

# Schulmedizin & Osteopathie gegen kindlichen Kopfschmerz

**W**urde Kopfschmerzen bei Kindern lange Zeit keine Bedeutung beigemessen, so weiß man heute, dass die Inzidenz von kindlichem Kopfschmerz und Migräne ständig steigt. Die Kopfschmerzkrankung kann bereits im 2. oder 3. Lebensjahr beginnen. So gaben in einer Untersuchung an Londoner Kindern 5% der Mütter von 3-Jährigen an, dass Kopfschmerzen bei ihren Kindern zum Zeitpunkt der Befragung ein Problem darstellten.

Aus internationalen Studien ist bekannt, dass die Kopfschmerzhäufigkeit bei Kindern mit der Einschulung drastisch ansteigt. Bereits im 1. Schuljahr geben 50% der Kinder an, dass sie an Kopfschmerzen leiden. Rund 25% der Kinder im 1. Schuljahr erfüllen die Kriterien der Migräne.

## Risikofaktoren bekannt!

Faktoren, die das Kopfschmerzrisiko bei Kindern erhöhen, sind

- geringer Wohnungsstandard, häufige Umzüge
- niedriger ökonomischer Status der Familie
- Unterbringung in Ganztageskindergärten mit schlechter Ausstattung, Betreuung
- Unsicherheitsgefühle in der Familie und in der Schule, mangelnde Selbstbestimmung in der sozialen Gemeinschaft
- unausgewogene Ernährung
- bestimmte Freizeitaktivitäten wie übermäßiges Computerspielen und Fernsehen
- übermäßiger Handygebrauch und

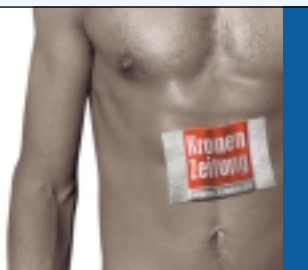
## Mit einer Kombination von Schulmedizin und Osteopathie



**Endlich  
schmerzfrei**

**Wege zu neuer Lebensqualität**

Eine Aktion der „Kronen Zeitung“



- unregelmäßige Schlafgewohnheiten

## Ausführliche Diagnostik, ganzheitliche Therapie

Was in der Bevölkerung fehlt, ist das Bewusstsein, dass jedes Kind mit hartnäckigen Kopfschmerzen gründlich untersucht werden sollte, wobei die Untersuchung eventuell auch ein EEG und/oder CT des Gehirns umfassen sollte.

Therapeutisch ist bei Kopfschmerzen des Kindes ein ganzheitlicher Ansatz unverzichtbar.

Erste allgemeine Maßnahmen sind:

- Stressabbau durch ausgleichende Freizeitaktivitäten und Erlernen von Entspannungsübungen
- Schlafhygiene, d.h. regelmäßige Schlafenszeit sowie ausreichende Schlafzeit
- regelmäßige Mahlzeiten: ausgewogenes Frühstück, in der Schule während der Pausen
- kleine Mahlzeiten und ausreichend Flüssigkeit
- Beachten von Nahrungsmittelunverträglichkeiten (häufige Auslöser von Kopfschmerzen bei Kindern), z.B.

Kuh- und Ziegenmilchprodukte, Lebensmittelfarbstoffe und Konservierungsstoffe

- Ernährung mit ballaststoffreicher Vollkornkost ohne tyraminhaltige Nahrungsbestandteile, (Käse, Schokolade, Zitrusfrüchte, Tomaten, Bananen, Fastfood)

Unter Weglassung ungünstiger Lebensmittel und Bevorzugung günstiger (siehe Kasten) kann bei den betroffenen Kindern eine drastische Reduktion der Migräne und Kopfschmerzattacken erzielt werden. Einige wenige Schulen erkennen bereits die Bedeutung eines gesunden Schulbuffets und bieten Vitaminsnacks an.

## Osteopathie: kleine Handgriffe – große Wirkung

Die Erfahrungen am SchmerzTherapieZentrum Wien-Döbling zeigen, dass chronische Kopfschmerzen und Migräne im Kindes- wie auch im Erwachsenenalter mit der Kombination Schulmedizin und Osteopathie geheilt werden können.

