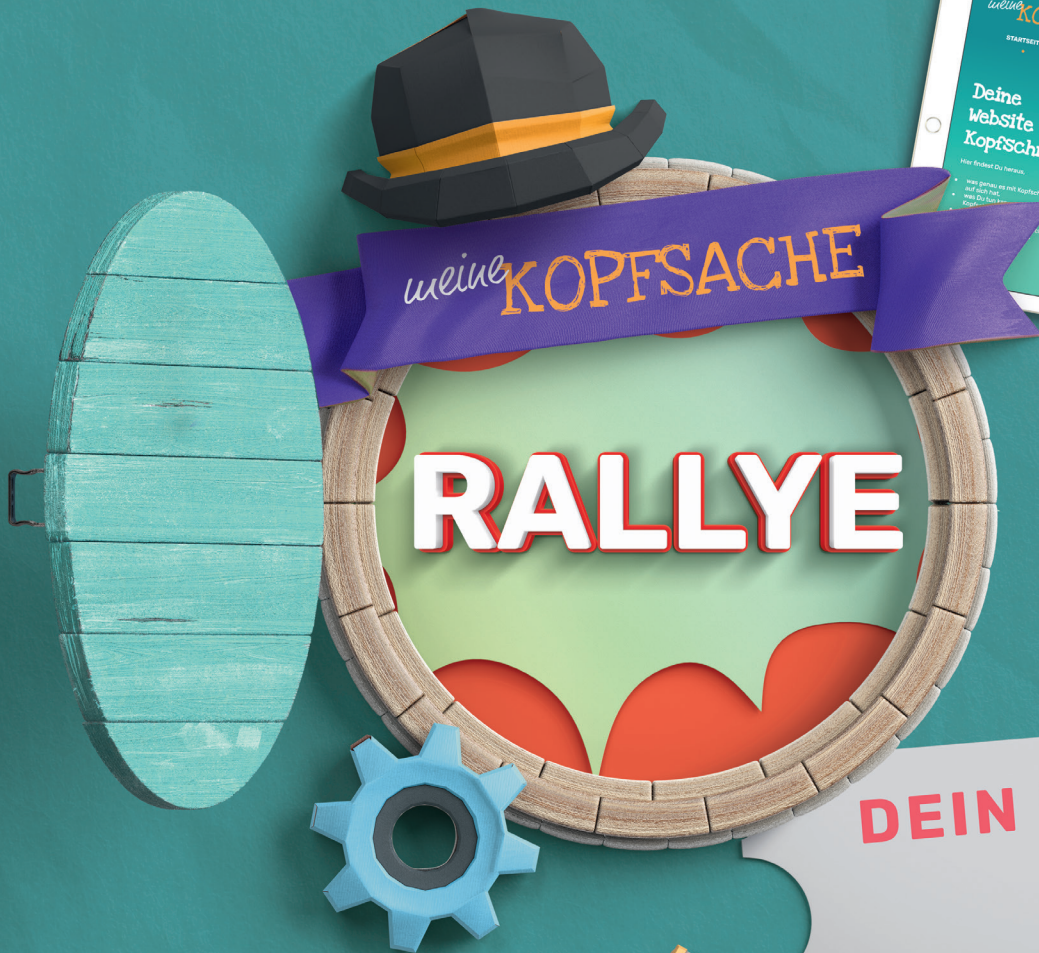




DEIN NAME:



LOS GEHT'S!

www.meine-kopfsache.com

oder



scan mich!

**KLICK
DICH
REIN!**

Mithilfe der Seite www.meine-kopfsache.com
kannst Du die Fragen in diesem Heft beantworten.
Sie dienen auch dazu, Dich durch die Internetseite
zu führen. Schau Dir die einzelnen Seiten genau an.
So verpasst Du keinen Bereich!

Los geht's auf der
STARTSEITE.



Schau Dir das
Das Kopfschmerz 1x1-Video an.



Beantworte folgende Fragen
anhand des Videos!

1. Warum ist es so wichtig, die beiden Kopfschmerz-
arten zu unterscheiden?

2. Welches Ei hat Spannungskopfschmerzen
und welches Migräne?



3. Wie viel Prozent aller Jugendlichen haben
mindestens 1x im Monat Kopfschmerzen?

%

4. Nenne einen Punkt, an dem man Migräne und
Spannungskopfschmerzen unterscheiden kann.

5. Erkläre kurz anhand des Videos „Der Hüpftest bei
Kopfschmerzen“, wie der Test funktioniert.

STARTSEITE

5

6. Was ist der Unterschied zwischen primären
und sekundären Kopfschmerzen?

Es ist nur eine Antwort richtig.

