Kind sollte nur so lange essen, bis es satt ist. Der Teller muss nicht leer gegessen werden. Es sollte keine Mahlzeit ausgelassen werden. Durch den daraus resultierenden plötzlichen Abfall des Blutzuckerspiegels können Migräneattacken ausgelöst werden. Mit den drei festen Hauptmahlzeiten und zwei bis drei fest eingeplanten Zwischenmahlzeiten wird dies verhindert. Am wichtigsten ist das Frühstück. Nach der Nacht mit vielen Stunden ohne Nahrungszufuhr sind die Energiespeicher des Nervensystems erschöpft. Ihr Kind sollte deshalb in Ruhe und ausgiebig frühstücken, mindestens 30 Minuten lang. Ein warmes, kohlenhydratreiches Frühstück gibt dem Nervensystem besonders viel Energie. Beispiele: warme Kartoffelspeisen, Reis, Getreideprodukte.
Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse zehn Regeln formuliert, die Ihnen und Ihrem Kind helfen, genussvoll und gesund erhaltend zu essen:

Regel 1
Lebensmittelvielfalt genießen
Lebensmittelvielfalt genießen Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.
Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

Regel 2
Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.
Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.

Regel 3
Vollkorn wählen
Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.
Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Regel 4
Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.
Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B2 und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe.

Regel 5
Gesundheitsfördernde Fette nutzen
Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.
Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.

Regel 6

Zucker und Salz einsparen

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.
Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

Regel 7

Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.
Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern. Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.

Regel 8

Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.
Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe. Verbrannte Stellen enthalten schädliche Stoffe.

Regel 9

Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.
Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.

Regel 10

Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.
Pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren.

Folgende Stoffe und Speisen sollten bei Kopfschmerzen möglichst vermieden werden:

- Natriumglutamat befindet sich als Geschmacksverstärker in Saucen, Suppen, Mayonnaisen, Salatdressings, Kartoffelchips, Tiefkühlkost, gerösteten Nüssen und vielen konservierten Nahrungsmitteln.
- Koffein ist in Schokolade, koffeinhaltigen Limonaden wie Cola, Kaffee und Schwarztee enthalten. Es findet sich sogar in manchen Kopfschmerztabletten, diese sind für Ihr Kind besonders ungeeignet.
- Pökelsalz ist in vielen Fleischprodukten enthalten wie zum Beispiel in Kassler, Salami, Hotdogs u. a.
- Eiscreme und andere Kaltspeisen können Schmerzen am Gaumen, sowie im Bereich der Stirn und der Nase, der Schläfen, der Wangen und auch der Ohren verursachen. Das passiert immer dann, wenn kalte Nahrungsmittel oder kalte Getränke zu hastig verzehrt werden. Es empfiehlt sich, die kalte Nahrung langsam auf der Zunge und im Mund zergehen zu lassen, bevor sie heruntergeschluckt wird.

Medikamente

In aller Regel genügt eine Veränderung der Lebensweise, wie sie oben erklärt wurde, um Kopfschmerzen und Migräneattacken zu verhindern.

Der Einsatz von Medikamenten sollte nur in Absprache mit einem Arzt erfolgen. Sie sollten Ihrem Kind keinesfalls Medikamente nach eigener Einschätzung verabreichen. Die Nebenwirkungen sind häufiger und schwerer als bei Erwachsenen. Das Arbeitsblatt 3.1 der Unterrichtseinheit stellt die wichtigsten Regeln im Umgang mit Kopfschmerzmedikamenten vor.

Sie und Ihr Kind erhalten außerdem eine Liste mit weiteren Informationsmaterialien und Ansprechpartnern, die Ihnen bei Fragen gerne weiterhelfen.

Diese Unterrichtseinheit wurde in Zusammenarbeit von Frau Karin Frisch, Lehrerin aus Wiesbaden, und Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Hartmut Göbel, Schmerzklinik Kiel, entwickelt. Alle Inhalte beruhen auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Richtiges Wissen, vernünftiges Verhalten und eine bewusste Lebensweise können wesentlich zur Gesunderhaltung beitragen und helfen, Kopfschmerzen und Migräne zu vermeiden.

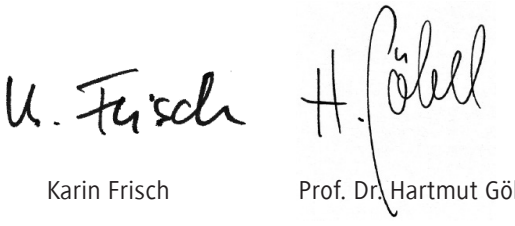
Wir wissen, dass die Umstellung von Gewohnheiten viel Mühe kostet und Zeit braucht. Bitte machen Sie Ihrem Kind Mut, wenn am Anfang etwas schiefgeht oder ein guter Vorsatz einmal nicht eingehalten wurde. Machen Sie dann gemeinsam da weiter, wo Sie aufgehört haben.

Bedenken Sie: Die Chance, Kopfschmerzen vorzubeugen oder aufgetretene Beschwerden auf Dauer wieder loszuwerden, ist im Kindes- und Jugendalter am größten. Helfen Sie Ihrem Kind, diese Chance zu nutzen.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Erfolg!

Wir danken Ihnen!

Mit der Durchführung dieser Unterrichtseinheit greifen Sie ein drängendes Problem auf und leisten einen wichtigen Beitrag, um Kopfschmerzen bei den Ihnen anvertrauten SchülerInnen nachhaltig vorzubeugen.
Wir danken Ihnen sehr herzlich für Ihr besonderes Engagement und wünschen Ihnen und Ihren Schülerinnen und Schülern spannende und anregungsreiche Schulstunden.



Karin Frisch Prof. Dr. Hartmut Göbel

Kopfschmerzprävention – mögliche Maßnahmen der Schule

Sie haben Kopfschmerzen als wichtiges Gesundheitsproblem Ihrer Schülerinnen und Schüler erkannt und sich entschieden, die drei Doppelstunden „Mütze hat den Kopfschmerz satt" an Ihrer Schule durchzuführen. Wir danken Ihnen angesichts dieses besonderen Engagements für die Gesunderhaltung der Ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen.

Das Arbeitsmaterial informiert Schülerinnen und Schüler, deren Eltern sowie die Lehrkräfte an Ihrer Schule über Verhaltensweisen und Umstände, welche das Auftreten von Kopfschmerzen begünstigen bzw. vermeiden. Es regt zu einer spezifischen Regulierung des Tagesrhythmus an.

Einige Elemente im Alltag der Schülerinnen und Schüler können nur von allen Beteiligten gemeinsam verändert werden. Darum unterstützt „Mütze hat den Kopfschmerz satt" den Austausch der Schülerinnen und Schüler mit Lehrkräften und Eltern und die gemeinsame Suche nach Lösungen.

Im Folgenden stellen wir außerdem einige Lösungsansätze vor, die Ihre Schule als ganze betreffen. Wir haben darauf geachtet, dass die beschriebenen Maßnahmen nicht nur theoretisch fundiert sind, sondern sich auch mit vertretbarem Aufwand im Schulalltag umsetzen lassen.

Jede Schule ist besonders. Bitte verstehen Sie die folgende Aufstellung als Ideenpool und Anregung für Ihre Arbeit als Schulleitung und als Kollegium.

Migränebedingte Fehlzeiten

Etwa 12 % der Schulkinder leiden an Migräne. Migräne tritt bei Kindern und Jugendlichen vor allem in den frühen Morgenstunden auf. Das bedingt hohe Fehlzeiten dieser Schülerinnen und Schüler. Eine Migräneattacke kann zwischen 2 und 72 Stunden dauern. Einige Betroffene sind am Nachmittag wieder leistungsfähig. Von Migräne betroffene Kinder verfügen in der Regel über eine besondere Auffassungsgabe. Müssen diese Kinder jedoch den Stoff der verpassten Stunden in den folgenden Tagen und parallel zu neuen Lerninhalten nacharbeiten, führt dies zu einer Überforderung. Der empfundene Leistungsdruck beeinträchtigt die Freude am Unterricht und vermindert so die Ressourcen dafür, den schulischen Anforderungen entsprechen zu können. Das ist ein Grund, warum Kinder mit Migräne häufiger als andere ein Schuljahr wiederholen müssen. Die Schule kann diese Kinder wie folgt unterstützen:

- Kinder mit hohen Fehlzeiten danach fragen, ob eine Migräneerkrankung vorliegt.
- Mit Kindern und Eltern den individuellen Verlauf der Migräneattacken und den entsprechenden Unterstützungsbedarf abklären.
- Wenn möglich, migränebetroffene Lehrerinnen und Lehrer als Experten und Berater hinzuziehen.
- Das Lehrerkollegium immer über eine vorliegende Migräneerkrankung informieren.
- Mit den unterrichtenden Fachkollegen einen bedarfsgerechten Maßnahmenplan aufstellen. Einmal ausgearbeitet, kann ein solcher Maßnahmenplan in der Regel die gesamte schulische Laufbahn begleiten. Folgende Einzelmaßnahmen haben sich dabei bewährt:
  - Je nach typischem Krankheitsverlauf den Schüler/die Schülerin am selben Tag oder zum Wochenende über versäumte Unterrichtsinhalte informieren, z. B. per E-Mail.
  - Hausaufgaben so weit wie möglich erlassen.
  - Zusätzliche, möglichst feste Zeiten für Verständnisfragen einräumen. Z. B. kann für jedes Fach ein Kollege bestimmt werden, der pro Woche eine Sprechstunde für alle Jahrgangsstufen anbietet und bei Vertretungsplänen entsprechend entlastet wird.
  - Unterricht in Hauptfächern in die Nachmittagsstunden legen.

Die folgenden Maßnahmen bieten sich bei Migräne und Spannungskopfschmerz gleichermaßen an.

