

Ein Hämmern hinter der Stirn

Teil 9: Kopfschmerzen Die Zahl der Betroffenen hat sich in den letzten Jahren verdreifacht. Vielen Kindern fehlt die Zeit zum Ausspannen

FRIEDERIKE ULRICH

Eigentlich ist Tim mit zwölf Jahren ja schon zu groß für Stofftiere. Aber sein hellblauer Delfin ist trotzdem etwas ganz Besonderes für ihn. Er symbolisiert das Ende der Schmerztherapie, die Tim in den letzten zwölf Monaten absolviert hat. „Jetzt habe ich meine Kopfschmerzen im Griff und weiß, dass ein geregelter Tagesablauf wichtig für mich ist“, sagt der Siebtklässler mit dem Lausbubengesicht aufgeweckt. Delfin-Kids heißt das Programm, das von dem Hamburger Kinderneurologen Dr. Raymund Pothmann entwickelt wurde. Seine Botschaft an die Kinder: Die eigene Lösung finden, werdet Delfin-Kids!

Etwa zwei Millionen Schulkinder haben behandlungsbedürftige Kopfschmerzen, meistens durch Stress.
Dr. Raymund Pothmann

Bis vor einem halben Jahr hatte Tim fast täglich starke Kopfschmerzen. In der Schule hatte er 35 Fehltage in nur vier Monaten. Begonnen hatte alles mit einem Infekt. Da war Tim zehn Jahre alt. Zu Schniefnase und Halsweh gesellten sich auch heftige Kopfschmerzen. Die Erkältungssymptome verschwanden nach einigen Tagen, das Kopfweh blieb. „Manchmal war mir auch übel“, sagt Tim. Die Kinderärztin fragte nach Fernsehgewohnheiten, Stressfaktoren und Schulsituation. Doch sie fand nichts, was Tims Leiden erklärte. Außer vielleicht, dass sich der Junge alles sehr zu Herzen nimmt. „Ich bin ehrgeizig, möchte immer alles gut machen“, sagt der Zweierschüler, der bei den Jungpfadfindern mitmacht, Kung-Fu trainiert, Posaune spielt und gerne klettert. Er reduzierte seine Aktivitäten, doch das Hämmern im Kopf hörte nicht auf.

Kopfschmerzen haben sich mittlerweile zur häufigsten Störung im Kindesalter entwickelt. Die Anzahl der Betroffenen hat sich in den letzten 30 Jahren verdreifacht. Fachleute machen dafür einen veränderten Lebensstil der Kinder verantwortlich. Schulstress, Mobbing, Probleme in der Familie, Schlafmangel und stundenlanges Fernsehen oder Computerspielen können genauso Kopfweh auslösen wie koffeinhaltige Limonade oder Lebensmittelzusätze. Je älter Kinder werden, desto häufiger leiden sie an Kopfschmerzen. Nicht selten klagten schon Vierjährige darüber.

Im Vorschulalter treten die Beschwerden bei zehn Prozent der Kinder auf, in den ersten drei Grundschuljahren steigt die Häufigkeit schon auf etwa 80 Prozent. Knapp zwei Drittel dieser Kinder leiden unter Spannungskopfschmerzen, zehn Prozent klagten über die wesentlich stärkere, oft von Erbrechen begleitete Migräne. Die meisten Kinder haben nur ab und zu Kopfweh, doch bei vielen wird es zum Dauerzustand. „Etwa zwei Millionen Schulkinder haben behandlungsbedürftige Kopfschmerzen“, sagt Kinderneurologe Pothmann. „Bei den meisten sind Stress und Überforderung die Ursache.“ Ihnen fehle unverplante Zeit – zum Spielen und Ausspannen. Stattdessen säßen sie vor Computer und Fernseher. Kein un-



Freigeschwommen: Früher hatte Tim fast jeden Tag Schmerzen. Der Delfin ist sein Beweis, dass es ihm jetzt besser geht Foto: Marcelo Hernandez

gefährliches Vergnügen: „Schon bei drei Stunden pro Tag sinkt die Lebenserwartung“, warnt Pothmann, „allein wegen des damit verbundenen Bewegungsmangels und seiner Folgen.“

Eltern sollten mit ihren Kindern zum Arzt gehen, wenn die Kopfschmerzen über einen Zeitraum von drei Monaten häufig auftreten, das Kind belasten und zu einem Leistungsabfall in der Schule führen. Je früher Kinder behandelt werden, desto eher kann man vermeiden, dass sie auch als Erwachsene darunter leiden.

