

## Häufige Kopfschmerzen

### folgendes Vorgehen hat sich bewährt:

1. Termin bei uns zur neurologischen Untersuchung
2. Untersuchung beim Augenarzt
3. Führen eines Kopfschmerzkalender über 4 Wochen. Diesen bekommen Sie von uns ausgehändigt.
4. Selten sind weitere Untersuchungen notwendig wie EEG oder NMR. Wir werden das im Gespräch klären.
5. Handelt es sich um eine kindliche Migräne gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten.

### Worauf müssen Sie achten?

1. Ihr Kind sollte ausreichend trinken, z.B. 1-1 1/2 l Wasser oder Tee. Vermeiden Sie Cola, Zitronentee, Eistee, Kaffee
2. Achten Sie auf die Nahrung  
Erlaubt sind gesäuerte Milchprodukte wie Kefir und Joghurt, Sahne ohne Zusatzstoff E-407 gereifte Käsesorten wie Leerdamer und Emmentaler  
Vermeiden Sie fertigen Vanillepudding, aromatisierten Quark, reine Milch, Kakao, Schokolade, Frischkäse. Meiden Sie Glutamat.
3. Achten Sie auf einen regelmäßigen Tagesablauf mit ausreichend Schlaf, auch an den Wochenenden sollte Ihr Kind nicht mehr als eine Stunde länger schlafen als in der Woche.
4. Reduzieren Sie Fernsehen und PC-Spiele
5. Achten Sie auf ausreichend frische Luft und Bewegung

### Welche Therapie gibt es noch?

1. Homöopathische Akutbehandlung: bitte fragen Sie uns  
Homöopathische Konstitutionsbehandlung: Sie brauchen einen extra Termin bei uns. Diese Leistung müssen Sie privat bezahlen.
2. Pflanzliche Behandlung: mit Petadolex (Pestwurz)  
Kinder zw. 6-9 Jahren: tgl. 2x 1 Kapsel; Kinder zw. 10-12 Jahren: tgl. 2x 2 Kapseln  
bei Kindern bis 12 J. übernehmen die Kassen die Kosten
3. Osteopathie: diese Therapie müssen Sie selber bezahlen. Wir können Ihnen gute Therapeuten nennen. Es handelt sich bei dieser Methode um sanfte Manipulation der Wirbelsäule.
4. Medikamentös: Vomex Zäpfchen (70 oder 150mg) gegen die Übelkeit  
Ibuprofen Saft oder Tabletten gegen die Schmerzen im Akutfall,  
Dosis: Saft: Kinder zw. 3-5 Jahren (13-19 kg) 4x tgl. 5 ml; Kinder zw. 6-9 Jahren (20-29 kg) 3x tgl. 10 ml; Kinder zw. 10-12 Jahren (30-43 kg) 3-4x tgl. 10 ml  
Tabletten: Kinder zw. 6-9 Jahren (20-29 kg) tgl. bis zu 3 Tabl.; Kinder zw. 10-12 Jahren (30-43 kg) 3-4 Tabl. tgl.  
Paracetamol 500 mg Zäpfchen, ab 6 Jahre 1 Zäpfchen bei Bedarf  
Imigranasenspray im Akutfall: Jugendliche zw. 12-17 Jahren ein Sprühstoß (Es dürfen nicht mehr als 2 Sprühstöße innerhalb von 24 Std. gegeben werden)
5. Autogenes Training: wir können Sie beraten wer was anbietet

### Welche Chancen hat mein Kind ganz gesund zu werden?

Bei der Hälfte der Kinder verschwindet die Migräne mit der Pubertät.  
Alle übrigen Kinder können bei entsprechender Behandlung (s.o.) ein normales, unbelastetes Leben führen.