Geeignete Arbeitsplätze schaffen

Direkte Sonneneinstrahlung, ständig wechselnde Lichtverhältnisse und Lärm können Kopfschmerzen auslösen. Die Schule kann hier organisatorische und bauliche Vorkehrungen treffen:

- Die Tischordnung in den Klassenräumen überprüfen.
- Rollos oder Vorhänge an den Fenstern der Klassenzimmer anbringen.

- Bausubstanz und Einrichtung der Klassenräume überprüfen und ggf. nachbessern, um die Belastung durch vermeidbare Lärmquellen außer- oder innerhalb der Klassenräume zu vermindern.

Bewegung in Balance

Wenn Kinder lange in einer Körperhaltung verharren oder starr in eine Richtung blicken müssen, fördert das insbesondere das Entstehen von Spannungskopfschmerzen. Sportunterricht in den frühen Stunden des Vormittags erhöht die Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler in den folgenden Stunden. Zu viel körperliche Anstrengung ist so schädlich wie zu wenig Bewegung. Sinnvolle Maßnahmen der Schule können sein:

- Sicherstellen, dass insbesondere Doppelstunden durch eine kurze Bewegungspause oder -phase unterbrochen werden.
- Unterricht in Hauptfächern häufiger in den Nachmittagsstunden stattfinden lassen.
- Sportunterricht in den Vormittagsstunden stattfinden lassen.
- Im Rahmen des Sportunterrichts auch Entspannungstechniken vermitteln und einüben.

Adäquate Ernährung

Ein gleichmäßiger Blutzuckerspiegel ist unbedingt erforderlich, um Kopfschmerzen sicher vorzubeugen. Nicht nur die Nahrungsmittel selbst, auch die Art und Weise ihres Verzehrs sind wichtig. Dem kann die Schule wie folgt Rechnung tragen:

- Große Pausen so gestalten, dass zunächst eine gemeinsame Essenspause in der Klasse stattfindet. Dies begünstigt nicht nur den Verzehr der mitgebrachten Speisen, sondern führt außerdem dazu, dass längerfristig mehr Schüler verlässlich ein Schulfrühstück mitbringen.
- Mittagstisch zwischen 13 und 14 Uhr anbieten und ausreichend Zeit dafür einplanen.
- Süßigkeiten und gesüßte Getränke aus dem Schulkiosk verbannen und attraktive Alternativen anbieten.

Wenig bekannte Risiken im Blick behalten

Auch Sehschwächen können die Entstehung von Kopfschmerzen begünstigen. Die Schule kann Risiken verringern, indem sie in der Nachbarschaft zur Schule praktizierende Ärztinnen und Ärzte Sehtests durchführen lässt.

Informieren und aufklären

Um Kopfschmerzen vorbeugen zu können, braucht es Wissen und die Fähigkeit, auftretende Beschwerden richtig einzuschätzen. Die Chance, chronischen Kopfschmerzen nachhaltig vorzubeugen, ist nie wieder so hoch wie im Jugendalter. Aus diesem Grund stellen Ihnen die Initiatoren von „Aktion Mütze – Kindheit ohne Kopfzerbrechen“ folgende Materialien zur Verfügung, die unabhängig vom Unterrichtsgeschehen eingesetzt bzw. verteilt werden können:

- Plakat mit den wichtigsten Informationen und Regeln zur Vermeidung von Kopfschmerzen
- Kopfschmerzfragebogen für die SchülerInnen
- Elternbrief in verschiedenen Sprachen
- Informationsblatt mit Kontaktadressen von Institutionen, die weiterhelfen.

Der Mut- und Mitmachcomic „Mütze hat den Kopfschmerz satt“ kann für Schülerinnen und Schüler anderer Jahrgangsstufen und deren Familien kostenpflichtig bestellt werden.

Unterrichtseinheit 1

Intention

Die SchülerInnen sollen

- Merkmale für Migräne und Spannungskopfschmerz erkennen und unterscheiden lernen
- sich die prozentuale Verteilung der Kopfschmerzerkrankungen bei SchülerInnen visuell vorstellen können;
- den Begriff „Kopfschmerzprävention" verstehen und erklären können;
- eine Grundvorstellung von den an der Entstehung von Kopfschmerzen beteiligten neurophysiologischen Prozessen erhalten.

Stundenverlauf

Zur Einführung in die Thematik wird den Schülerinnen und Schülern das Mitmachheft „Mütze hat den Kopfschmerz satt" ausgeteilt, nach einer Betrachtungsphase wird die im Bild befindliche Figur beschrieben und der Text zu den Arbeitsblättern 1.0, 1.1 gemeinsam gelesen.

Dies ermöglicht es den Schülern, die Figur „Mütze" kennenzulernen.

Die Arbeitsblätter 2.0, 2.1 werden besprochen. Die Schülerinnen und Schüler sollen die prozentuale Verteilung der Kopfschmerzerkrankungen, unterteilt in Migräne und Spannungskopfschmerzen, bei SchülerInnen ermitteln und die Lösung nach gemeinsamer Absprache eintragen.

Der Text „Was sind Spannungskopfschmerzen und wie unterscheiden sie sich von Migräneattacken?" wird gemeinsam gelesen und besprochen.

Anschließend soll über die Bedeutung des Begriffs „Kopfschmerzprävention" nachgedacht und im gemeinsamen Gespräch diskutiert werden.

Erste Ideen werden formuliert, woraufhin der Begriff abschließend vom Lehrer erklärt und seine Bedeutung in der dafür vorgesehenen Zeile notiert wird.

Im gemeinsamen Gespräch soll eine Verbindung der Unterrichtseinheit mit der Lebenswelt der SchülerInnen hergestellt werden:

Welche Erfahrungen haben sie mit Kopfschmerzen gemacht?

Welche Ursachen sind ihrer Vermutung nach für die Entstehung von Kopfschmerzen verantwortlich?

Mit Hilfe der Overheadfolie 1 werden die wichtigsten Funktionen des Gehirns erklärt.

Nun erschließen sich die SchülerInnen anhand der Arbeitsblätter 2.2 und 2.3 die Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten und den neurophysiologischen Prozessen, die an der Entstehung von Kopfschmerzen beteiligt sind.

Zur Vorbereitung der nächsten Unterrichtseinheit wird folgende Hausaufgabe gestellt:

Untersucht die Werbung auf Kopfschmerzmedikamente und tragt die Informationen aus Fernsehen, Rundfunk und Presse zusammen.

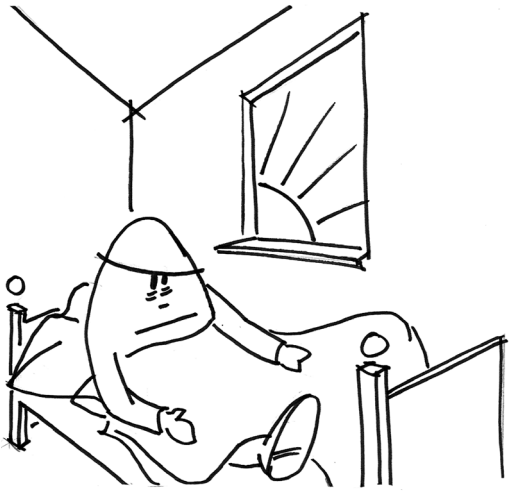
Die Einheit soll zu Hause ausführlich mit den Eltern besprochen werden.



Du fragst Dich sicher: „Was will der von mir?" Ich möchte Dir von meinem Problem erzählen. Ich habe sehr oft Kopfschmerzen, bzw. ich hatte sehr oft Kopfschmerzen. Kennst Du das auch?

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.

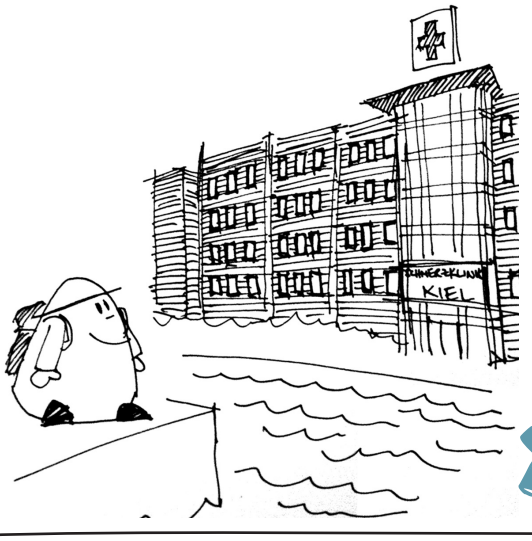
An manchen Tagen war mir dann auch noch so übel. Oh Mann, das war kaum auszuhalten. Ich habe dann immer erst mal eine Tablette genommen, hat aber auch nicht viel geholfen ...





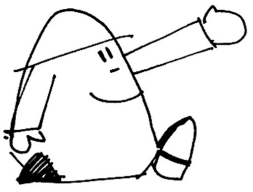
Zufällig habe ich dann im Fernsehen ein Interview mit Professor Göbel gesehen. Er ist der Leiter der Schmerzklinik in Kiel. Er hat ganz viel über Kopfschmerzen erzählt, aber das war mir alles viel zu kompliziert.

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 70 % aller Jugendlichen unter Kopfschmerzen leiden, und er konnte mir gleich ein paar Tipps geben, wie ich gegen die lästige Plage vorgehen kann.

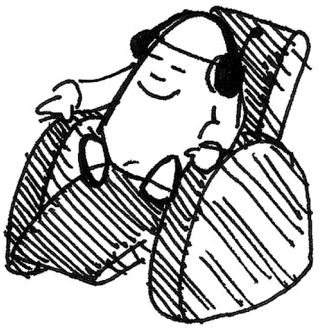
Bei meinen nächsten Besuchen habe ich ganz viel über die Möglichkeiten erfahren, wie ich Kopfschmerzen vorbeugen kann und was mir hilft, wenn ich dann doch wieder welche habe.



