

Aktion Mütze – Kindheit ohne Kopfzerbrechen

10. September 2019

Kinder leiden unnötig unter Kopfschmerz



Evaluation belegt Wirksamkeit eines Programms zur Kopfschmerzprävention in der Schule

Über 70 % der Schülerinnen und Schüler in Deutschland leiden unter wiederkehrendem Kopfschmerz. Migräneattacken und Kopfschmerz vom Spannungstyp ließen sich häufig vermeiden. Das folgt aus der Begleitforschung zur bundesweiten „Aktion Mütze – Kindheit ohne Kopfzerbrechen“. Die Initiatoren von „Aktion Mütze“ erproben seit 2014 eine Unterrichtseinheit zur Kopfschmerzprävention in siebten Klassen. Nun haben sie erste Analysen zur Wirksamkeit ihres Programms vorgelegt.

Sechs Monate nach Durchführung der Unterrichtseinheit haben sich bei 66,5 % der kopfschmerzbetroffenen Schülerinnen und Schüler, die das erworbene Wissen anwenden, die Beschwerden verbessert. Bei den Befragten, die das bereitgestellte Arbeitsheft „Mütze hat den Kopfschmerz satt“ weiterhin nutzen, berichten sogar 87,7 % von einer Verbesserung.

Im Rahmen des Programms „Aktion Mütze – Kindheit ohne Kopfzerbrechen“ werden weiterführende Schulen bundesweit eingeladen, kostenfreies Unterrichtsmaterial für ihre siebten Klassen zu bestellen. Die Unterrichtseinheit vermittelt Schülerinnen und Schülern, Lehrkräften und Eltern das nötige Wissen, um Migräneattacken, Kopfschmerz vom Spannungstyp und Kopfschmerz bei Medikamentenübergebrauch wirksam vorzubeugen.

Um dauerhaft leistungsfähig und schmerzfrei zu arbeiten, ist das Gehirn auf die regelmäßige Aufnahme vollwertiger Kohlenhydrate angewiesen. Darum spielen Essen und Trinken bei der Prävention von Kopfschmerzen eine wichtige Rolle. Regelmäßige Schlafenszeiten sorgen ebenfalls für einen ausgeglichenen Energiehaushalt. Auf der anderen Seite müssen Belastungen, sei es durch Arbeit, Sport oder die Nutzung von Bildschirmmedien, vernünftig dosiert werden. Ein übervoller Terminkalender begünstigt das Auftreten von Kopfschmerzen – selbst dann, wenn ausschließlich schöne und spannende Beschäftigungen geplant sind. Das Erlernen einer Entspannungstechnik hilft auch dann zur Ruhe zu kommen, wenn Sorgen, Anstrengung und Zeitdruck unvermeidbar sind.

Kein Auslöser sorgt allein für einen Anstieg von Kopfschmerzbeschwerden. Nicht allen Belastungen können wir aus dem Weg gehen. Deswegen lernen die Schülerinnen und Schüler bei „Aktion Mütze“, sich genau zu beobachten und herauszufinden, was bei ihnen Kopfschmerzen auslöst oder vorbeugen hilft. Begleitet von der sympathischen Figur „Mütze“ erstellen sie einen individuellen Plan für ihr Verhalten im Alltag. Bei Beschwerden können die Kinder und Jugendlichen mithilfe eines Kopfschmerzfragebogens bestimmen, unter welcher Art von Kopfschmerz sie vermutlich leiden.

Die wichtigsten Inhalte der Unterrichtseinheit vermittelt auch der „Mütze“-Comicfilm, der kostenfrei im Internet anzusehen ist. Damit können selbst Kinder, Jugendliche und Familien erreicht werden, die nicht an „Aktion Mütze“ teilnehmen. Viele der „Aktion Mütze“ fördernden Krankenkassen stellen ihren Versicherten außerdem das Mut- und Mitmachheft „Mütze hat den Kopfschmerz satt“ kostenfrei zur Verfügung. Diesen Ratgeber können Familien zuhause gemeinsam durcharbeiten. Aktion Mütze“ wird noch bis 2020 fortgeführt.

Mütze hat den Kopfschmerz satt – Der Comicfilm gegen Migräne und Kopfschmerzen

Weitere Informationen

- Unter www.aktion-muetze.de erfahren Sie mehr über die bundesweite „Aktion Mütze – Kindheit ohne Kopfzerbrechen“
- Die Lehrermappe und das Arbeitsheft für SchülerInnen finden Sie [hier als PDF zum Download](#)

Quelle: Pressemitteilung Zentrum für Forschung und Diagnostik bei Implantaten, Entzündungen und Schmerzen (ZIES) gemeinnützige GmbH

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Google+](#)
- [Mail](#)

- [Entspannungstechnik](#)
- [Gesundheit](#)
- [Kopfweh](#)
- [Migräne](#)

