

Migräne bei Kindern und Jugendlichen: Kann man Migräneanfällen ohne Medikamente vorbeugen?



Entspannungsverfahren in Kombination mit einer Biofeedback-Therapie oder einer Verhaltenstherapie können die Schwere von Migräneattacken bei Kindern und Jugendlichen vielleicht verringern. Es ist nicht eindeutig belegt, dass eine bestimmte Diät Migräne bei Kindern vorbeugen kann. Auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten, die Migräneanfälle auslösen, könnte jedoch helfen.

Entspannungsverfahren in Kombination mit einer Biofeedback-Therapie oder einer Verhaltenstherapie können die Schwere von Migräneattacken bei Kindern und Jugendlichen vielleicht verringern. Es ist nicht eindeutig belegt, dass eine bestimmte Diät Migräne bei Kindern vorbeugen kann. Auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten, die Migräneanfälle auslösen, könnte jedoch helfen.

Migräne kommt bei Kindern und Jugendlichen relativ häufig vor: Wenn junge Menschen in die Pubertät kommen, hat etwa einer von 10 ab und zu Migräneanfälle. Im Kindesalter sind Jungen und Mädchen etwa gleich oft betroffen. In der Pubertät haben Mädchen dann aber häufiger mit Migräne zu tun als Jungen.

Dieser Beitrag ist Teil des Spezial **Migräne**. Mehr zum Thema erfahren Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.583.56.de.html>) . Migräneanfälle dauern bei Erwachsenen und Jugendlichen mindestens vier Stunden an, bei Kindern mindestens zwei Stunden. Ein typisches Anzeichen sind plötzlich einsetzende, heftige und pochende Kopfschmerzen, die meist nur eine Kopfseite betreffen.

Neben den Schmerzen kann eine Migräne zudem von Übelkeit sowie Licht- und Lärmempfindlichkeit begleitet sein. Bei Kindern kann sie auch mit Blässe, Erbrechen und Unterleibsschmerzen einhergehen. Bewegung und Aktivität verstärken die Kopfschmerzen in der Regel noch. Die genauen Ursachen von Migräne sind bisher unbekannt. Mehr über die unterschiedlichen Formen von Kopfschmerzen und woran man eine Migräne erkennt, finden Sie in unserem Text „Anzeichen einer Migräne“ (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.480.de.html>) .

Wenn Kinder und Jugendliche eine Migräneattacke haben, ist es sinnvoll, dass sie sich in ein ruhiges, dunkles Zimmer legen, bis die Schmerzen nachlassen. Auch eine Kältepackung auf der betroffenen Kopfseite kann helfen. Es gibt verschiedene Medikamente, die Migränesymptome bei Kindern und Jugendlichen lindern können. Mehr darüber erfahren Sie in unserer Kurzanwort „Migräne bei Kindern und Jugendlichen: Welche Medikamente können die Beschwerden lindern?“ (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.482.de.html>)

Vorbeugung von Migräneattacken

Um festzustellen, wodurch Migräneattacken ausgelöst

werden, ist ein Kopfschmerztagebuch eine oft verwendete Methode: Man notiert oder zeichnet auf, welche Beschwerden aufgetreten sind und was kurz vor der Migräneattacke passiert ist. Dadurch kann man eine ungefähre Vorstellung davon bekommen, was die Migräneattacken auslöst. Ein solches Tagebuch zum Ausdrucken und Ausfüllen finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.484.de.html>)

Allerdings sollte man vorsichtig sein mit zu schnellen Vermutungen. Es passiert rasch, dass man einen Auslöser übersieht und etwas anderes für den vermeintlichen Auslöser hält, das nicht mit der Migräne im Zusammenhang steht. Daher ist es wichtig, ein Kopfschmerztagebuch sehr sorgfältig und über mehrere Wochen oder Monate zu führen, bevor man Vermutungen anstellt. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, zuverlässig festzustellen, wie es zu einer Migräne kommt.

Wenn ein Kind Migräne hat, bedeutet das nicht automatisch, dass die Migräne lebenslang bleibt. Wenn es aber eine familiäre Veranlagung für Migräne gibt, passiert dies häufiger. Auch wenn die Migräne in der Pubertät einsetzt, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass man auch in Zukunft häufiger damit Probleme haben wird.

Nichtmedikamentöse Möglichkeiten zur Migräneprevention

Man nimmt an, dass Anspannung und Stress mögliche Auslöser für eine Migräne sein können. Wenn dies im einzelnen Fall zutrifft, können Entspannungsverfahren helfen, Schmerzattacken vorzubeugen oder vorhandene zu lindern. Weitere Maßnahmen zur Vorbeugung einer Migräne setzen an der Umstellung von Lebensgewohnheiten an, zum Beispiel der Ernährung oder der Schlafgewohnheiten. Wichtig ist auch, genug Pausen zu machen, sodass der Tag nicht von Hektik geprägt ist.