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.

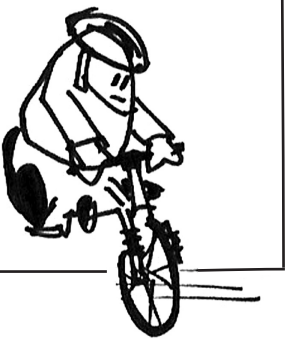








VIEL ERFOLG!
WÜNSCHT DIR
DEIN MÜTZE





Bei meinem zweiten Besuch in der Schmerzklinik hat mir Professor Göbel eine Rechenaufgabe gestellt.

Ich sollte ausrechnen, wie viel Prozent aller Kinder und Jugendlichen unter Kopfschmerzen leiden. Das habe ich ja gerade so hinbekommen, denn Professor Göbel sagte mir schon bei meinem ersten Besuch die Zahl. Kannst Du Dich erinnern?

Stimmt, es waren .....%.

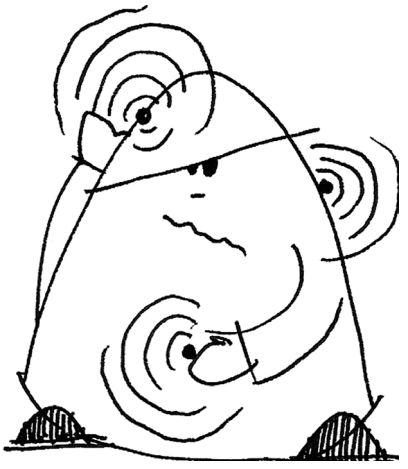


Aber jetzt kommt's. Ich erfuhr, dass es Spannungskopfschmerzen gibt und Migräneattacken. „Nie gehört", dachte ich. Professor Göbel erklärte mir ausführlich den Unterschied.

Jetzt willst Du bestimmt auch noch wissen, was Spannungskopfschmerzen und Migräneattacken sind?

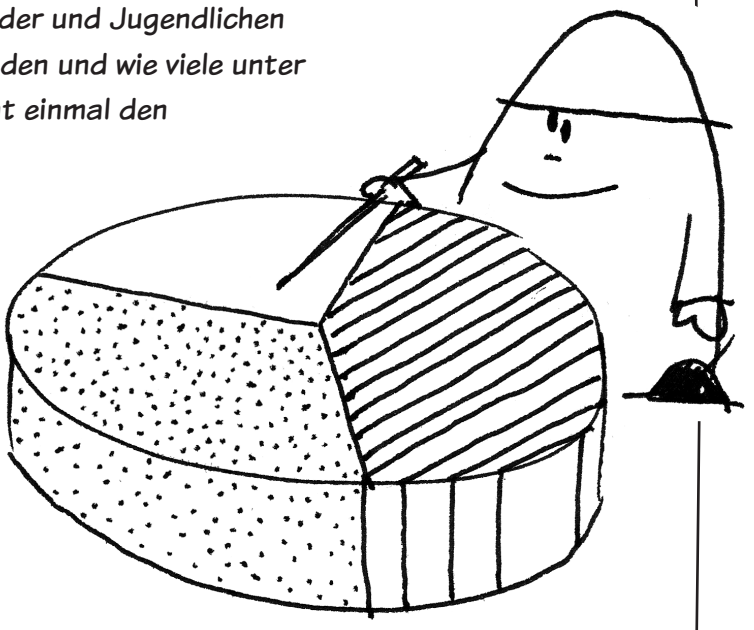


SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN hast Du, wenn Dir der ganze Kopf brummt, besonders in der Stirn und im Nacken.



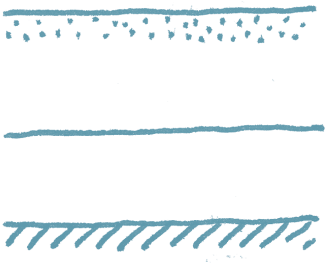
Bei **MIGRÄNEATTACKEN** kann Dir extrem übel sein, Deine Augen schmerzen, Du hast keinen Hunger (nicht einmal auf Spaghetti), Gerüche, Licht und Lärm sind lästig. Es kann sogar sein, dass Du zeitweise nicht richtig siehst und Bauchweh bekommst. Das Ganze kann zwei Stunden bis drei Tage anhalten. OH JE!

Ich sollte raten, wie viele der Kinder und Jugendlichen unter Spannungskopfschmerzen leiden und wie viele unter Migräneattacken. Ich kannte ja nicht einmal den Unterschied und ihre Bedeutung.



Ich war gar nicht so schlecht im Raten. Überlege Dir doch auch einmal gemeinsam mit Deinen Eltern die Häufigkeit. Die Scheibe kann Euch hierbei eine Hilfe sein.

Verbinde den jeweiligen Begriff mit der dazugehörigen Häufigkeit:



SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN

KEINE KOPFSCHMERZEN

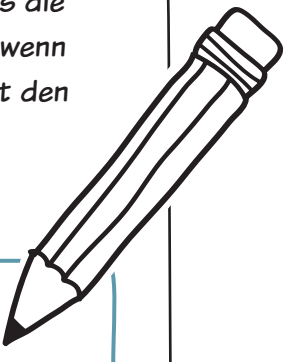
MIGRÄNEATTACKEN



Herr Professor Göbel erzählte mir noch, dass die Menschen viel weniger Kopfschmerzen hätten, wenn in den Schulen eine Kopfschmerzprävention mit den Schülerinnen und Schülern besprochen würde.

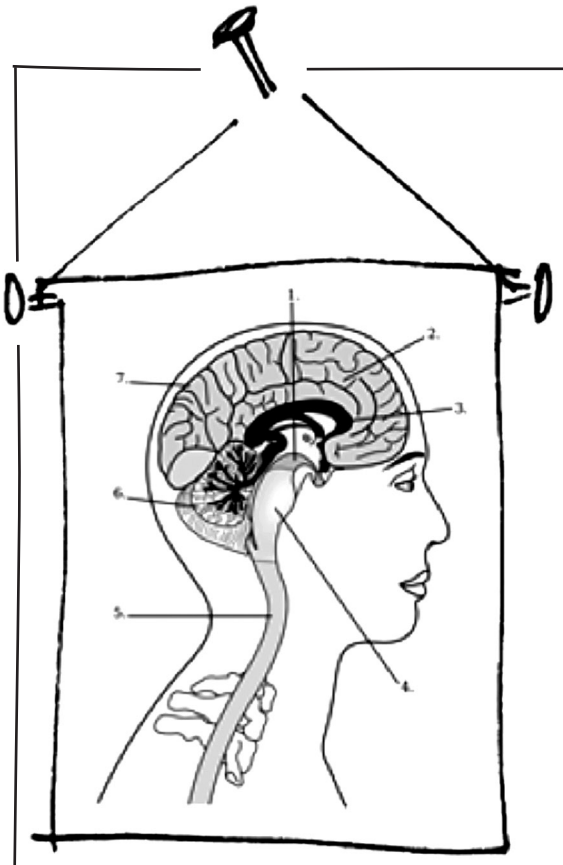
„Hey, was ist denn das schon wieder?"



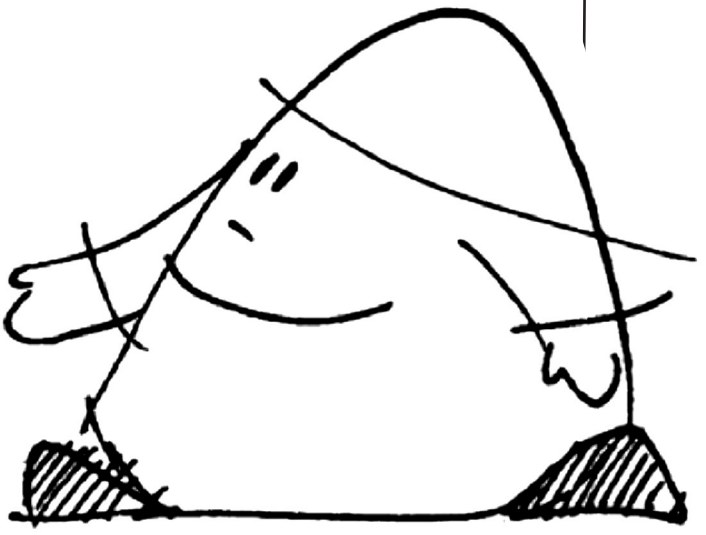


KOPFSCHMERZPRÄVENTION HEISST:

Das Wort „Prävention" kommt aus dem Lateinischen und heißt übersetzt „Zuvorkommen". Kopfschmerzprävention bedeutet, dass man alles unternimmt, damit Kopfschmerzen erst gar nicht entstehen.



Bevor ich mich für heute auf den Heimweg machte, wollte ich mir doch noch das Bild vom menschlichen Gehirn erklären lassen. Ich hatte es im Wartezimmer genau betrachtet.

