Lesen Sie zuerst den Zeitungsbericht „Schulstress kann bei Kindern Kopfschmerzen auslösen" und lösen Sie dann die fünf Aufgaben zum Text.

Schulstress kann bei Kindern Kopfschmerzen auslösen

Rund eine Million Kinder verbringen jedes Jahr im September ihre ersten Wochen in der Schule – und vermutlich haben sie dann auch das erste Mal in ihrem Leben Kopfschmerzen: Am Ende der Grundschulzeit hat fast jedes Kind bereits die unangenehme Erfahrung von Kopfschmerzen machen müssen, erklärt Dr. Raymund Pothmann vom Hamburger Zentrum für Kinderschmerztherapie.

Dabei steigt die Rate der kleinen Kopfschmerzpatienten immer weiter. Heute klagen dreimal mehr Kinder über Kopfschmerzen als noch vor 30 Jahren. Nicht nur Spannungskopfschmerzen machen den jungen Patienten zu schaffen, auch Migräne tritt bereits in sehr jungen Jahren auf: Erste Attacken kommen meist mit der Einschulung, dann steigt die Kopfschmerzhäufigkeit unter Kindern sprunghaft von 10 auf 80 Prozent an. In Deutschland leidet derzeit jedes zehnte Kind zwischen sieben und vierzehn Jahren an Migräne, im Durchschnitt also zwei Kinder pro Schulklasse.

Problematisch ist, dass Kinder und Jugendliche oftmals unter ganz anderen Symptomen leiden. Häufig fehlen die typischen einseitigen Kopfschmerzen, die Kinder sind ruhebedürftig und leiden an Übelkeit und Erbrechen. Die Schüler selbst nennen Faktoren wie Probleme in der Schule, Klassenarbeiten und Ärger in der Familie am häufigsten. Die behandelnden Ärzte sehen jedoch neben diesen Ursachen auch den übermäßigen Fernsehkonsum, Schlafmangel oder exzessives Sitzen am Computer als Faktoren. Die Kinder stehen unter Leistungsdruck in der Schule, entspannen sich vermeintlich durch Fernsehen und verzichten auf Bewegung. Hinzu kommt oftmals Schlafmangel, der wiederum die Häufigkeit von Kopfschmerzen erhöht. Häufige Kopfschmerzen führen dann wiederum zu Schlafstörungen, so gelangen bereits Kinder schnell in einen Teufelskreis.

Die Belastbarkeit des Gehirns wird bei Migränekindern durch zu viele Reize überschritten und eine Migräne-Attacke entsteht. Blutgefäße im Gehirn weiten sich und Entzündungsreaktionen reizen die Schmerzrezeptoren. Pausen und freie Zeiten beugen einer Reizüberflutung vor. Eine nichtmedikamentöse Behandlung der Kinder-Migräne setzt an mehreren Punkten an: Mithilfe eines Ernährungstagebuches kann man Migräne auslösenden Lebensmitteln auf die Spur kommen und die Ernährung entsprechend umstellen. Wichtig sind auch einfache Entspannungsübungen: Die Muskelentspannung für Kids ist kinderleicht und an jedem Ort unbemerkt anzuwenden. Auch Stressbewältigung in Form von Phantasiereisen kann dazu beitragen, Kopfschmerz-Attacken zu reduzieren. Darüber hinaus müssen Kinder lernen, dass bei einem Schmerzanfall nicht nur Medikamente, sondern auch einfache Mittel wie Schlaf helfen. Denn viele Betroffene schlafen bei einer Migräne-Attacke schnell ein und wachen nach kurzer Zeit beschwerdefrei wieder auf. Kommt es dennoch zu einer schweren Migräne-Attacke, können Kinder ab zwölf Jahren mit Triptanen behandelt werden, allerdings sollte dies grundsätzlich unter ärztlicher Aufsicht geschehen.

LIVEWORKSHEETS

Lösen Sie die Aufgaben Nr. 6 bis 10. Kreuzen Sie die richtige Antwort (A, B oder C) an. Es gibt jeweils nur eine richtige Lösung.

BEISPIEL: 0 **Zum ersten Mal Kopfschmerzen bekommen die meisten Kinder**

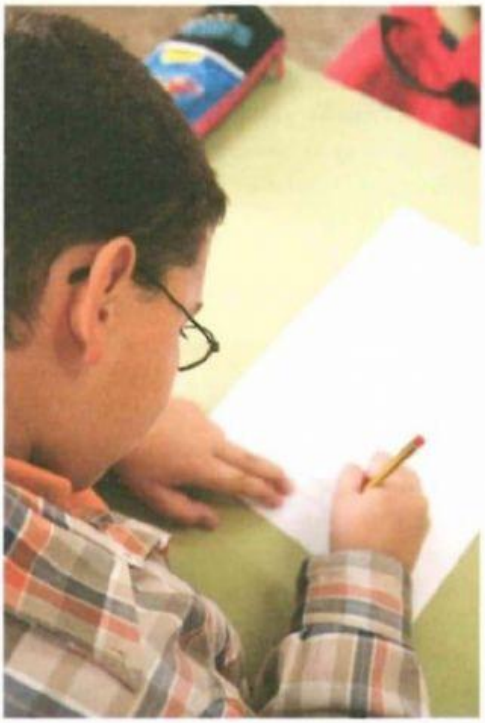
A in den ersten Wochen des Jahres.
B im September.
X in der Grundschule.

LÖSUNG: C

AUFGABEN:

6 **Heute leiden an Migräne**

A 80 Prozent aller Kinder in Deutschland.
B zehn Prozent der Kinder zwischen 7 und 14.
C zwei Prozent der Kinder einer Schulklasse.



7 **Die Ärzte**

A wissen, dass die Ursache für Kopfschmerzen bei allen Kindern dieselbe ist.
B behandeln die Kinder oft einseitig.
C kennen weitere Kopfschmerzfaktoren, welche die Kinder nicht nennen.

8 **Die Häufigkeit von Kopfschmerzen wird erhöht,**

A wenn Kinder zu viel Sport treiben.
B wenn Kinder zu viel fernsehen und zu wenig schlafen.
C wenn Kinder schlecht träumen.

9 **Migräne-Attacken lassen sich auch reduzieren**

A durch Verringerung der Freizeit.
B durch eine Ernährungsumstellung.
C durch eine einfache Muskeltransplantation.

10 **Kinder unter 12**

A können nicht medikamentös behandelt werden.
B sollen nicht schlafen, solange die Migräne-Attacke anhält.
C dürfen nicht verreisen, wenn sie an Migräne leiden.

LÖSUNGEN:

Aufgabe 6 :	A B C	
Aufgabe 7 :	A B C	
Aufgabe 8 :	A B C	
Aufgabe 9 :	A B C	
Aufgabe 10 :	A B C	

LIVEWORKSHEETS