„Bei Kindern mit Kopfschmerzen muss durch verschiedene Untersuchungen ausgeschlossen werden, dass ernsthafte Erkrankungen die Ursache sind“, sagt Kinderärztin Editha Halfmann, die mit ihrer Kollegin Dr. Grit Handrich eine Praxis in Wellingsbüttel betreibt. Zunächst müssen Blut- und Stuhluntersuchungen klären, ob eine Nahrungsmittelunverträglichkeit vorliegt. Dann müssen die Kinder zu Augen-, HNO-Arzt und Kieferorthopäden, denn auch eine Fehlsichtigkeit, verschiedene Infekte, eine Zahnfehlstellung oder eine feste Zahnsperre können Kopfschmerzen verursachen. Ein Neurologe sollte hinzugezogen werden, um auszuschließen, dass ein Tumor Ursache ist.

„Auch Probleme unter der Geburt können verantwortlich sein“, sagt Editha Halfmann. „Sie können zu Blockaden am Übergang vom Kopf zur Wirbel-

säule führen.“ Die Kinder könnten den Kopf nicht richtig drehen und später Kopfschmerzen bekommen. Stellen die Ärztinnen, die Zusatzausbildungen zur manuellen Therapeutin haben, bei ihren kleinen Patienten eine solche Blockade fest, versuchen sie, mit sanften Techniken den obersten Halswirbelkörper an die richtige Stelle zu schieben und die Blockade zu lösen.

Frische Luft, Pfefferminzöl und mehr Schlaf können auch schon helfen

Auch Tim ließ all diese Untersuchungen über sich ergehen. Er bekam eine Brille, eine Kauleiste für die Nacht und eine osteopathische Therapie, aber die Kopfschmerzen ließen nicht nach. Nach einem halben Jahr kam er ins Krankenhaus. Weitere Untersuchungen folgten – ohne Resultat. Mit einer Punktion des Rückenmarkskanals wurde er auf Hirnhautentzündung überprüft. Auch hier war das Ergebnis negativ, die Kopfschmerzen aber verschlimmerten sich. „Sie traten fast täglich auf und waren kaum zu ertragen“, sagt Tim.

Kurz darauf kam Tim zu Doktor Pothmann. Auf dessen Wunsch führte er ein Kopfschmerztagebuch. Das dient dem Arzt als Dokumentation und hilft den kleinen Patienten zu erkennen, dass nicht jeder Tag Schmerzen bringt. „So entspannen sie sich“, sagt der Kinderneurologe.

„Zehn bis 15 Prozent der Kinder brauchen danach keine Behandlung

mehr.“ Sein Ziel sei es, die Kinder so weit fit zu machen, dass sie mit den Kopfschmerzen besser fertigwerden. Oft könnten einfache Lösungen akute Schmerzen vertreiben – ausreichend Schlaf, Bewegung an der frischen Luft, Pfefferminzöl auf Stirn und Nacken. Wirkt das nicht, empfiehlt Pothmann Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol in kindgerechter Dosierung. Bei Migränekindern mit mehr als drei Anfällen im Monat könne vorbeugend mit höher dosiertem Magnesium oder Pestwurzextrakt begonnen werden.

Tim lernte in der Schmerztherapie mit Autosuggestion, Biofeedback- und einem TENS-Gerät, seine Kopfschmerzen einzudämmen. Er stellte den Speiseplan auf triggerarme Ernährung um, verzichtete auf potenziell belastende oder Allergie auslösende Lebensmittel, aber auch auf Zusatzstoffe wie Carrageen (E407) und Glutamat.

Gleichzeitig nahm er ein niedrig dosiertes Psychopharmakon. „Das hilft, die körpereigenen Schmerzhemmer im Gehirn zu aktivieren“, sagt Pothmann. Tims Kopfschmerzen wurden besser, die Besuche im Schmerzzentrum seltener. Er konnte seine Hobbys wieder aufnehmen, das Psychopharmakon absetzen. Manchmal hat er noch Kopfschmerzen. „Die Rückfälle“, sagt er, „sind schwer zu ertragen.“ Aber er habe gelernt, damit umzugehen. Irgendwann, so hofft er, werden sie ganz verschwunden sein.

Raymund Pothmann ist ein Begründer der Schmerztherapie

„Kinder können keine Kopfschmerzen haben – dieses Vorurteil und die Tatsache, dass es keine Therapieanleitungen für Kinder mit Kopfschmerzen gab, haben mich schon in den 70er-Jahren umgetrieben“, sagt Kinderneurologe Raymund Pothmann, 63, der als Vorreiter der Schmerztherapie bei Kindern gilt. In den 80er-Jahren gründete Pothmann, bis dato Oberarzt der Kinderklinik Wuppertal, das Kinderneurologische Zentrum in Oberhausen. Er entwickelte Therapien, die er in Büchern und Zeitschriften veröffentlichte. 2003 kam Pothmann nach Hamburg, seitdem betreut er das Kinderhospiz Sternbrücke. 2008 gründete er in Alsterdorf Deutschlands einzige Kinderschmerzpraxis und richtete eine Koordinierungsstelle für ambulante palliative Versorgung von Kindern ein.