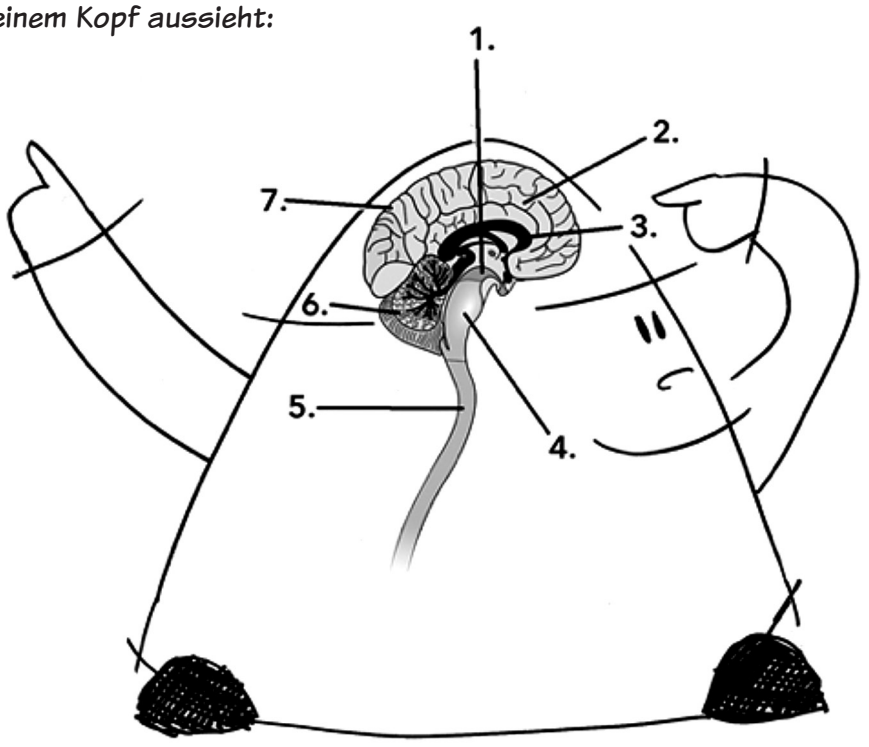


Professor Göbel erklärte mir, wie das Gehirn und der Kopfschmerz miteinander zusammenhängen. Das möchte ich Dir nicht vorenthalten:

Das Gehirn ist die Steuerungszentrale Deines Körpers und ist über Nervenbahnen mit allen Teilen Deines Körpers verbunden. So ist z. B. das Großhirn (2.) für das Sprechen zuständig und das Kleinhirn (6.) für alle Bewegungsabläufe. Der Hirnstamm (4.) regelt die Atmung, die Verdauung, den Herzschlag und andere lebenswichtige Funktionen. Das Gehirn passt auf, dass alles gut funktioniert, und sendet ein Signal, wenn einmal etwas nicht stimmt. Ein solches Signal ist auch der Kopfschmerz.

Essen wir beispielsweise nicht ausreichend, macht das Gehirn, dass wir uns hungrig fühlen. Starren wir zu lange am Stück auf einen Bildschirm, sorgt das Gehirn dafür, dass uns die Augen brennen. Wenn wir das Hungergefühl oder das Augenbrennen immer wieder ignorieren, etwa weil wir erst noch ein Computerspiel fertigspielen oder weiter am Smartphone Textnachrichten schreiben wollen, greift das Gehirn zu drastischeren Mitteln. Es sendet sehr starke und unangenehme Signale: Wir spüren Kopfschmerzen.

Die unterschiedlichen Teile des Gehirns (die alle ziemlich komplizierte Namen haben) sind auf verschiedene Weise daran beteiligt. Hier kannst Du sehen, wie es in Deinem Kopf aussieht:



Das limbische System (3.) und der Hypothalamus (1.) kündigen Schmerzen und Kopfschmerzanfälle an. Mit dem Großhirn (2.) nimmst Du den Schmerz wahr. Ist der Hirnstamm (4.) überfordert, wird Dir übel und Du bekommst Herz- und Kreislaufbeschwerden. Ein überstrapaziertes Kleinhirn (6.) führt zu Schwindel und Unsicherheit beim Laufen. Das Rückenmark (5.) reagiert mit Schmerzen, wenn Deine Muskeln verspannt sind. Eine überlastete Sehrinde (7.) verursacht Sehstörungen.



Kopfschmerzen und die damit verbundenen Beschwerden sind zu unserem Schutz da:

Sie sollen uns wachrütteln, wenn unser Körper dringend mehr Sauerstoff, Nahrung oder Flüssigkeit benötigt, wenn unsere Augen unbedingt eine Pause brauchen oder wir uns bewegen sollen. Sogar Dauerstreit und Sorgen können eine Belastung sein, gegen die sich unser Körper mit Kopfschmerzen wehrt.

Unterrichtseinheit 2

Intention

Die SchülerInnen sollen

- über die Wirkungsweisen nicht verschreibungspflichtiger Kopfschmerzmittel und die Gefahren ihrer regelmäßigen Einnahme aufgeklärt werden, um so den sinnvollen Umgang mit Medikamenten zu erlernen;
- Zusammenhänge zwischen alltäglichen Lebenssituationen und Kopfschmerzen erkennen.

Stundenverlauf

Zu Beginn der Stunde werden die zu Hause gesammelten Informationen zusammengetragen und die SchülerInnen aufgefordert, herauszuarbeiten, welches Bild vom Menschen in der Werbung vermittelt wird: Kopfschmerzen als Bagatelle, die rasch mit einem entsprechenden Mittel behoben werden kann. Der immer funktionstüchtige Mensch – dieses Bild sollte in einer Diskussion kritisch hinterfragt werden.

Die Wirkungsweisen nicht verschreibungspflichtiger Kopfschmerzmittel werden besprochen und es wird anhand von Arbeitsblatt 3.1 besonders auf die damit einhergehenden Gefahren und Risiken hingewiesen. Die Fragen auf Arbeitsblatt 3.2 werden mit der Overheadfolie 2 verglichen und besprochen.

Anschließend erhalten die SchülerInnen die Aufgabe auf Arbeitsblatt 4.0, 4.1, 4.2 die Bilder, die ihren Alltag wiedergeben, auszuschneiden und auf Blatt 4.3, 4.4, 4.5 in ihren jeweiligen Tagesablauf einzuordnen.

Jetzt sollen sich die SchülerInnen überlegen, welche Aktivitäten oder Verhaltensmuster Kopfschmerzen auslösen könnten und diese ankreuzen.

Die Lehrkraft benennt und bespricht mittels der Overheadfolie 3 Kopfschmerz auslösende Aktivitäten, die SchülerInnen ergänzen entsprechend ihr Arbeitsblatt.

Die Arbeitsblätter 4.6 und 4.7 werden gemeinsam gelesen und besprochen.

Hausaufgabe: Gespräch mit den Eltern über den Inhalt der Stunde.



Jetzt bin ich schon zum dritten Mal in Kiel. Kurz vor der Verabschiedung bei meinem letzten Besuch bat mich Professor Göbel, einmal auf die Werbung für Kopfschmerzmedikamente zu achten. Ich wunderte mich darüber, habe aber gar nicht groß nachgefragt, warum und wieso, denn ich wollte dann doch nach Hause.

Immer wenn ich Fernsehen geschaut habe, fiel mir natürlich sofort auf, wie oft Werbung für Kopfschmerztabletten gemacht wird. Manche kannte ich schon und hatte sie selbst genommen. Aber so gut wie den Leuten in der Werbung ging es mir danach nicht. Zum Schluss kam jedes Mal der Satz:

> Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Jetzt mal ehrlich, wer macht denn das schon? Ich habe es mir sofort für meinen nächsten Besuch vorgenommen. Denn schließlich hatte ich ja den Fachmann zur Verfügung.

Professor Göbel war sehr froh, dass ich mich für die Wirkungsweisen der Tabletten interessiere, und erklärte mir, wie gefährlich es sei, regelmäßig Tabletten einzunehmen, ohne zu wissen, welche Kopfschmerzen man eigentlich hat.

Als ich von den vielen möglichen Nebenwirkungen erfuhr, wurde ich ganz schön nachdenklich.

Ich habe Dir die Schmerzmittel mit ihren Nebenwirkungen aufgeschrieben, aber nur die, die am häufigsten eingenommen werden.

Auf der folgenden Seite findest Du die Liste!

Mögliche Nebenwirkungen von häufig verwendeten Kopfschmerzmitteln, die ohne Rezept erhältlich 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 höchstens 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

Es gibt sehr viele unterschiedliche Kopfschmerzmittel. Achte darauf, dass Du keines nimmst, das Koffein enthält. Das wirkt wie Kaffee und Du kannst Dich während der Kopfschmerzen nicht ausruhen und entspannen.

Da Kopfschmerzen bei vielen Menschen auftreten, ist die Einnahme von Kopfschmerzmitteln weit verbreitet.

Für Kinder und Jugendliche sind drei verschiedene Wirkstoffe sinnvoll:

ASPIRIN

PARACETAMOL

IBUPROFEN





ACHTUNG:

Wenn man Kopfschmerzmittel jedoch zu oft einnimmt, können die Kopfschmerzen immer häufiger auftreten. Bei Kindern und Jugendlichen kann das schon dann passieren, wenn man diese Medikamente regelmäßig einmal pro Woche benötigt. In diesem Fall sollte man unbedingt zum Arzt gehen.

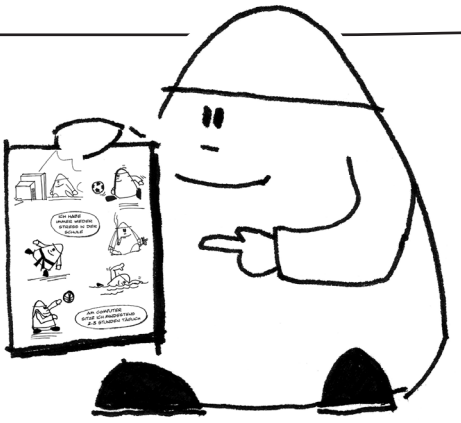
Man sollte darauf achten, dass man immer nur ein Arzneimittel mit einem einzigen dieser drei Wirkstoffe nimmt. Sonst hast Du dreimal mehr Nebenwirkungen. Die Medikamente wirken meist nur drei bis vier Stunden. Es kann daher erforderlich sein, dass man sie am gleichen Tag nochmals einnehmen muss, weil die Kopfschmerzen wiederkehren.