Nach Ausschluss von pathologischen Veränderungen durch entsprechende ärztliche Untersuchungen bietet die Osteopathie als eine ganzheitliche medizinische Disziplin Kopfschmerzpatienten individuelle Hilfe, ihr physiologisches, physisches und psychologisches Gleichgewicht wiederzuerlangen. Mit gefühlvollen manuellen Techniken werden die Störungen im gesamten Organismus aufgespürt und die Ursachen



**Wissenschaft:**  
**OA Dr. Mustafa Selim,**  
**D.O. Eric Gery,**  
**SchmerzTherapieZentrum**  
**Wien-Döbling, stz@stz.at**

und Auslöser der Kopfschmerzen behandelt. Aus osteopathischer Sicht können den Kopfschmerzen verschiedenste Störungen in diversen Organen und Systemen zugrunde liegen. Bei kindlichem Kopfschmerz können folgende Ursachen in Betracht gezogen werden:

1. Kopfschmerz als Folge der Geburtsmodus des Kindes (Zangengeburt, Glockengeburt, lange Geburtsdauer)
2. Kopfschmerzen bei Kieferstörungen während und nach Zahnregulierung
3. Kopfschmerz nach Traumata am Kopf

4. Schiefhalsyndrom und Fehlhaltung
5. Sehfehler, Schielen
6. chronische Entzündungen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich, Asthma bronchiale
7. Stoffwechselerkrankungen, hormonelle Einflüsse (Pubertät)
8. Blockierungen im Bereich der Halswirbel-/Brustwirbelsäule und des Beckens
9. Störungen im Magen-Darm-Trakt
10. psychische Traumata und Stress
11. psychische Störungen wie Magersucht und Bulimie, Angst und Depression des Kindes

Die Osteopathie beseitigt mit sanften Handgriffen die Störungen, Blockierungen sowie Verklebungen im Bereich von Wirbelsäule, Muskeln und inneren Organen sowie im Bereich des zentralen Nervensystems. Dadurch wird die Versorgung aller Körperteile und Organe mit Flüssigkeit und Sauerstoff stimuliert und der Abtransport von Stoffwechselmetaboliten (Abfallprodukten und Giften) aktiviert. Die Anregung der selbstregulierenden und selbstheilenden Kräfte bringt letztendlich den Organismus ins Gleichgewicht und beseitigt den Kopfschmerz nachhaltig.

Dr. Claudia Uhler

### Ernährung und Kopfschmerz

#### ungünstige Nahrungsmittel

- raffiniertes Zucker
- weißes Brot
- Kuchen
- Schokolade, Süßigkeiten
- Eis
- Limonaden
- Würste
- Schweinefleisch
- Käse
- Zitrusfrüchte
- Tomaten
- Bananen

#### günstige Nahrungsmittel

- Honig
- Vollkornbrot
- Vollkornmüsli
- Obst, Salat
- Gemüse, Suppen
- Wasser, Früchtetees
- Reis, Kartoffeln
- Rindfleisch, Pute, Fisch
- Butter, Öl, Joghurt

### Wann beim Kind an Migräne denken?

Folgende Symptome im Rahmen von Kopfschmerzattacken sollten an Migräne denken lassen:

- schneller Herzschlag
- Blässe oder Hautrötung
- Befindensveränderung
- Durst
- Appetit oder Appetitlosigkeit
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Harndrang
- Müdigkeit
- erhöhte Temperatur
- vermehrtes Gähnen
- Unruhe
- Schmerzen in anderen Körperregionen, insbesondere im Bereich des Bauchs
- verstärkte Anspannung der Bauchdecke
- Sehstörungen
- Sprachstörungen
- vorübergehende Lähmungserscheinungen an den Armen oder Beinen
- Auftreten von Missempfindungen wie Bamstigkeit oder Ameisenlaufen
- Schwindel
- akute Verwirrheitszustände

Die genannten Symptome können auch ohne Kopfschmerz als Migräne des Kindes auftreten.

## Chronischer Schmerz? Entscheidende Wirkung! Transtec®



IND kassenfrei:

Chronische Schmerzen, die durch starke orale Opiode nicht ausreichend behandelbar sind