

Pressemitteilung

Kopfschmerztag am 5. September Kinder und Jugendliche nehmen zu oft Schmerzmittel

Düsseldorf, 30. August 2019 – Jeder vierte Schüler hat mindestens einmal pro Woche Kopfschmerzen. 40 Prozent der betroffenen Kinder und Jugendlichen greifen dabei zu Medikamenten. Das geht aus einer Umfrage der BARMER unter 9- bis 19-Jährigen hervor. Die Krankenkasse sieht den Schmerzmittelkonsum bei Heranwachsenden kritisch: „Auch von rezeptfreien Schmerzmedikamenten können Kinder und Jugendliche abhängig werden. Wer solche Präparate zu häufig und unsachgemäß einnimmt, läuft zudem Gefahr, die Kopfschmerzen zu verstärken. Dadurch entsteht ein Teufelskreis aus Schmerzen und Medikamenten“, warnt Heiner Beckmann, Landesgeschäftsführer der BARMER. Wichtig sei, jeden Kopfschmerz individuell zu betrachten – und zu behandeln.

Spannungen und Stress im Schulalltag

Wenn Kinder und Jugendliche über Kopfschmerzen klagen, sind Muskelverspannungen meistens die Ursache: Spannungskopfschmerzen sind bei 9- bis 19-Jährigen am häufigsten. Mehr als ein Viertel der Betroffenen hat während des Unterrichts oder nach Schulabschluss Kopfschmerzen. Dies könnte mit stressigen Situationen zusammenhängen. Feste Ruhepausen, viel Flüssigkeit und regelmäßige Mahlzeiten helfen, Kopfweh vorzubeugen. Ausdauersport wie Schwimmen oder Laufen löst Verspannungen und wirkt damit Spannungskopfschmerzen entgegen. Zu viel Zeit vor dem Smartphone, Laptop oder Fernseher sorgt hingegen für müde Augen und bei falscher Körperhaltung für eine angespannte Muskulatur. Beides kann zu Kopfschmerzen führen.

Entspannung, Pfefferminzöl oder Kopfschmerztabletten?

Kommt es trotz vorbeugender Maßnahmen zu Kopfschmerzen, können ein gekühltes Tuch auf der Stirn, Entspannungsübungen oder eine leichte Massage mit Pfefferminzöl die Beschwerden lindern. Hilft das alles nicht und es sind Schmerzmitteln notwendig, sollten Kinder und Jugendliche immer ein für ihren Kopfschmerztyp passendes Medikament einnehmen. „Eine Selbstmedikation ist auf Dauer gefährlich, deswegen ist bei starken oder regelmäßigen Kopfschmerzen ein Besuch beim Kinder- und Jugendarzt wichtig“, sagt Beckmann.

**Landesvertretung
Nordrhein-Westfalen**

Mecumstr. 10
40223 Düsseldorf

www.barmer.de/presse-nrw
www.twitter.com/BARMER_NRW
presse.nrw@barmer.de

Sara Rebein
Tel.: 0800 33 30 04 45 11 31
sara.rebein@barmer.de