Kopfschmerzmittel sollten gleich zu Beginn der Kopfschmerzen eingenommen werden, damit sie gut wirken können.



Das ist auch ein wichtiger Grund, warum man wissen muss, wie durch richtige Lebensweise das Auftreten von Kopfschmerzen von Anfang an vermieden werden kann. Man soll den Kopfschmerzen zuvorkommen (das meint „Prävention") und nicht mit Tabletten nur hinterherlaufen.

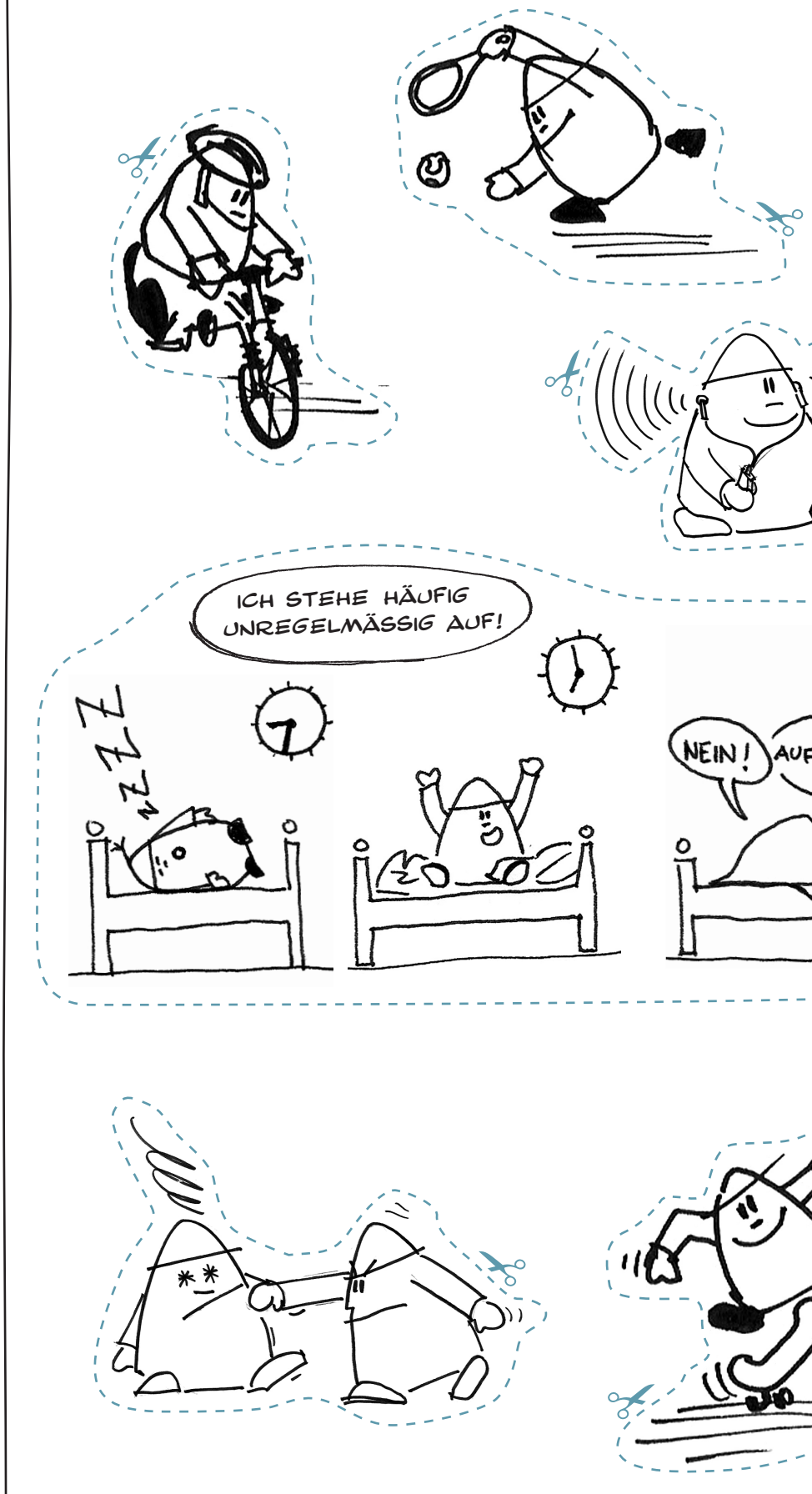
Heute dachte ich: „Na, so viel Neues kann es ja gar nicht mehr geben." Etwas gelangweilt machte ich mich auf den Weg. Als ich aber meine erste Aufgabe hörte, war alle Langeweile verschwunden und ich machte mich an die Arbeit.

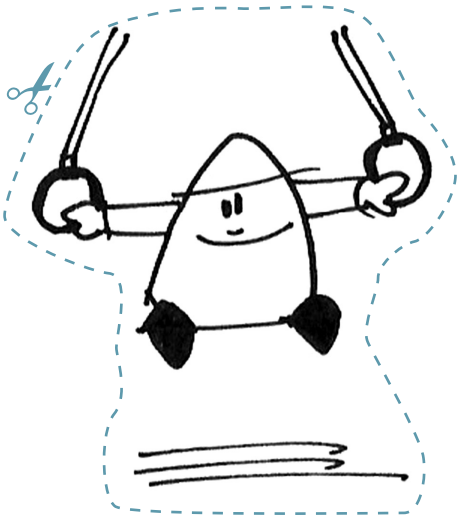


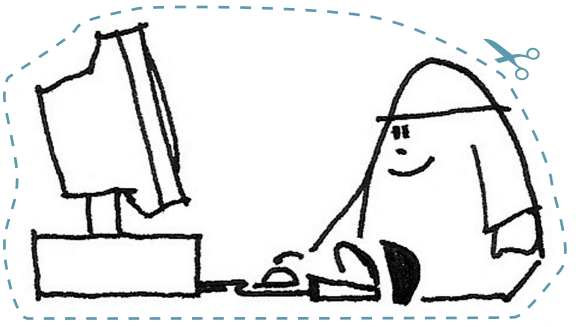
Ich bekam ein Blatt, auf dem allerlei Freizeitaktivitäten mit mir gemalt waren. Ich sollte meine liebsten Beschäftigungen ausschneiden und auf ein Blatt kleben. Das alles mache ich gerne in meiner Freizeit:

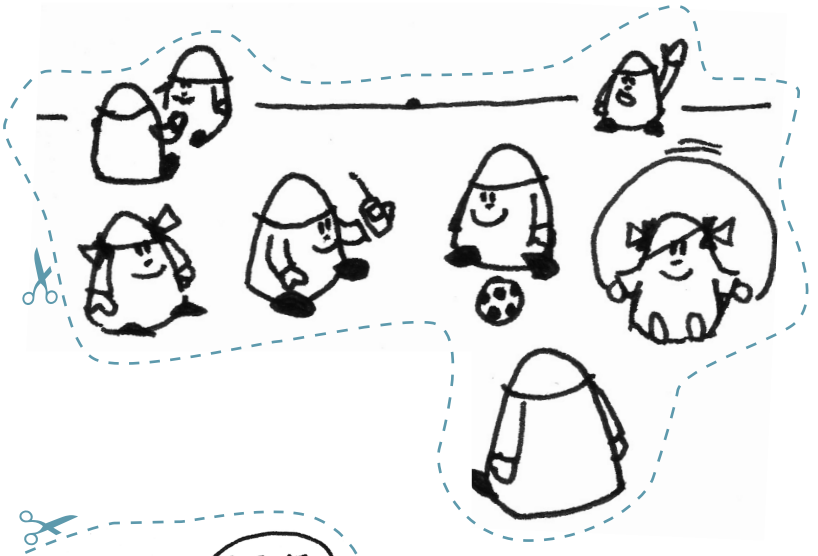
Stelle auch ein eigenes Blatt zusammen! Hierzu kannst Du mich ausschneiden, sofern Du Übereinstimmungen findest, oder Dich malen oder auch einfach aufschreiben, was Du so machst.

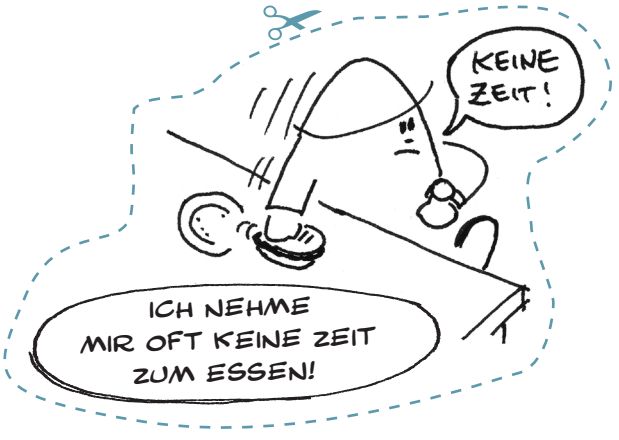


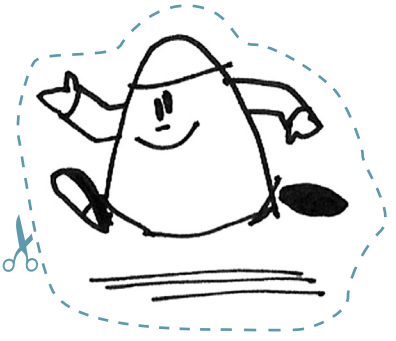

ICH STEHE HÄUFIG UNREGELMÄSSIG AUF!
ZZZZ
NEIN!
AUFSTEHEN!



