Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2025 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Migräne > Kinder

1. Das Wichtigste in Kürze

Bei Kindern und Jugendlichen ist Migräne seltener als bei Erwachsenen, kommt aber dennoch häufig vor. Dabei zeigen sie oft 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 z.B. ungewöhnliche Bilder sehen oder das Gefühl haben, zu wachsen oder zu schrumpfen. Der Autor von "Alice im Wunderland" (Lewis Carroll) verarbeitete in den Geschichten vermutlich seine Erfahrungen mit diesen Migräne-Auren.

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.

3. Bauchmigräne

Wenn Kinder wiederholt plötzliche Bauchschmerzen bekommen, die mit Begleitsymptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Blässe und Lichtscheue einhergehen, kann auch eine sog. Bauchmigräne (auch abdominelle Migräne genannt) dahinter stecken. Betroffene Kinder können während der Attacken nicht mehr lernen oder spielen und müssen sich hinlegen. Diese Migräneattacken können von Kopfschmerzen begleitet sein, wobei die Bauchschmerzen überwiegen. Eine Bauchmigräne kann aber auch ganz ohne Kopfschmerzen auftreten.

Oft leiden Familienmitglieder an Migräne, wenn bei Kindern eine Bauchmigräne vorliegt, was auf erbliche Faktoren hinweist.

In der Pubertät verwandelt sich die Bauchmigräne oft in eine Kopfschmerzmigräne. Manchmal verschwinden die Attacken auch in der Pubertät. Während geschätzt zwischen ungefähr 1–4 % aller Kinder von Bauchmigräne betroffen sind, kommt diese Form der Migräne bei Erwachsenen nur selten vor.

Gegen die Bauchmigräne helfen Entspannungsverfahren und die Abschirmung von Reizen. Das Führen eines Bauchschmerztagebuchs, um Trigger für die Attacken zu erkennen und einen guten Umgang damit zu finden, kann hilfreich sein. Eine wirksame Behandlung mit Medikamenten ist dagegen oft erst möglich, wenn aus der Bauchmigräne eine Kopfschmerzmigräne geworden ist.

4. Behandlung

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.

Viele Migräne-Medikamente sind für Kinder und Jugendliche **nicht** zugelassen. Eine medikamentöse Therapie sollte nur unter ärztlicher Aufsicht stattfinden.

5. Ursachen und Triggerfaktoren

Wie bei der Erwachsenen-Migräne sind die Ursachen der Kopfschmerzen von Kindern und Jugendlichen noch nicht

vollständig erforscht. Neben genetischen Faktoren werden verschiedene "Trigger" vermutet, die einen Migräneanfall bei übermäßiger Belastung auslösen können:

- Unregelmäßige Schlafgewohnheiten
- Bestimmte Nahrungsmittel, z.B. Cola, Kuhmilchprodukte, Schokolade oder Glutamat 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
- Physikalische oder chemische Reize, z.B. grelles Licht, starke Gerüche von Zigaretten, Klebstoff oder Benzin

6. Praxistipps

- Erzieher und Lehrer sollten von der Migräne-Erkrankung des Kindes wissen, denn auch in der Schule oder KiTa kann eine Überforderung Migräneanfälle auslösen.
- Der Verein MigräneLiga e.V. Deutschland bietet einen Kofschmerzkalender für Kinder zum Download unter www.migraeneliga.de > Migräne [&] Kopfschmerz > Ratgeber und Bücher > Seite 2 und den Ratgeber "Migräne und Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen" unter www.migraeneliga.de > Migräne [&] Kopfschmerz > Ratgeber und Bücher an. Der Kalender 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 bei der Suche nach Fachärzten oder Kliniken behilflich.

7. Verwandte Links

Chronische Schmerzen

Migräne

Migräne > Allgemeines

Migräne > Behandlung

Migräne > Frauen