

Migräne > Kinder

1. Das Wichtigste in Kürze

Nach Angaben der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft sind 4-5 % der Kinder und Jugendlichen von Migräne betroffen. Dabei zeigen sie häufig auch andere Krankheitszeichen als Erwachsene. Eine Diagnose ist meist schwierig und sollte von Kopfschmerzexperten gestellt werden.

2. Typische Symptome

Kinder und Jugendliche zeigen ähnliche Symptome wie Erwachsene, zusätzlich treten aber auch andere Krankheitszeichen auf:

- Die Betroffenen unterbrechen ihre Tätigkeit, sind blass und wollen sich hinlegen und schlafen. Oft wachen sie nach einiger Zeit beschwerdefrei auf.
- Die Migräneattacken sind i.d.R. kürzer als bei Erwachsenen, oft nur wenige Stunden. Sie können sogar gänzlich schmerzfrei verlaufen, jedoch kommt es zu Schwindel, Übelkeit und Erbrechen.
- Übelkeit und Erbrechen sind oft stärker ausgeprägt als bei Erwachsenen.
- Der Migränekopfschmerz kann bei Kindern und Jugendlichen beidseitig auftreten.
- Es kann wie bei Erwachsenen eine "Aura" entstehen, die z.B. Sprach- und Wahrnehmungsstörungen zur Folge hat. Speziell kann hier das sog. "Alice-im-Wunderland-Syndrom" auftreten, bei dem die Betroffenen ungewöhnliche Bilder sehen.

3. Umgang mit Symptomen

Oft ist es schwierig Migränesymptome bei Kindern und Jugendlichen zu erkennen. Geachtet werden sollte auf Verhaltensveränderungen wie Müdigkeitserscheinungen, Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme in der Schule oder wenn ein Kleinkind über Bauchschmerzen klagt. In der Regel sind Rückzug in ein abgedunkeltes Zimmer und Ruhe hilfreich. Das Erlernen von Entspannungstechniken sowie die Entschleunigung des Alltags können den jungen Patienten helfen, die Zahl der Migräneanfälle zu reduzieren. Eine medikamentöse Therapie sollte nur unter ärztlicher Aufsicht stattfinden.

Für Kinder und Jugendliche hat die MigräneLiga e.V. ein spezielles Migränetagebuch entwickelt (siehe unten Buchtipps). Das Tagebuch kann helfen, künftigen Anfällen vorzubeugen und Informationen für eine Diagnose und spätere Behandlung zu sammeln. Die Deutsche Migräne und Kopfschmerzgesellschaft e.V. ist unter www.dmkg.de/experten.html, bei der Suche nach Fachärzten oder Kliniken behilflich.

4. Ursachen und Triggerfaktoren

Wie bei der Erwachsenen-Migräne sind die Ursachen der Kopfschmerzen von Kindern und Jugendlichen noch nicht vollständig erforscht. Man geht neben genetischen Faktoren von verschiedenen "Trigger" aus, die einen Migräneanfall bei übermäßiger Belastung auslösen können:

- Unregelmäßige Schlafgewohnheiten
- Ungesunde Ernährung sowie ein schwankender Blutzuckerspiegel
- Unzureichende Flüssigkeitsaufnahme
- Hormonschwankungen zu Beginn der Pubertät
- Seelische Belastungssituationen, z.B. familiäre Konflikte
- Stresssituationen, z.B. Lärm in der Kita oder Leistungsdruck in der Schule
- Seh-, Lese- oder Lernstörungen, die nicht erkannt werden
- Bewegungsmangel und Reizüberflutung durch übermäßigen Medienkonsum
- Wetterwechsel und veränderte Lichtverhältnisse

5. Praxistipp

Erzieher und Lehrer sollten von der Migräne-Erkrankung des Kindes wissen, denn auch hier gilt, dass eine Überforderung Migräneanfälle auslösen kann.

6. Buchtipps

- Das "Kopfschmerz- und Migränetagebuch für Kinder" kann bei der MigräneLiga e.V., Torfkühlenweg 3 B,

49504 Lotte, gegen eine Schutzgebühr von 6,50 € + 1 € Porto in Briefmarken auf einem an Sie adressierten DIN A 4 Brief bestellt werden.

- Die Neuauflage des Kinderbuchs "Ein Tag ohne Mama" hilft Kindern, die Erkrankung besser zu verstehen. Die Zusendung erfolgt kostenlos an die oben genannte Adresse gegen Einsenden eines Umschlags DIN A5, an Sie adressiert und mit 1,45 € frankiert.

7. Verwandte Links

[Ratgeber Migräne](#)

[Chronische Schmerzen](#)

[Migräne](#)

[Migräne > Allgemeines](#)

[Migräne > Behandlung](#)

[Migräne > Familie](#)

[Migräne > Frauen](#)