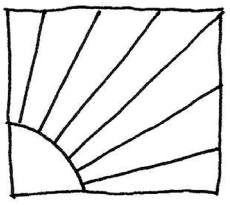




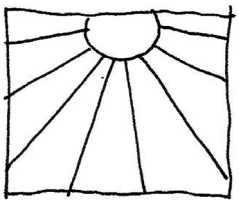

KEINE ZEIT!
ICH NEHME MIR OFT KEINE ZEIT ZUM ESSEN!



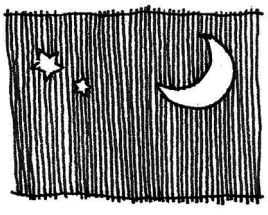
So sieht mein Alltag aus:



morgens



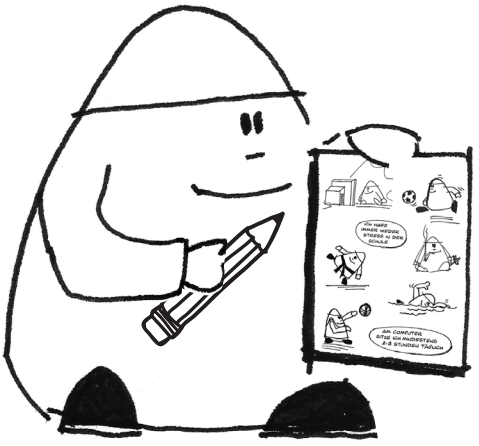
mittags



abends

Als ich fertig war, sollte ich mir überlegen, welche meiner Beschäftigungen Kopfschmerzen auslösen könnten. Ich habe sie angekreuzt.

Mache Dir jetzt auch einmal Gedanken, welche das sein könnten und kreuze sie auf Deinem Blatt an.



Professor Göbel hat dann alles genau mit mir durchgesprochen. Ich hatte doch vieles nicht angekreuzt. Er gab mir auch noch eine Liste mit den wichtigsten Erklärungen. (Bekommt Ihr natürlich auch!)

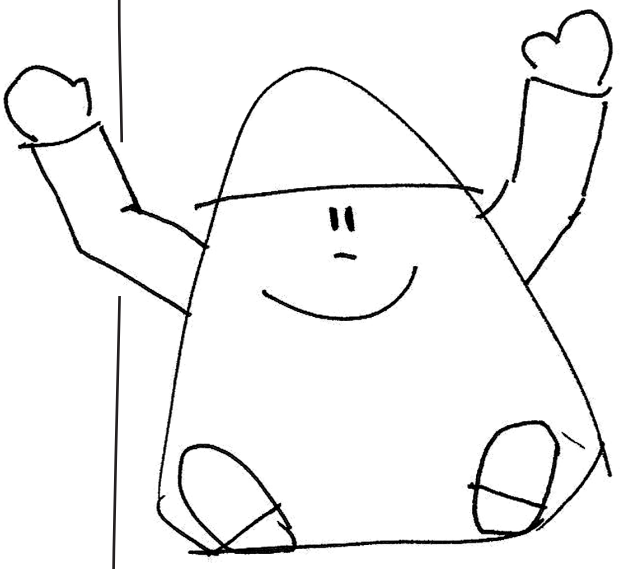
Ich dachte nur: „Wie sollst du das denn alles umstellen?" Genügend Schlaf, möglichst zur selben Zeit ins Bett gehen, morgens nicht zu lange schlafen, Zeit nehmen zum Essen, höchstens 1-2 Stunden am Computer oder Fernseher, keine zu laute Musik hören, viel an der frischen Luft sein (wie ich das hasse), Sport ist gut, aber in Maßen, kein Streit ...

Das hörte sich so ganz nach Musterschüler an. Aber zum Glück war das gar nicht so gemeint. Professor Göbel erklärte mir, dass ich einfach ausprobieren muss, welche der Ratschläge mir helfen, und diese dann umsetzen. Sehr gefallen hat mir, dass ich nach der Schule nicht sofort die Hausaufgaben machen muss, sondern erst einmal eine Pause.

Auf dem Heimweg überlegte ich mir, ob es wirklich sinnvoll wäre, meinen Eltern von den Einschränkungen zu erzählen. Na ja, ich wollte eigentlich die Kopfschmerzen loswerden, also entschloss ich mich, meinen Alltag umzustellen.

Erst gelang mir das überhaupt nicht. Peinlich war, wenn ich anderen sagen musste, dass ich jetzt nicht mehr dauerhaft über das Smartphone erreichbar bin und nicht mehr soviel Zeit am Computer verbringen kann. Du kannst Dir vorstellen, was das für ein Gefühl ist.





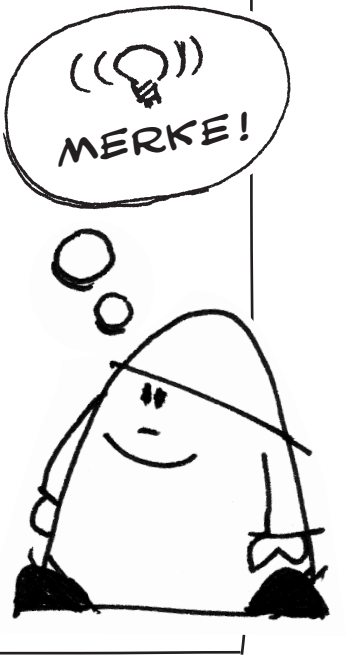
Ich hatte plötzlich Zeit für andere Dinge, die ich ganz vernachlässigt hatte. Und das Tollste war: Ich hatte nicht mehr so starke Kopfschmerzen. Du denkst jetzt sicher: „Ja, ja, der kann uns viel erzählen."

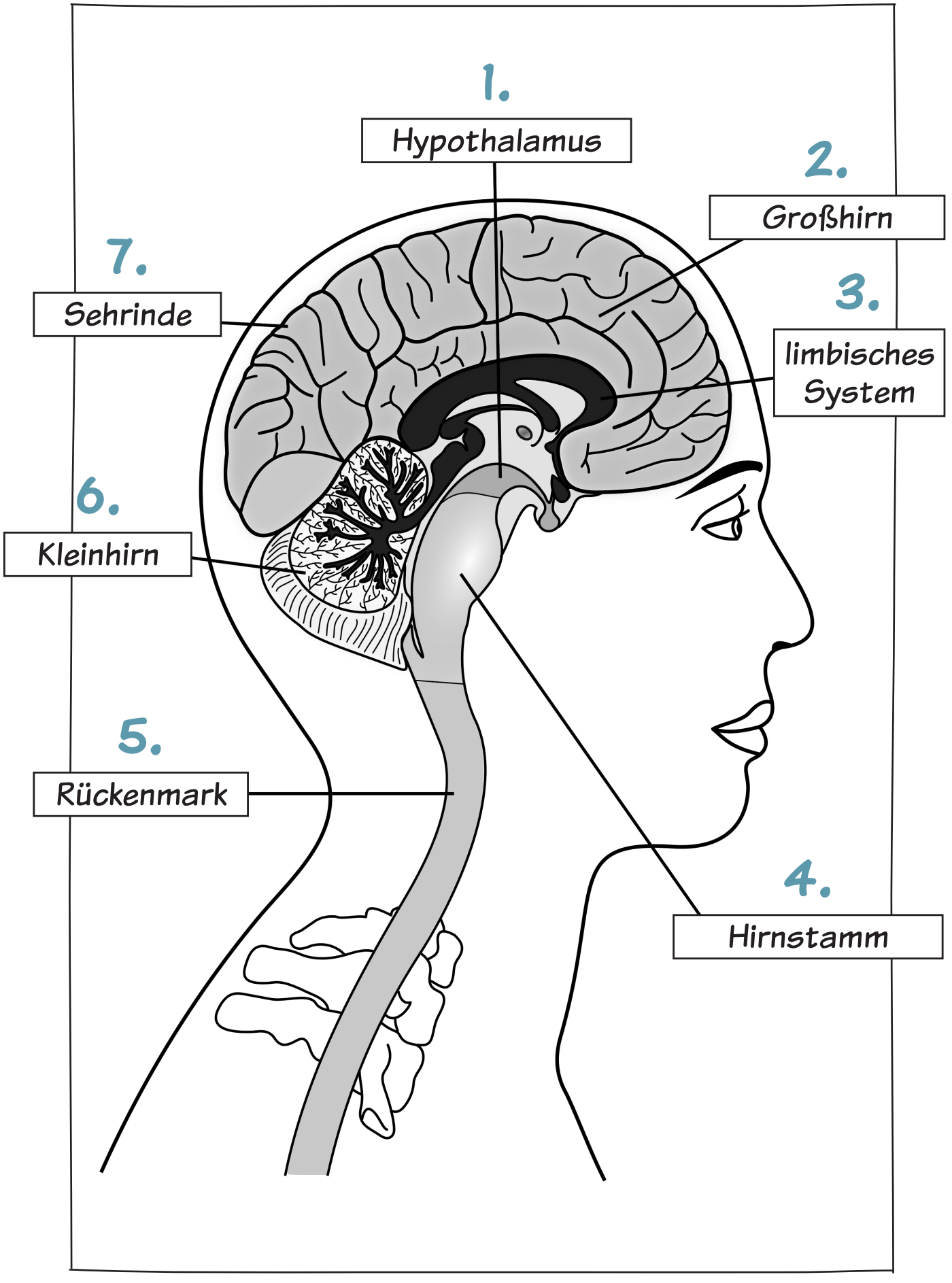
Aber jetzt mal ehrlich, ist es nicht sinnvoll, sein Leben ein wenig umzustellen und dann mit so einem Erfolg? Ich kann es Dir nur empfehlen, nur Mut, es klappt! So, jetzt habe ich genug erzählt.

Hier noch die versprochene Liste!

