

# Aufklärung im Unterricht Schulstunde soll Jugendliche gegen Kopfweg wappnen

Quelle: **Ärzte Zeitung** [Quellendetails öffnen](#) ✓



Was viele Jugendliche nicht wissen: Auch regelmäßiges Musikhören kann zu Kopfschmerzen führen.

© Frank F. Haub / Fotolia.com

Kann eine Aufklärung von Kindern und Jugendlichen über Kopfschmerzen die Inzidenz senken? Das wird jetzt in Bayern getestet.

Wenn Kinder und Jugendliche gefragt werden, ob sie in den vergangenen drei Monaten irgendwann einmal Kopfschmerzen hatten, dann antworten sieben von zehn mit „Ja“. „Das ist in etwa die Größenordnung, die wir auch bei Erwachsenen haben“, hat der Vizepräsident der Deutschen Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft (DMKG), Dr. Andreas Straube, betont.

Leistungsstress und Schreibtischarbeit gelten als Risikofaktoren für Kopfweg bei Kindern, auch wenn die Datenlage eher dünn ist. „Wir wissen, dass Gymnasialschüler ein doppelt so hohes Kopfschmerz-Risiko haben wie Hauptschüler“, sagte Straube beim Kongress der deutschen und internationalen Kopfschmerz-Gesellschaften DMKG und IHS in Berlin. Regelmäßige Nutzung von MP3-Playern sei mit einer höheren Kopfschmerz-Inzidenz assoziiert. Körperliche Aktivität gelte als eher protektiv. Eine ganz andere Frage ist die nach der optimalen Behandlung für Kinder mit Kopfschmerzen. „Von medikamentöser Seite wird in der Regel Ibuprofen eingesetzt, und das ist auch sehr effektiv“, betonte der Oberarzt der Neurologischen Klinik am Klinikum Großhadern.

Dass es oft aber auch ohne Arzneien geht, möchten Straube und seine Kollegen in einer Studie zeigen, die – eine Zustimmung des Kultusministeriums vorausgesetzt – an mehreren bayerischen Schulen stattfinden soll. Dabei sollen etwa 1000 Schüler zwischen 13 und 15 Jahren in einer 90-minütigen Unterrichtseinheit über das Thema Kopfschmerzen aufgeklärt werden. Die Symptome werden dargestellt. Die Assoziation zwischen Kopfweg und Stress wird erläutert. Maßnahmen zur Stressreduktion werden vorgestellt. Und vor allem werden einige einfache sportliche Übungen empfohlen, die regelmäßig und ohne großen Aufwand praktiziert werden können.

Ein halbes Jahr nach dieser Aufklärung wird dann bei den Kindern, die anfangs Probleme mit Kopfschmerzen angegeben hatten, noch einmal nachgefragt, was sich geändert hat. Straube: „Wir wissen aus einer norwegischen Studie zum medikationsassoziierten Kopfschmerz bei Erwachsenen, dass sich allein durch gute Aufklärung die Häufigkeit von Kopfschmerz-Episoden signifikant verringern lässt. Warum soll das bei Kindern nicht auch funktionieren?“

6.7.2011 18:00 **Autor:** Philipp Grätzel von Grätz **Quelle:** Ärzte Zeitung