- ☐ Primäre Kopfschmerzen treten nur bei jungen Menschen auf, sekundäre Kopfschmerzen eher bei älteren Leuten.
- ☐ Primäre Kopfschmerzen treten zuerst und sekundäre Kopfschmerzen als zweites auf.
- ☐ Primäre Kopfschmerzen treten auf, obwohl keine körperliche Erkrankung vorliegt.
- ☐ Sekundäre Kopfschmerzen treten nur durch Vererbung auf.

7. Wann solltest Du wegen Kopfschmerzen zum Arzt gehen?

Hier geht's
weiter →

Klicke nun auf

SPANNUNGSKOPFSCHMERZ.

Dort geht's weiter!



Schau Dir das Video

SPANNUNGSKOPFSCHMERZ?

HAB ICH IM GRIFF! an.

Beantworte die nachfolgenden
Fragen anhand des Videos!

8. Wie fühlen sich Spannungskopfschmerzen an?

Nenne 3 Dinge!

1.

2.

3.

**9. Spannungskopfschmerzen entstehen aus
einem Zusammenspiel folgender Faktoren:**







SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN 7

**10. Was hilft besonders gut bei Spannungs-
kopfschmerzen?**

11. Was sollte man besser nicht machen?

WIE ENTSTEHEN SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN?

Hier geht's weiter!



12. Warum ist es eine gute Nachricht, dass Spannungskopfschmerzen zu den primären Schmerzen gehören?

13. Wie hängen Spannungskopfschmerzen mit Stress zusammen und was ist das sogenannte Steinzeitprogramm?

Es ist nur eine Antwort richtig.

- ☐ Wenn man ganz schlechten Handy-Empfang hat, verläuft man sich ohne Google Maps und muss so seinen Kopf sehr anstrengen.
- ☐ In stressigen Situationen werden im Körper Hormone ausgeschüttet, die dazu führen, dass sich die Muskeln anspannen und man optimal kämpfen oder flüchten kann.
- ☐ Das Steinzeitprogramm ist eine Ernährungsweise, in der nur Fleisch und Beeren gegessen werden. Das ist gut gegen Kopfschmerzen.



Auf zur nächsten Seite

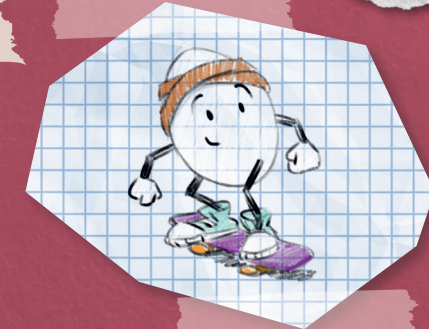
WAS KANNST DU BEI SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN TUN?



14. Nenne 2 Dinge, die Du jemandem mit Spannungskopfschmerzen raten würdest.

- 1.
- 2.

15. Und was sollte die Person möglichst nicht nehmen?



16. Womit könntest Du Dich gut ablenken?

Kommen wir zu
MIGRÄNE.



17. Wie fühlt sich eine Migräneattacke an?

Kreuze die beiden richtigen Antworten an.

- ☐ Der Schmerz kommt plötzlich und ist meist sehr stark.
- ☐ Sie dauert häufig mehrere Monate.
- ☐ Der Schmerz ist häufig pulsierend.
- ☐ Bei Bewegung wird der Schmerz besser.

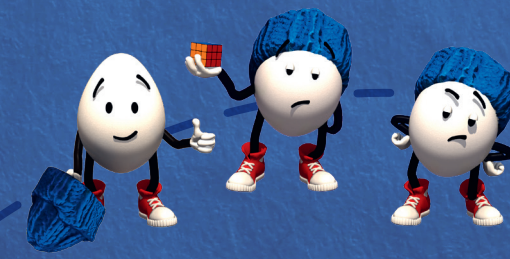


Schau Dir das Video
MIGRÄNE? HABE ICH IM GRIFF! an.

18. Was ist typisch für eine Migräneattacke?
Beschrifte die Abbildung.

Der Kopfschmerz wird
bei Bewegung stärker





19. Was sind die guten Nachrichten bei Migräne?

- 1.
- 2.
- 3.