Das alles kann Kopfschmerzen auslösen oder verstärken:

- Zu lange oder zu kurz schlafen
- Unregelmäßiges Zu-Bett-Gehen oder unregelmäßiges Aufstehen
- Große Hitze, Kälte, schwüles Wetter
- Schlechte Luft in Räumen, Zigarettenrauch
- Sportarten, bei denen Du Dich sehr anstrengen musst
- Zwischen Schule und Hausaufgaben keine Pause machen
- Häufiges Fernsehen
- Smartphone, Computer- und Konsolenspiele
- Zu laute Musik
- Zu viele Termine an Nachmittagen in der Woche




1.
Hypothalamus
2.
Großhirn
3.
limbisches System
4.
Hirnstamm
5.
Rückenmark
6.
Kleinhirn
7.
Sehrinde

Die wichtigsten Regeln für den Umgang mit Kopfschmerzmitteln:

Wenn Kopfschmerzen erstmals auftreten, soll man zum Arzt gehen und nicht selbstständig Medikamente einnehmen.

☒ stimmt ☐ stimmt nicht

Kopfschmerzmedikamente soll man nur selbstständig einnehmen, wenn man dies mit dem Arzt besprochen hat.

☒ stimmt ☐ stimmt nicht

Wenn man ein Kopfschmerzmedikament nimmt, soll man sich ausruhen und sich hinlegen, damit es wirken kann.

☒ stimmt ☐ stimmt nicht

Wenn man eine Kopfschmerztablette schluckt, sollte man ein ganzes Glas Wasser dazu trinken.

☒ stimmt ☐ stimmt nicht

Wenn man Kopfschmerzmittel immer wieder braucht, soll man sich vom Arzt untersuchen lassen.

☒ stimmt ☐ stimmt nicht

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

☒ stimmt ☐ stimmt nicht


ICH NEHME MIR OFT KEINE ZEIT ZUM ESSEN!
ICH GEHE ÖFTERS ZU SPÄT SCHLAFEN!
NEIN!
AUFSTEHEN!
AM COMPUTER SITZE ICH MINDESTENS 2-3 STUNDEN TÄGLICH!
ICH HABE IMMER WIEDER STRESS IN DER SCHULE!
KEINE ZEIT!

Unterrichtseinheit 3

Intention

Die SchülerInnen sollen

- ihr Alltagsverhalten überdenken und mit Hilfe ihres neu erlangten Wissens Kopfschmerz auslösende Aktivitäten modifizieren, einstellen oder ersetzen;
- den Zusammenhang zwischen Verhaltensweisen und Dispositionen erkennen;
- besondere Kenntnisse über das Essverhalten und seine Auswirkung auf Kopfschmerzen erlangen;
- mit der Möglichkeit von speziellen Übungen zur Entspannung vertraut gemacht werden;
- den Schmerzfragebogen ausfüllen können;
- eine Liste mit Ansprechpartnern erhalten.

Stundenverlauf

Die SchülerInnen fassen gemeinsam die Kopfschmerz auslösenden Aktivitäten zusammen und überprüfen ihre Arbeitsblätter auf Richtigkeit.

In den Arbeitsblättern 5.0, 5.1 wird die Wichtigkeit einer regelmäßigen Nahrungsaufnahme und gegebenenfalls Nahrungsumstellung deutlich gemacht. Die SchülerInnen sollen aus den vorgeschlagenen Nahrungsmitteln einen für sie umsetzbaren Essensplan zusammenstellen (Arbeitsblatt 7.0).

Die SchülerInnen erhalten die Aufgabe, mit Hilfe ihrer neu erworbenen Erkenntnisse nun ihren Alltag so zu verändern, dass er möglichst frei von Kopfschmerz auslösenden Aktivitäten wird. Hierzu gestalten sie die Arbeitsblätter 6.0, 7.0.

Die Arbeitsblätter 8.0, 8.1 und 8.2 werden gemeinsam gelesen und besprochen. Für die Einübung der Entspannungstechniken wird auf die nächste Sportstunde verwiesen.

Im anschließenden Gespräch können die SchülerInnen äußern, wie schwierig es ist, eingefahrene Verhaltensmuster zu ändern, und werden darauf aufmerksam gemacht, dass dies nur mit Unterstützung von Eltern und Schule möglich ist. Sie sollen ermutigt werden, Hilfe einzufordern.

Arbeitsblatt 8.3 (Schmerzfragebogen) wird erklärt und Verständnisfragen werden beantwortet.

Arbeitsblatt 9.0, 9.1 (Adressliste) wird erklärt – mit der ausdrücklichen Bitte an die SchülerInnen, bei regelmäßigen Kopfschmerzen eine der aufgeführten Stellen zu konsultieren. Die Kopfschmerzmappe sollte gut aufbewahrt und gegebenenfalls zu Rate gezogen werden.

Hausaufgabe: Gespräch mit den Eltern über den Inhalt der Stunde.



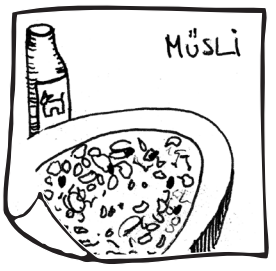
Zum fünften Mal in Kiel,
wer hätte das gedacht!
Ich glaube, ich weiß schon,
um was es heute eigentlich
nur noch gehen kann.
Weißt Du es auch schon?

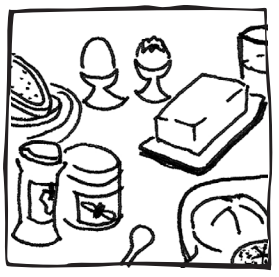
Als mich Professor Göbel begrüßt und ich ihm alles von meiner Umstellung erzählt hatte, lud er mich zu einem zweiten Frühstück ein. Wir sprachen dann über meine Essgewohnheiten. Da war mir klar, ich hatte recht mit meiner Vermutung.

Ich erfuhr, welche Lebensmittel Kopfschmerzen auslösen können.
Aber wie immer ging es natürlich auch um mein Verhalten.

So, jetzt langsam und von vorne!
Dieses Mal bekam ich ein Blatt mit Bildern von Lebensmitteln. Ich hatte die Aufgabe, einen Essensplan für mich zusammenzustellen. Das ließ ich mir nicht zweimal sagen.
Hier ist er:

MORGENS:





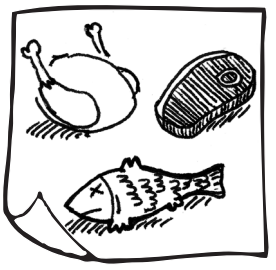
ZWISCHENDURCH:



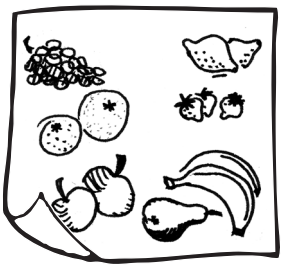
MITTAGS:



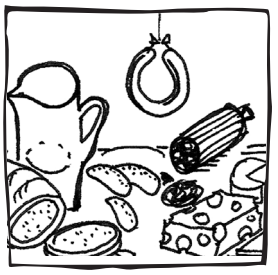


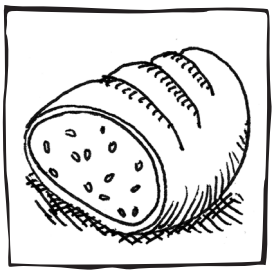


ZWISCHENDURCH:



ABENDS:



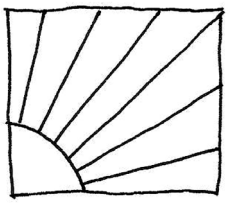


Auch hier bekam ich ein Merkblatt mit den wichtigsten Regeln!

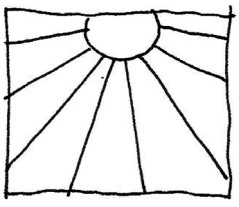


- Niemals das Frühstück auslassen, sich eine halbe Stunde Zeit dafür nehmen.
- Iss langsam und in Ruhe.
- Über ein warmes Frühstück mit Kartoffeln, Reis oder einem Ei freut sich Dein Kopf besonders.
- Brötchen, Marmelade und Cornflakes geben dem Kopf weniger Kraft.
- Ein Vollkornbrot zur Pause mit Käse, Wurst und Obst ist genau richtig.
- Genug trinken, am besten Kräutertees und Wasser (schmeckt gar nicht so schlecht).
- Mit Nutella, Süßigkeiten und Pausensnacks kann Dein Kopf nicht viel anfangen.
- Immer zu festen und regelmäßigen Zeiten essen.
- Keine Mahlzeiten auslassen.
- Nach oder in der Schule ein warmes Mittagessen langsam und in Ruhe einnehmen.
- Kaffee, Cola und schwarzen Tee vermeiden.
- Kartoffelchips, Erdnussflips, geröstete Nüsse ebenso meiden.
- Obst und Gemüse darfst Du essen, so viel Du willst.
- Joghurt, Quark, Butter, Brot und Brötchen aus Vollkorn darfst Du essen.
- Fleisch und Fisch dürfen in Maßen gegessen werden.
- Vorsichtig sein bei Geschmacksverstärkern, Du findest sie in Fertiggerichten und Wurstwaren.