Eltern schätzen an Pothmann den guten Draht, den er zu den jungen Patienten hat. „Mir helfen Humor, Geduld und das Vermögen, Kindern auf Augenhöhe zu begegnen“, sagt der fünffache Vater. Ein paar Jahre wird er seine Praxis noch führen; danach widmet er sich den Hobbys Tanzen, Segeln, Radfahren, Theater- und Konzertbesuche. (fru)

Viel trinken und besser kein Aspirin

Häufig treten die Schmerzen in Verbindung mit **Infekten** auf. So können zum Beispiel die Nasennebenhöhlen entzündet sein

FRIEDERIKE ULRICH

Dr. Stefan Tesche, 40, HNO-Facharzt und Allergologe, arbeitet in der HNO-Praxis an der Oper.



Dr. Stefan Tesche ist HNO-Facharzt und Allergologe Foto: M. Hernandez

Hamburger Abendblatt: Können Virusinfekte Kopfschmerzen auslösen?

Dr. Stefan Tesche: Ja. Etwa 15 Prozent der Kinder tut der Kopf weh, weil sie an einer entzündlichen Erkrankung der Nasennebenhöhlen leiden. Bei ihnen sind die Gänge des verzweigten Systems besonders eng. Wenn ihre Schleimhäute anschwellen, passiert es, dass die Belüftungsmechanismen nicht mehr richtig funktionieren. Das kann zu Kopfschmerzen führen, die als Druck über dem Kiefer und hinter der Stirn wahrgenommen werden. Der Schmerz nimmt zu, wenn die Kinder ihren Kopf vorbeugen. Auch Mittelohrentzündungen können starke Schmerzen verursachen, die vom Ohr in die Kopfhälfte ausstrahlen. Oder Scharlach, eine bakteri-

elle Infektion. Sie wird von Streptokokken ausgelöst, die ein Toxin produzieren. Das ist nicht nur verantwortlich für hohes Fieber, Lymphknotenschwellung und Hautausschlag, sondern auch für teilweise sehr heftige Kopfschmerzen.

Was können Eltern tun, um Kopfschmerzen, die in Verbindung mit Infekten auftreten, zu lindern?

Tesche: Am besten helfen bei Kindern Paracetamol-Zäpfchen oder Ibuprofen-Saft. Dabei gilt es aber, Maß zu halten. Paracetamol sollte nur alle vier bis sechs Stunden verabreicht werden, in

kindgerechten Dosen. Es ist bei Infektionskrankheiten sehr wichtig, die Schmerzen zu lindern. Nur so können die Kinder beispielsweise bei Halschmerzen ohne Beschwerden trinken. Manchmal können auch Infrarot-Beleuchtungen oder Akupunktur helfen.

Immer wieder heißt es, man solle Kindern kein Aspirin geben. Warum nicht?

Tesche: Auf Aspirin, das heißt Acetylsalicylsäure, sollte man bei Kindern unter 14 Jahren auf jeden Fall verzichten. Bei bakteriellen Infektionen wie einer Mittelohr- oder einer Halsentzündung kann es sein, dass sich der Arzt schnell für eine Operation entscheiden muss. Da Aspirin das Blut verdünnt, kann es nach der Einnahme zu einem erhöhten Blutungsrisiko kommen. Bei einer Operation kann das gefährlich werden. Wenn Eltern partout nicht zu Medikamenten greifen möchten, können sie die Kopfschmerzen vielleicht lindern, wenn sie die Symptome bekämpfen. Bei

verstopfter Nase, Ohrenschmerzen oder Halsweh können Hausmittel Wunder wirken: Salzwasserspülungen oder -sprays lassen die Nasenschleimhäute abschwellen, ins Ohr geträufelter Zwiebelsaft hilft bei Ohrenschmerzen, Gurgeln mit Salbeitee wirkt entzündungshemmend bei Halsweh. Wichtig ist immer eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Der Körper produziert bei Infekten viel Sekret, verliert also Flüssigkeit, die wieder ausgeglichen werden muss. Tut man das nicht, kann es zu einem verlangsamten Blutfluss führen. Dadurch fühlt man sich noch schlapper.

Wenn keine Besserung eintritt: Wann sollten die Eltern mit ihrem Kind zum Arzt gehen?

Tesche: Wenn es länger als ein bis zwei Tage starke Kopfschmerzen und Fieber hat und sich richtig schlecht fühlt.

