

Siegen, 8. September 2025

Wenn Kindern der Kopf schmerzt – DRK-Kinderklinik macht auf den Kopfschmerz- und Migränetag aufmerksam

Kopfschmerzen gelten gemeinhin als typisches Erwachsenenproblem – dabei sind auch Kinder und Jugendliche stark betroffen. Bereits im Vorschulalter kennt rund jedes fünfte Kind das unangenehme Pochen oder Drücken im Kopf. Bis zum Ende der Grundschulzeit ist es sogar jedes Zweite. Zum bundesweiten Kopfschmerz- und Migränetag am 12. September ruft die DRK-Kinderklinik Siegen dazu auf, kindliche Kopfschmerzen ernst zu nehmen und nicht als „Kleinigkeit“ abzutun.

„Kopfschmerzen bei Kindern werden leider noch zu oft unterschätzt“, erklärt Dr. Blanca Tro Baumann, Oberärztin in der Neuropädiatrie an der DRK-Kinderklinik Siegen. „Dabei können sie für die Betroffenen sehr belastend sein: Sie mindern die Konzentration, führen zu Schulausfällen und wirken sich auf das gesamte Familienleben aus. Wiederkehrende Beschwerden sind ein Warnsignal und sollten unbedingt ärztlich abgeklärt werden.“ Dabei leiden Kinder in der Regel unter unspezifischen Kopfschmerzen, Spannungskopfschmerzen oder Migräne. Während Spannungskopfschmerzen meist dumpf-drückend, beidseitig und nicht bewegungsabhängig sind, äußert sich Migräne bei Kindern oft in kürzeren, aber intensiven Schmerzattacken, die mit Übelkeit oder Erbrechen, Licht- und Lärmscheu verbunden sein können. Auch sogenannte Auren – neurologische Begleiterscheinungen wie Sehstörungen, Gefühlsstörungen, Kribbeln oder Schwindel – treten bereits im Kindesalter auf.

Häufige Ursachen sind alltägliche Faktoren, die sich teilweise mit einfachen Maßnahmen beeinflussen lassen: Zu wenig Flüssigkeit (Kinder vergessen im Alltag schnell das Trinken), unregelmäßige Mahlzeiten (Unterzuckerung kann Kopfschmerzen begünstigen), ein gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus (Bildschirmzeit am Abend oder unregelmäßige Schlafenszeiten verstärken

Beschwerden), Stress oder Umweltfaktoren. „Das Gute ist: Wenn Eltern und Kinder die individuellen Trigger kennen, lassen sich viele Kopfschmerzen durch einfache Alltagsanpassungen reduzieren oder sogar vermeiden“, sagt Tro Baumann.

Und: Nicht jeder Kopfschmerz ist Grund zur Sorge. Dennoch gilt: Wenn die Beschwerden regelmäßig auftreten, sich über mehrere Tage halten oder von Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Sehstörungen, Sprachproblem, Wessensänderung oder Nackensteifigkeit begleitet werden, sollte unbedingt eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden. Auch nach einem Sturz oder Unfall mit anschließenden Kopfschmerzen ist ärztliche Abklärung dringend notwendig. „Bei leichten, gelegentlichen Kopfschmerzen helfen oft schon Ruhe, Entspannung und frische Luft“, weiß die Fachärztin aus der täglichen Praxis. Kinder wissen dann häufig intuitiv, was ihnen gut tut. „Auch Hausmittel wie ein kühlender Waschlappen auf der Stirn oder Pfefferminzöl an den Schläfen können Linderung verschaffen.“ Aber: „Schmerzmittel sollten nur in Absprache mit dem Kinderarzt eingesetzt werden“, betont Blanca Tro Baumann. „Für Kinder eignen sich in der Regel Ibuprofen oder Paracetamol in der richtigen Dosierung. Hierbei gilt, dass diese Substanzen im Bedarfsfall frühzeitig und ausreichend hochdosiert eingesetzt werden. Aspirin ist für Kinder und Jugendliche unter 14 Jahren tabu.“

Ein bewährtes Mittel zum Erkennen möglicher auslösender Faktoren ist das Symptomtagebuch. Darin werden Art, Dauer, Stärke sowie Umgebungsfaktoren der Schmerzepisoden sowie mögliche Auslöser notiert. Dies kann wertvolle Hinweise für die Diagnose und spätere Behandlung liefern und zu effektiver Änderung des Lebensstils führen. Ergänzend können Entspannungstechniken wie progressive Muskelrelaxation oder Verhaltenstherapie, zum Teil auch auch Physiotherapie, langfristig helfen. „Das Ziel ist es, Kinder nicht nur kurzfristig von Schmerzen zu befreien, sondern langfristig ihre Lebensqualität zu verbessern“, fasst Tro Baumann zusammen. „Kopfschmerzen sollten Kinder nicht am Spielen, Lernen und Leben hindern. Deshalb ist es so wichtig, sie ernst zu nehmen und gezielt nach Lösungen zu suchen.“



Bildzeile „Kopfschmerzen“: Kopfschmerzen und Migräne betreffen auch Kinder und Jugendliche – oft stärker, als viele denken. Und: Wiederkehrende Kopfschmerzen sind kein „Wehwehchen“, sondern sollten ernst genommen und medizinisch abgeklärt werden.

Informationen zur DRK-Kinderklinik Siegen gGmbH:

- Die DRK-Kinderklinik Siegen gGmbH ist eine Einrichtung des Deutschen Roten Kreuzes.
- „Wir wollen die Lebensqualität für Kinder und Jugendliche verbessern und sie mit ihren Familien in medizinischer, sozialer und persönlicher Hinsicht optimal versorgen.“
- Wir sind eine hoch spezialisierte Fachklinik für Kinder- und Jugendmedizin, die **jährlich etwa 6.500 Patienten stationär und rund 72.500 Patienten ambulant** versorgt.
- 158 Betten im stationären Bereich, davon 14 Plätze in der Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie.
- Fast **1.300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter** - Ärzte, Pflegekräfte, Psychologen und Therapeuten sorgen für ihre bestmögliche medizinische, pflegerische und therapeutische Versorgung.
- **Interdisziplinarität** ist eine unserer Stärken. Denn unsere Kinderklinik ist mit ihrem umfangreichen Leistungsspektrum so breit aufgestellt, dass wir für nahezu jedes Krankheitsbild einen eigenen Spezialisten im Haus haben. Bei komplexen Erkrankungen können wir so jederzeit auch fachbereichsübergreifende Teams bilden, die unsere Patienten mit dem nötigen Know-how ganzheitlich betreuen. Für die optimale Versorgung einiger besonderer Krankheitsbilder, wie z.B. Lippen-Kiefer-Gaumenspalten, gibt es an unserer Kinderklinik sogar ein fest eingerichtetes Kompetenzzentrum.
- Zum multiprofessionellen Team der DRK-Kinderklinik Siegen gehören Kinder- und Jugendärzte verschiedener Fachrichtungen, Kinderchirurgen und -anästhesisten, Kinder- und Jugendpsychiater, das Pflegepersonal, ein breites Spektrum an Therapeuten unterschiedlicher Fachrichtungen, Mitarbeiter des sozialen Dienstes, Seelsorger, Lehrer und Erzieher.

**Die Lebensqualität für Kinder verbessern.
Das ist unser Auftrag.**