Es gibt unterschiedliche Formen der Entspannungstherapie. Am meisten verbreitet sind die sogenannte progressive Muskelrelaxation und das autogene Training. Beide Methoden muss man einüben – entweder in einem Kurs oder mit Ton- oder Videoaufnahmen zum Selbstlernen. Bei der progressiven Muskelentspannung – und häufig auch bei anderen Techniken – lernt man, die einzelnen Muskelpartien seines Körpers bewusst und wiederholt anzuspannen und wieder zu lösen. Auf diese Weise soll ein tiefer

Entspannungszustand erreicht werden, sodass sich Körper und Geist beruhigen.

Das autogene Training ist ein Entspannungsverfahren, bei dem eine Art "Selbst-Hypnose" erreicht werden soll. Man nimmt eine bequeme sitzende oder liegende Haltung ein, bei der sich die Muskeln entspannen können. In verschiedenen Übungen konzentriert man sich darauf, einzelne Körperteile zu spüren und zu entspannen. Dabei denkt man sich intensiv in bestimmte Zustände hinein, zum Beispiel Ruhe, Schwere, Wärme oder Kühle. Dadurch soll ein tiefer Entspannungszustand eingeleitet werden, mit dem Stress und negative Gefühle abgebaut werden sollen. Wenn man solche Techniken mehrmals am Tag anwendet, ist man allgemein entspannter, so die Annahme.

Das Ziel der Biofeedback-Therapie besteht darin, mehr Kontrolle über den eigenen Körper zu erlangen. Bei Migräne kann eine besondere Form dieses Verfahrens eingesetzt werden, die als thermales Biofeedback bezeichnet wird. Dazu wird ein Sensor an einem Finger angebracht, der die Fingertemperatur misst. Daraufhin versucht man, sich auf die Vorstellung zu konzentrieren, dass die Hand wärmer wird. Wenn dies gelingt, ertönt der Sensor. Dadurch lernt man, die eigene Körperfunktion zu beeinflussen – und damit nach dieser Theorie möglicherweise auch, beginnende Kopfschmerzen zu kontrollieren.

Unterschiedliche Verfahren der kognitiven Verhaltenstherapie können Menschen dabei helfen, anders über ihre Schmerzen zu denken und so ihre Symptome als weniger quälend zu erleben. Ein Kind könnte zum Beispiel lernen, Ängste und negative Gedanken über die Kopfschmerzen abzubauen, sodass es mit den Schmerzen besser umgehen kann.

Bisher ist nicht genau bekannt, was eine Migräne auslöst. Einige Forschungsergebnisse weisen jedoch darauf hin, dass Schlafgewohnheiten etwas damit zu tun haben könnten. Daher wird angenommen, dass sich eine Migräne möglicherweise mit geänderten Schlafgewohnheiten vorbeugen lässt. Das könnte zum Beispiel beinhalten, gegen Abend keine koffeinhaltigen Limonaden mehr zu trinken und eine Weile vor dem Schlafengehen keine laute Musik zu hören. Mehr zum Thema Schlafgewohnheiten finden Sie im Spezial „Schlaflosigkeit“ (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.516.56.de.html>) .

Die Forschungsergebnisse: Eine Kombination aus

Entspannungsverfahren und Biofeedback- oder Verhaltenstherapie könnte möglicherweise helfen

Um zu klären, ob diese Methoden einer Migräne bei Kindern und Jugendlichen tatsächlich vorbeugen können, hat eine Wissenschaftlergruppe aus den Niederlanden nach Studien gesucht, in denen die beschriebenen Maßnahmen untersucht wurden.

Mithilfe bestimmter Studien – auch randomisierte kontrollierte Studien genannt – lässt sich prüfen, ob eine Behandlung hilft. Dazu werden Freiwillige zufällig in zwei Gruppen aufgeteilt, von denen eine Gruppe eine bestimmte Methode anwendet, die andere Gruppe jedoch nicht. Am Ende der Studie wird dann verglichen, ob die Behandlung zu einer Besserung geführt hat. Mehr darüber, wie randomisierte kontrollierte Studien durchgeführt werden, erfahren Sie in der Rubrik „Geprüfte Medizin“ (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>) .

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler fanden 19 kontrollierte Studien zu nichtmedikamentösen Methoden, die einer Migräne bei Heranwachsenden vorbeugen sollten. Insgesamt nahmen gut 800 Kinder und Jugendliche im Alter von 3 bis 18 Jahren an den Studien teil. In zwei der Studien, die sich mit dem Einfluss der Ernährung befassten, stellten die Teilnehmenden im Laufe der Studie ihre Ernährung um.