Können auch Allergien Kopfschmerzen verursachen?

Tesche: Ja, vor allem in den Wintermonaten. In Heizungsluft vermehren sich Hausstaubmilben und Schimmelsporen schnell. Auch hier ist es wieder die verstopfte Nase und die damit verbundene schlechte Belüftung der Nebenhöhlen, die bei den Kindern zu Kopfschmerzen führt. Wenn ein Kind besonders morgens Kopfweh hat und die Nase dicht ist, sollte man in Erwägung ziehen, dass es an einer Allergie leidet. Ein Allergietest kann schnell Klarheit bringen. Akute Beschwerden klingen mit einem kortisonhaltigen Nasenspray schnell ab: Es lässt die Schleimhäute abschwellen und den Druck im Kopf verschwinden.

Wie sieht es mit bestimmten Nahrungsmittelzusätzen aus?

Tesche: Auch darauf können Kinder mit Kopfschmerzen reagieren. Bekannt als Auslöser ist besonders der Geschmacksverstärker Glutamat. Aber auch Farb- und Konservierungsstoffe können Kopfschmerzen verursachen.



Infos & Adressen

Dr. Raymund Pothmann, Alsterdorfer Markt 8, 22297 Hamburg, Tel. 500 97 72 72. Unter www.delfin-kids.de gibt es ausführliche Informationen zu Arzt und Therapie.

Editha Halfmann, Dr. Grit Handrich, Wellingsbüttler Markt 1, 22391 Hamburg, Tel. 606 99 21 und Tel. 640 94 20.

Dr. Stefan Tesche, HNO-Praxis an der Oper, Dammtorstraße 27, 20354 Hamburg, Tel. 34 56 33.

Die DMKG e. V., die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft, veröffentlicht auf ihrer Internetseite www.dmgk.de den aktuellen Wissensstand aus Forschung, Diagnostik und Therapie von Kopfschmerzen. Hier finden sich auch eine PDF-Datei zum Thema „Therapie idiopathischer Kopfschmerzen im Kindes- und Jugendalter“ sowie die Ergebnisse einer Münchner Studie über Kopfschmerzen bei Gymnasiasten.

Weitere Informationen: Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte informiert im Internet auf www.kinderaerzte-im-netz.de unter „Krankheiten A-Z“ auch über Kopfschmerzen und Migräne. Hier gibt es eine Suchfunktion, die nach Eingabe von Schlüsselbegriffen auf aktuelle Beiträge verweist.

Glossar

Spannungskopfschmerz: Schmerz im gesamten Kopf. Auslöser sind Stress, Infekte oder eine verkrampfte Nackenmuskulatur. Verspannte Muskeln aktivieren Schmerzrezeptoren, was zur Schmerzsensibilisierung führt.

Migräne: Neurologische Erkrankung, oft mit pulsierendem halbseitigen Kopfschmerz und Erbrechen. Störung der Reizverarbeitung im Gehirn. Die Schmerzschwelle ist herabgesetzt, Botenstoffe bewirken Entzündungsreaktionen der Blutgefäße.

Bildgebende Verfahren: Methoden, die Bilder von Strukturen des Körpers anfertigen – wie Röntgenbilder, Aufnahmen wie Magnetresonanztomografie (Kernspintomografie) und Computertomografie.

Manuelle Therapie: Physiotherapeutische Behandlungsform. Lockerungstechniken sollen Bewegungseinschränkungen aufheben.

Pfeiferisches Drüsenfieber: eine grippeähnliche Viruserkrankung.

Borreliose: Infektionskrankheit, die Organe und Nervensystem beeinträchtigen kann.

Autosuggestion: Entspannungsverfahren wie autogenes Training und progressive Muskelentspannung sollen die Schmerzschwelle erhöhen.

Biofeedback: Elektroden messen die Anspannung der Stirnmuskeln. Das Biofeedback-Gerät wandelt sie in verschiedenen hohe Töne um.

TENS: Genannte Schmerz-Walkman-Geräte lindern mit sanften Stromimpulsen Schmerzen.

Triggerarme Ernährung: Verzicht auf Lebensmittel, die im Verdacht stehen, belastend und schmerzauslösend zu sein.

Alle Folgen

- 28.1. Bauchschmerzen
- 30.1. Neurodermitis
- 31.1. Infektionen
- 1.2. Diabetes
- 2.2. Asthma und Allergien
- 3.2. Erkältungen
- 4.2. Sport und geistige Entwicklung
- 6.2. Spielen und seine Bedeutung
- 7.2. Kopfschmerzen
- 8.2. Ernährung
- 9.2. Augenkrankheiten
- 10.2. Unfälle
- 11.2. Gesundheitsgipfel