- 20. Nochmal zusammengefasst...**
Ergänze die fehlenden Wörter.
1. Migräne wird ausgelöst durch den _____.
 2. Viel Stress führt zu _____ Migräneattacken;
wenig Stress zu _____ Attacken.
 3. Während der Attacke heißt es: _____
bleiben – rechtzeitig das _____
einnehmen und nach einer kurzen _____
einfach _____.



Mehr erfährst Du auf
**WIE ENTSTEHT
MIGRÄNE?**



21. Nenne 3 Faktoren bzw. „Verdächtige“, die das Auftreten einer Migräneattacke wahrscheinlicher machen können.

1. _____
2. _____
3. _____

**WIE VERLÄUFT EINE
MIGRÄNEATTACKE?**

Hier geht's weiter.

Vorphase

22. Wie verläuft eine Migräneattacke?

Ergänze die fehlenden Wörter.

In einer Migräneattacke entwickeln sich recht

_____ starke _____.

Meist dauern sie einige _____ an, bevor sie dann relativ schnell wieder schwächer werden. Daher ist es bei einer Migräneattacke sinnvoll, das richtige Schmerzmedikament _____ einzunehmen.

23. Trage ein, wie die 4 Migränephasen heißen:

24. Was sind die 2 wichtigen Regeln für die richtige Medikamenteneinnahme bei Migräneattacken?

- 1 _____
- 2 _____





Weiter geht's mit
**SO HAST DU
KOPFSCHMERZEN
IM GRIFF!**

25. An welchen 3 Bereichen kann man arbeiten,
um Kopfschmerzen in den Griff zu bekommen?

- 1.
- 2.
- 3.

BLEIB IN BEWEGUNG!
Dort geht's weiter!

26. Wie lange solltest Du Dich am Tag bewegen,
um gesund zu bleiben?



27. Wofür ist Bewegung gut?
Nenne 3 Gründe!

- 1.
- 2.
- 3.

WIE SIEHT'S BEI DIR AUS?
Hier erfährst Du mehr.

28. Und hast Du schon
getestet, wie fit Du bist?

**DEINE
PUNKTE**



**SO HAST DU KOPFSCHMERZEN 15
IM GRIFF!**

Schaue nun hier
AUF GEHT'S!

29. Bewegungsideen von A bis Z:

Nenne jeweils eine Aktivität, die Dir bei Bewegung im
Alltag, in der Freizeit und beim Sport angezeigt wird.

1. Im Alltag: _____
2. In der Freizeit: _____
3. Beim Sport: _____

Entspannt geht's weiter auf
ENTSPANN DICH!



30. Was ist überhaupt Stress?

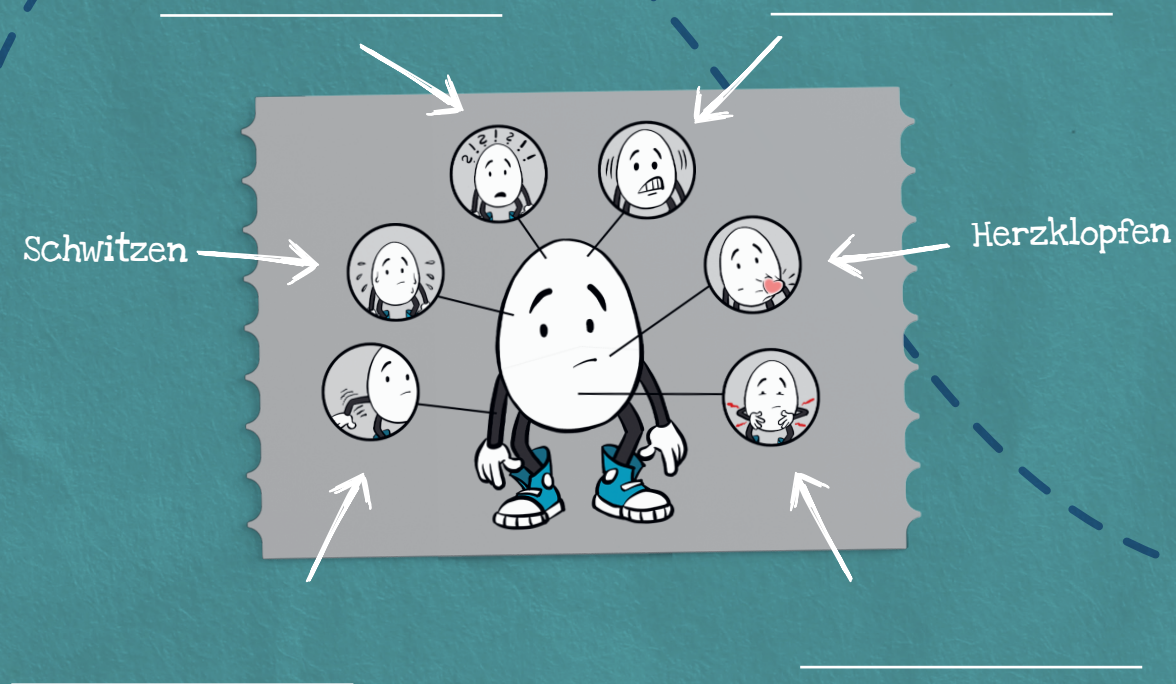
Ergänze die fehlenden Wörter.

