

# Kerckhoff / Frankenberg

## Was tun bei Kopfschmerzen von Kindern

### Leseprobe

[Was tun bei Kopfschmerzen von Kindern](#)

von [Kerckhoff / Frankenberg](#)

Herausgeber: KVC Verlag (Natur und Medizin)



<http://www.narayana-verlag.de/b3876>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## **Inhalt**

<b>Einleitung .....</b>	<b>1</b>
<b>Kopfschmerzen bei Kindern .....</b>	<b>5</b>
<b>Einteilung von Kopfschmerzen .....</b>	<b>6</b>
Migräne .....	7
Spannungskopfschmerzen .....	10
<b>Der Tipp aus der Wissenschaft für die Praxis:</b>	
<b>Ernährungsumstellung bei Kopfschmerzen .....</b>	<b>13</b>
Die Studie der Carstens-Stiftung .....	13
Studiendurchführung .....	14
Provokation .....	16
Die Ergebnisse .....	18
Verbotene Lebensmittel .....	20
<b>Die wichtigsten Ernährungsgrundsätze .....</b>	<b>33</b>
Allgemeine Hinweise .....	33
Vorschlag für einen Ernährungsplan .....	33
<b>Kasimir, das Kopfschmerzmonster .....</b>	<b>37</b>
<b>Kopfschmerzen und mehr: Ordnungstherapie .....</b>	<b>43</b>
Sauerstoffbedarf und Trinken .....	45
Vermeidung von Überlastung .....	46
Stressabbau .....	46
Schlaf .....	47
Verdauung .....	48

<b>Ausschluss-Diagnosen von symptomatischen Kopfschmerzen.....</b>	<b>49</b>
Entzündungen im Kopfbereich.....	49
Augen.....	49
Zähne.....	50
Wirbelsäule.....	50
Hormone.....	51
Infekte.....	51
Medikamente.....	52
<b>Fragebogen und Kopfschmerztagebuch.....</b>	<b>53</b>
<b>Was Sie bei Kopfschmerzen noch tun können .....</b>	<b>57</b>
Zum Gebrauch von Schmerzmitteln .....	57
Trinken .....	59
Frischluft .....	59
Fernsehregeln.....	59
Kalter Waschlappen.....	60
Kaltes Gesichtsbad.....	60
Unterarmbäder.....	60
Fußbäder.....	61
Pfefferminzöl.....	62
Übungen zur Lockerung der Nackenmuskulatur.....	63
Entspannungstraining.....	63
Elektromagnetische Felder vermeiden.....	63
Einrichtung von Schreibtisch und Computerarbeitsplatz.....	64

Literatur .....	67
Hilfreiche Adressen.....	69
Die Autorinnen .....	70

der Ernährungstherapie kann man den Kindern und sich selbst wieder jenen Rhythmus im Leben geben, den wir benötigen, um auch bei hohen Arbeits- und Leistungsanforderungen gesund durchs Leben zu kommen.

Neben der Ernährung bedeutet „Ordnungstherapie“ jedoch auch, in anderen Bereichen „Ordnung zu schaffen“ und damit weitere Faktoren, die Kopfschmerzen verursachen können, zu berücksichtigen.

### **Sauerstoffbedarf und Trinken**

Das Gehirn hat einen besonders hohen Sauerstoffbedarf. Wenn Kinder nicht genug Wasser trinken, sich wenig an der frischen Luft aufhalten und noch weniger bewegen, kann dies Kopfschmerzen begünstigen. Trinken versorgt das Gehirn nicht nur mit Sauerstoff. Eine ausreichende Trinkmenge ist erforderlich, um die Funktionsfähigkeit jeder einzelnen Körperzelle zu gewährleisten, damit die Entgiftungsarbeit von Nieren, Leber und Darm funktioniert. Eine mangelnde Trinkmenge ist eine häufige Ursache für Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen. Schulkinder trinken heutzutage zu wenig - vielleicht ein Getränk zum Frühstück, dann erst wieder zum Mittagessen und zum Abendbrot. In der Schule trinken sie häufig zu wenig, weil sie die verdreckten Schultoiletten meiden (hier ist Elterninitiative gefordert!). Damit Kinder eine sinnvolle Trinkmenge zu

sich nehmen - ca. 1,5-2 Liter pro Tag (abhängig von Größe und Alter) - ist eine konsequente „Trinkerziehung“ erforderlich.

### **Vermeidung von Überlastung**

Augen und Ohren werden heutzutage durch Bilder (Fernsehen, Computer, Werbung), akustische Quellen (Musik, MP3-Player, Verkehrslärm) überflutet und überreizt. Eine bestehende Neigung zu Kopfschmerzen kann hierdurch verstärkt werden. Häufig sind Kinder seelisch überlastet. Sie leiden unter den hohen Erwartungen der Eltern. Sie sollen besonders gut in der Schule sein, sie sollen sich möglichst früh selbständig verhalten und nachmittags in der Freizeit kreativ sein. Sie sollen mit Konkurrenzdruck und Gleichgültigkeit gleichermaßen umgehen können. Dies sind Überlastungen, die durchaus in einer höheren Bereitschaft zu Kopfschmerzen münden können.

### **Stressabbau**

„Stress“ lässt sich zunächst definieren als ein Außenreiz, auf den eine Reaktion erfolgen muss. Der Außenreiz kann aus einer Veränderung, einer Information, aber auch aus Bildern oder Geräuschen bestehen. In gewissem Umfang sind Stress-Reize sinnvoll und gesund, sie bieten eine Herausforderung für den Um-

gang mit der Umwelt. Übermäßige oder anhaltende Stress-Reize erschöpfen Körper und Seele jedoch, da sie uns in ständiger „Alarm-Bereitschaft“ halten und dem Körper die Erholungspausen fehlen, die zwischen den Phasen der Anspannung dringend notwendig sind. Zu wenig Möglichkeiten zum „Abreagieren“ oder „Austoben“ fehlen.

Eine Dauerbelastung führt zur Erschöpfung und zu zahlreichen Beschwerden unseres unwillkürlichen Nervensystems: Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Verdauungsbeschwerden etc.

### **Schlaf**

Zu wenig, aber auch zu viel Schlaf, schlechte Träume oder Zähneknirschen sind ein wichtiger Stressfaktor für Kinder und können Kopfschmerzen begünstigen. Zu einer guten Schlafhygiene gehört es, sich und den Kindern abends eine gewisse Zeit einzuräumen, innerlich zu entspannen: Schlafrituale wie ein warmes Getränk, Lüften, eine Geschichte, beten etc. erleichtern das Einschlafen.

M. Elies, A. Kerckhoff, U. Koch: Schlaf gut!  
Infos und Tipps zum Einschlafen und Aufwachen, 7 €. Bestellung bei: Natur und Medizin, Am Deimelsberg 36, 45276 Essen.  
Tel.: 0201-56305-70 oder  
[www.naturundmedizin.de](http://www.naturundmedizin.de).



Kerckhoff / Frankenberg

[Was tun bei Kopfschmerzen von Kindern](#)

78 Seiten, kart.  
erschienen 2007



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)