

## Was hilft, wenn Kinder über Kopfw eh klagen?

**Früher als typisches Leiden gestresster Erwachsener angesehen, ist Kopfw eh inzwischen auch zu einer Kinderkrankheit geworden. Es tritt heute nicht nur häufiger auf, sondern plagt immer jüngere Patienten. Bereits im Vorschulalter leidet jedes fünfte Kind in Deutschland zumindest hin und wieder unter Kopfschmerzen, bis zum zwölften Geburtstag haben rund 90 Prozent der Kinder Erfahrungen mit Kopfschmerzen. Die wichtigsten Auslöser sind Hektik, Zeitdruck, Familienstreit und vor allem zu langes Sitzen vor dem Computer oder Fernsehgerät.**

Synthetische Analgetika gelten bei Kindern nicht nur wegen ihrer Toxizität als bedenklich: Bei den jungen Patienten treten auch Gewöhnungseffekte und Nebenwirkungen häufiger auf als bei Erwachsenen. Wichtiger sind deshalb nichtmedikamentöse Maßnahmen wie Entspannungsübungen, ein geregelter Tagesablauf mit strikter Limitierung von Computerbildschirm und Fernsehen, ausreichend Schlaf und mehr Bewegung an der frischen Luft. Zur Behandlung von leichten bis mittelschweren Kopfschmerzen vom Spannungstyp bietet außerdem die äußere Anwendung einer zehnpromzentigen Pfefferminzöl-Lösung eine verträgliche und sichere Alternative.

Die Wirksamkeit und Verträglichkeit der pflanzlichen Arznei konnte in einer Studie mit 63 Kindern unter 13 Jahren nachdrücklich bestätigt werden. Die unter Spannungskopfschmerzen leidenden Kinder waren zwischen vier und 13 Jahren, am häufigsten betroffen war die Gruppe der Neun- bis Elfjährigen. Sie sollten das Minzöl-Präparat bei jeder auftretenden Kopfschmerzepisode auf Stirn und Schläfen auftragen. Die Untersuchung erbrachte folgende Ergebnisse:

- ✓ Rund 80 Prozent der kleinen Patienten bzw. deren Eltern und ein ebenso hoher Anteil der behandelnden Ärzte stufte die Wirkung der Pfefferminzöl-Therapie als „sehr gut“ oder „gut“ ein.
- ✓ Die Verträglichkeit wurde von 90 Prozent der beteiligten Kinder, Eltern und Ärzten ebenfalls als „sehr gut“ oder „gut“ bewertet.

Gegenüber synthetischen Präparaten bietet das pflanzliche Kopfschmerzmittel aber noch weitere Vorteile: Die Kinder gewöhnen sich nicht an eine regelmäßige Einnahme von Schmerztabletten und es besteht kein Risiko von Kopfschmerzen, die durch das Medikament ausgelöst werden.

Die Pfefferminzöl-Lösung ist als einziges „topisch“ (lokal) anzuwendendes pflanzliches Analgetikum zugelassen und für Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren ordnungs- und erstattungsfähig.

Weitere Informationen zu Phytotherapie-Forschung finden sie unter [www.phytotherapie-komitee.de](http://www.phytotherapie-komitee.de)

KFN 9/2008 – 24.9.2008