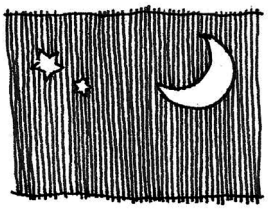
So könnte Dein Alltag in Zukunft aussehen (Du kannst es hier aufschreiben):



morgens



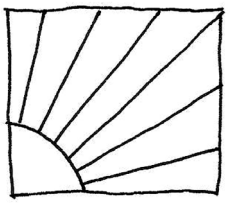
mittags



abends

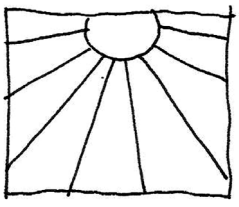


So könnte Dein Essensplan in Zukunft aussehen (Du kannst es hier aufschreiben):



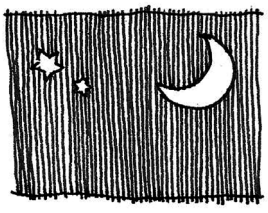
morgens

ZWISCHENMAHLZEIT
(SCHULFRÜHSTÜCK)



mittags

ZWISCHENMAHLZEIT



abends

MERKE!

Ich hatte meine Liste und wollte mich gerade schon verabschieden, da bat mich Professor Göbel in einen Nebenraum. Ich sollte meine Sachen auf den Tisch legen und auf einem Sessel Platz nehmen. Der Sessel sah sehr bequem aus und versprach Entspannung pur, zumal am Rand Kopfhörer bereit hingen.

Also ließ ich mich in den Sessel fallen. Professor Göbel erklärte mir, dass es spezielle Entspannungstechniken gegen Kopfschmerzen gibt, und die würde er mir gerne vorstellen.

Ich dachte: „Einverstanden, dann mal los!" Ich setzte mir die Kopfhörer auf und er bat mich, die Anweisungen zu befolgen. Ich sollte die Augen schließen und mich ganz auf die Stimme konzentrieren.



Ich stand nach zehn Minuten richtig ausgeruht wieder auf. Das war wirklich Entspannung pur.

Professor Göbel gab mir den Tipp, ein Schild für meine Zimmertür zu basteln mit:



Gute Idee, kann man immer gebrauchen. Er empfahl, einmal am Tag die Entspannungsübung zu Hause zu machen. Dies sei eine wichtige Präventionsmaßnahme gegen Kopfschmerzen (weißt Du noch, was Prävention heißt?). Das verstand ich sofort. Hierfür brauche ich das Schild, denn es ist wichtig, während der Übung ungestört zu sein.

Also an die Tür damit, einen bequemen Platz suchen, CD einlegen, Kopfhörer auf, Augen zu und dann nur noch genießen und entspannen.

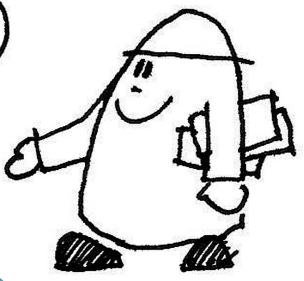
Professor Göbel wollte mir noch den Schmerzfragebogen und die Liste mit weiteren Informationen geben. Er hatte schon alles zurechtgelegt.

Er erklärte mir, wie ich mit Hilfe des Schmerzfragebogens die Art meiner Kopfschmerzen selbst bestimmen kann. (Du erinnerst Dich, es gibt den Spannungskopfschmerz, Migräneattacken und den Kopfschmerz bei Medikamentenübergebrauch.)

In der Liste mit weiteren Informationen kann ich noch vieles nachlesen. Beides habe ich auch für Dich hier.

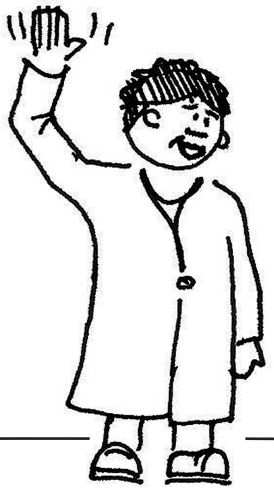




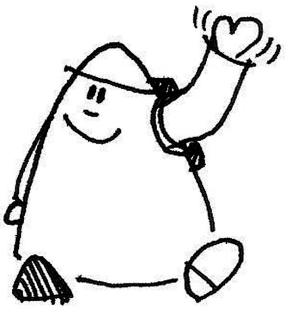


Zum Abschied gab er mir die Entspannungs-CD, das war wirklich sehr nett.

Professor Göbel verabschiedete sich von mir und meinte, wenn ich Probleme hätte, könnte ich ihn jederzeit anrufen oder vorbeikommen.



Ich bedankte mich für seine Hilfe und machte mich auf den Weg nach Hause.



Ich hatte bei meinen Besuchen bei Professor Göbel viel gelernt und konnte nun viel entspannter mit meinen Kopfschmerzen umgehen.

Die Veränderungen in meinem Alltag fielen mir nach einiger Zeit immer leichter, meine Eltern und Freunde unterstützten mich bei der Umsetzung.

Ich konnte sogar anderen helfen, indem ich ihnen Tipps zur Vermeidung von Kopfschmerzen gab. Jetzt erst merkte ich, wie viele in meiner Klasse auch regelmäßig darunter litten.

Ich habe dann meinen Lehrer gefragt, ob wir nicht in Sport mal Entspannungstechniken üben könnten.
Er fand, das sei eine gute Idee.

Anfangs mussten wir ziemlich viel lachen. Das lag daran, dass wir unsere Augen nicht schlossen und immer nach den anderen schauten. Das wurde dann aber langweilig, denn die Neugier auf die CD war doch so groß, dass wir schließlich ganz wunderbar entspannten. Versuche es doch auch einmal!

So, jetzt verabschiede ich mich von Dir.

Ich wünsche Dir, dass Du alles gut umsetzen kannst, nicht aufgibst, wenn nicht alles sofort klappt, und vor allen Dingen, dass Deine Kopfschmerzen nachlassen.



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

Hier die Liste mit weiteren Informationen:

Institutionen, die weiterhelfen



Deine Krankenkasse hilft Dir und Deinen Eltern bei der Vermittlung von Schmerztherapeuten, Schmerzambulanzen oder Schmerzkliniken. Dort bekommst Du auch eine individuelle Beratung.

Eine Auswahl von wichtigen Adressen haben wir hier zusammengestellt:

Selbsthilfegruppen

HEADBOOK
www.headbook.me
Online-Selbsthilfegruppe für alle Aspekte zum Thema Migräne und Kopfschmerzen

Migräne-Liga e.V.
Tel. 06224-925 4402
Fax 06224-925 4401
www.migraeneliga.de
liga@migraeneliga.de

Deutsche Schmerzliga e.V.
Tel. 069-13 82 80 22
06201-60 49 415
www.schmerzliga.de
info@schmerzliga.de



Medizinische und wissenschaftliche Vereinigungen

Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin e.V.
Tel. 030-85 62 188-0
Fax 030-221 85 342
www.dgschmerzmedizin.de
info@dgschmerzmedizin.de

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V.
Tel. 06174-290 40
Fax 06174-290 41 00
www.dmkg.de
info@dmkg.de

Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.
Tel. 030-39 40 96 89-0
Fax 030-39 40 96 89-9
www.dgss.org
info@dgss.org

Ratgeber

Hartmut Göbel:
Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne. Ursachen beseitigen, gezielt vorbeugen, Strategien zur Selbsthilfe.

Springer Verlag,
Heidelberg, Berlin, New York
ISBN 978-3-642-54725-6
ISBN 978-3-642-54726-3 (eBook)



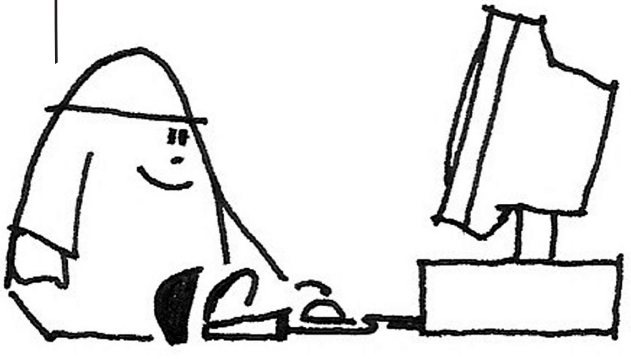
Nützliche Internetadressen

www.schmerzklinik.de

Die Internetseite der Schmerzklinik Kiel. Hier findest Du Informationen zu allen wichtigen Kopfschmerzformen, Fragebögen und einen Schmerzkalender. Über eine Karte kannst Du bundesweit Kopfschmerzexperten finden, die im bundesweiten Kopfschmerzbehandlungsnetz engagiert sind.

www.zies-frankfurt.de/entspannungs-cd.html

Hier kannst Du die zu diesem Programm entwickelte Entspannungs-CD bestellen.



www.neuro-media.de

Diese Internetseite informiert über Entspannungsmethoden. So kann man sich beispielsweise mit Hilfe eines Compact-Disc-Kurses mit der Progressiven Muskelentspannung (Muskelrelaxation) nach Jacobson vertraut machen.

www.ihs-klassifikation.de

Die Internetseite der Internationalen Kopfschmerzklassifikation. Hier sind alle diagnostischen Kriterien und viele Informationen zu allen bekannten Kopfschmerzformen zu finden.

www.psychotherapiesuche.de

Mit Hilfe einer Suchmaske findest Du einen Psychotherapeuten in Wohnortnähe.

Impressum

2., überarbeitete Auflage

© 2018 Karin Frisch
Zentrum für Forschung und Diagnostik bei Implantaten, Entzündungen
und Schmerzen (ZIES) gemeinnützige Gesellschaft mbH
An der Hauptwache 7
60313 Frankfurt am Main
www.zies-frankfurt.de

© 2018 Prof. Dr. Hartmut Göbel
Neurologisch-verhaltensmedizinische Schmerzklinik Kiel
Heikendorfer Weg 9–27
24149 Kiel
www.schmerzklinik.de

Illustrationen: Andreas Frisch, Berlin
Satz und Bildmontagen: awp Healthcare Marketing, Köln
Druck: Steindialog, Leipzig
ISBN 978-3-9816872-5-5
Printed in Germany
Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-9816872-0-0