Stress ist eine _____ auf
_____ oder
_____ in Deiner
_____.



31. Welche körperlichen Anzeichen für Stress gibt es?

Beschrifte die Abbildung.



**SO HAST DU KOPFSCHMERZEN 17
IM GRIFF!**

Auf
WIE SIEHT'S BEI DIR AUS?
erfährst Du mehr.

Klicke auf
WAS KANNST DU TUN?

ALSO!

32. Na, was sagt Dein Stressscore?

Wie viel Stress hast Du?

**DEINE
PUNKTE**



33. Nochmal zusammengefasst...

Ergänze die fehlenden Wörter.

Je _____ und schwieriger die Situation für
Dich ist, je _____ Du glaubst, die Situation
schaffen zu können und je weniger
_____ Du dabei hast,
desto _____ ist die Situation für Dich!

34. Nenne 3 Sachen, wie Situationen
entstresst werden können.

- 1.
- 2.
- 3.

Klicke auf
**AUSGLEICH UND
ENTSPANNUNG!**

35. Was weißt Du über Entspannungsübungen?

Mache pro Aussage ein Kreuzchen,
ob die Aussage richtig oder falsch ist.

**SO HAST DU KOPFSCHMERZEN 19
IM GRIFF!**

RICHTIG **FALSCH**

Entspannungsübungen muss man
regelmäßig üben, wie z.B. das
Erlernen eines Instruments.

☐☐

Je mehr Du Entspannung übst,
desto mehr baust Du Stress auf.

☐☐

In Studien wurde gezeigt, dass
durch regelmäßige Entspannung
Kopfschmerzen seltener auftreten
und nicht mehr so stark sind.

☐☐

Zwei super komplizierte
Entspannungstechniken sind
Atemübungen und Muskel-
entspannung.

☐☐

Auf in den Endspurt und zur Seite
SCHLAF GUT!

36. Warum ist guter Schlaf wichtig?

Nenne 2 Gründe!

1

2

37. Ergänze, was Deinen Schlaf stören kann.

1. _____ Schlafenszeiten.
2. Getränke wie _____.
3. In einem _____ und
_____ Raum schlafen.
4. _____ und _____,
die einen nicht zur Ruhe kommen lassen.



**GOOD
NIGHT!**



WIE SIEHT'S BEI DIR AUS?

Dort geht's weiter.

38. Warum ist ausreichend und guter Schlaf wichtig?

Kreuze nur die Aussagen an, die richtig sind.

Schlafen ist wichtig, um ...

- ☐ das Sandmännchen nicht zu enttäuschen.
- ☐ Stress abzubauen.
- ☐ sich gut konzentrieren zu können.
- ☐ Kopfschmerzen zu vermeiden.
- ☐ zu testen, ob der Schlafanzug noch passt.
- ☐ gesund zu bleiben.

39. Wie gut schläfst Du?

Auf wie viele Punkte beim Schlafscore kommst Du?

**DEINE
PUNKTE**



**SO HAST DU KOPFSCHMERZEN 21
IM GRIFF!**

Auf zur letzten Seite
WAS KANNST DU TUN!

40. Nenne 3 Dinge, die zu gutem Schlaf
beitragen können.





Deutsches Kinderschmerzzentrum

Kontakt:

Web:

Text und Gestaltung:

Layout:

Grafiken:

Bone Buddrus, boneillustration.de

CHAP



Deutsches
Kinderschmerzzentrum



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



**Vestische Kinder- und
Jugendklinik Datteln**
Universität Witten/Herdecke