Die Ergebnisse der Studien deuten darauf hin, dass eine Entspannungstherapie, kombiniert mit Biofeedback oder einer kognitiven Verhaltenstherapie, Migräne bei Kindern und Jugendlichen möglicherweise vorbeugen kann. Für eine abschließende Bewertung gibt es jedoch noch zu wenige Studien. Entspannungsverfahren allein reichen möglicherweise nicht aus, um eine bedeutsame Besserung zu erreichen. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler folgerten, dass mehr Forschung nötig ist, um genau angeben zu können, wie viel Linderung Kinder und Jugendliche erwarten können, wenn sie diese Techniken anwenden.

Die Schlafgewohnheiten zu ändern, könnte ebenfalls helfen, aber dazu gibt es bislang noch weniger Forschungsergebnisse.

Die Forschung zur Umstellung von Ernährungsgewohnheiten lieferte widersprüchliche Ergebnisse. In zwei Studien wird berichtet, dass eine allergenarme (oligoantigene) Diät Migränesymptome

lindern kann. Bei einer oligoantigenen Diät wird auf bestimmte Nahrungsmittel wie Käse, Milch, Eier oder Lebensmittel mit Zusatzstoffen verzichtet. Die Daten der beiden Studien reichen jedoch nicht aus, um eine wirklich sichere Aussage über die Wirkung dieser Diät zu treffen. In anderen Studien zeigte sich allerdings kein Unterschied zwischen Diät und normaler Ernährung in Bezug auf eine erfolgreiche Vorbeugung von Migräneanfällen. Bevor wichtige Nahrungsmittel vom Speiseplan von Kindern und Jugendlichen gestrichen werden, ist es wichtig, eine ärztliche Beratung in Anspruch zu nehmen.

Andere nichtmedikamentöse Verfahren wie das Tragen von getönten Brillen oder Akupunktur sind ebenfalls untersucht worden. Die Forschung reicht jedoch nicht aus, um sagen zu können, ob sie helfen oder nicht.

Einer der wichtigsten Aspekte bei der Migränebehandlung von Kindern und Jugendlichen ist, sie zu beruhigen und zu unterstützen: Auch wenn Migräne sehr schmerzhaft sein kann, bedeutet dies nicht, dass ein ernsthaftes Gesundheitsproblem vorliegt. Wie man besser mit Migräne zurechtkommt, lässt sich erlernen. Informationen zur medikamentösen Behandlung und Vorbeugung von Migräneattacken bei Kindern und Jugendlichen haben wir im Spezial „Migräne“ (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.583.56.de.html>) für Sie zusammengefasst. Dort finden Sie auch einen Text für Kinder und Jugendliche sowie ein Migränetagebuch zum Ausdrucken und Ausfüllen.

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Nächste geplante Aktualisierung: März 2015. Mehr darüber, wie unsere Gesundheitsinformationen aktualisiert werden, erfahren Sie in unserem Text „Gesundheitsinformation.de: Wie unsere Informationen entstehen“ (URL: [http://www.gesundheitsinformation.de/index.643.de.html?bab\[subpage_id\]=0-8](http://www.gesundheitsinformation.de/index.643.de.html?bab[subpage_id]=0-8))

Glossar

Akupunktur

Akupunktur ist eine alternative bzw. komplementäre Therapieform der traditionellen chinesischen Medizin. Die Ärztin oder der Arzt sticht feine Nadeln in genau definierte Punkte des Körpers. Dies soll angenommene Blockaden im Körper auflösen oder Organe anregen bzw. beruhigen.

Biofeedback

Biofeedback ist ein Entspannungsverfahren aus der Verhaltenstherapie. Dabei werden zum Beispiel Puls, Atemfrequenz, Körpertemperatur, Hirnströme und Muskelspannung über Sensoren gemessen und mittels eines Computers hör- und sichtbar gemacht. Im nächsten Schritt soll man lernen, über eine Rückkopplung (Feedback), in der Regel durch Entspannung, diese Werte zu beeinflussen und zu verändern.

Quellen

Die IQWiG-Gesundheitsinformationen stützen sich auf Forschungsergebnisse aus der internationalen Literatur. Wir identifizieren die zuverlässigsten aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse, insbesondere aus sogenannten „systematischen Übersichten“. Darin werden wissenschaftliche Studien zum Nutzen und Schaden von Behandlungen und anderen Maßnahmen der Gesundheitsversorgung zusammenfassend analysiert, sodass Fachleute und Betroffene deren Vor- und Nachteile abwägen können. Mehr Informationen dazu, wie systematische Übersichten aufgebaut sind und warum sie die zuverlässigsten Belege liefern, finden Sie in der Rubrik „Geprüfte Medizin“ (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>) . Außerdem lassen wir unsere Gesundheitsinformationen begutachten, um ihre medizinische und wissenschaftliche Korrektheit sicherzustellen.

Barnes NP. Migraine headache in children. Clinical Evidence 2011; 04: 318.

Damen L, Bruijn J, Koes BW, Berger MY et al. Prophylactic treatment of migraine in children. Part 1. A systematic review of non-pharmacological trials. Cephalalgia 2006; 26: 373-383. [Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16556238>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.