



Warum es in Mamas Kopf gewittert:
Was ist eigentlich Migräne?

Liebe kleine und große Leser,

Migräne ist nicht nur für viele Erwachsene ein Mysterium. Vor allem Kinder betroffener Eltern möchten wissen, was dieses schmerzhaftes „Gewitter im Kopf“ eigentlich zu bedeuten hat. Sie beobachten genau, wie es Mutter oder Vater geht, sind neugierig, manchmal auch beunruhigt, und möchten helfen.

Auch Leni – die junge, wissbegierige Protagonistin dieses Buches – fragt sich, warum ihre Mutter so häufig Kopfschmerzen hat und nicht mit ihr zusammen auf den Spielplatz gehen kann. Migräne kann die betroffenen Mütter und Väter sehr einschränken, sodass Alltagsaufgaben und Kinderbetreuung zu mühevollen Herausforderungen für sie werden können. Für Kinder ist es sehr wichtig, die Krankheit zu verstehen, damit sie ein Verständnis dafür entwickeln können, dass die Migräne das Familienleben beeinflusst.

Vielleicht sind Sie selbst Elternteil und von Migräne betroffen. Mit diesem Buch können Sie den Kindern Antworten auf viele ihrer Fragen geben. Die Migräne wird sehr anschaulich und in klaren Worten erklärt. Sie erfahren, was typische Merkmale einer Migräne sein können und wie sie in speziellen Zentren – in sogenannten Kopfschmerz-zentren – untersucht und behandelt wird. Zudem findet Leni heraus, wie sie selbst mithelfen kann, damit es ihrer Mutter besser geht.

Als Expertin für Migräne und Mutter eines 5-jährigen Sohnes freue ich mich sehr darüber, dass dieses Buch entstanden ist, und wünsche allen kleinen und großen Lesern viel Freude beim Entdecken und Verstehen.

Ihre Dagny Holle-Lee

Dagny Holle-Lee ist seit fünf Jahren Oberärztin in der Klinik für Neurologie der Essener Universitätsklinik und seit drei Jahren Leiterin des dortigen Westdeutschen Kopfschmerz- und Schwindelzentrums. Ursprünglich kommt die Wahl-Essenerin aus Wiesbaden.

Leni und Oskar sind schon lange beste Freunde. Jeden Tag spielen sie zusammen im Kindergarten. Oft treffen sich die beiden auch nachmittags mit ihren Mamas auf dem Spielplatz.



Mir geht es heute nicht gut.
Ich habe so starke Kopfschmerzen!



Aber heute kann Leni nicht mit Oskar spielen.
Ihre Mama ist mal wieder krank und kann nicht mit Leni auf den Spielplatz gehen.



Leni möchte mit ihrer Mama kuscheln und sie trösten, aber auch das scheint Mama weh zu tun.



Aua, Aua ...
Nicht so wild, Leni!
Aua!

Leni hat das schon oft erlebt.
Meistens geht es Mama am nächsten Tag
wieder gut. Trotzdem macht es Leni Angst.



Am nächsten Tag erzählt Leni ihrem besten Freund Oskar davon.

Mama hat immer so schlimme Kopfschmerzen!

Vielleicht kann meine Mama ihr helfen.
Die ist Ärztin und kennt sich mit Kopfschmerzen aus!



Am nächsten Tag besucht Leni mit ihrer Mama das Kopfschmerzzentrum.
Hier arbeitet Oskars Mama als Ärztin.





Dann wird Lenis Mama genau untersucht.

Lenis Mama muss erst einmal ganz genau erzählen, wie sich ihre Kopfschmerzen anfühlen und seit wann sie diese hat.



Endlich sind alle Untersuchungen geschafft.
Am Ende wird noch ein Bild von Mamas Kopf gemacht, das Bild nennt man MRT.

Aber ich habe doch wirklich Kopfschmerzen,
oder bilde ich mir das alles nur ein?

Alles ist in Ordnung!

Sie bilden sich das nicht ein.
Ihre Kopfschmerzen kommen
von einer Migräne.

Eine „Migräne“ ...
Was ist das denn?

Eine Migräne ist wie ein Gewitter im Kopf.



Die Nervenzellen im Gehirn aktivieren plötzlich immer mehr ...



... und dann hat man starke Kopfschmerzen.



Manchen Menschen ist übel ...

Alles ist zu hell und zu laut ...



... und manche müssen sich sogar übergeben.

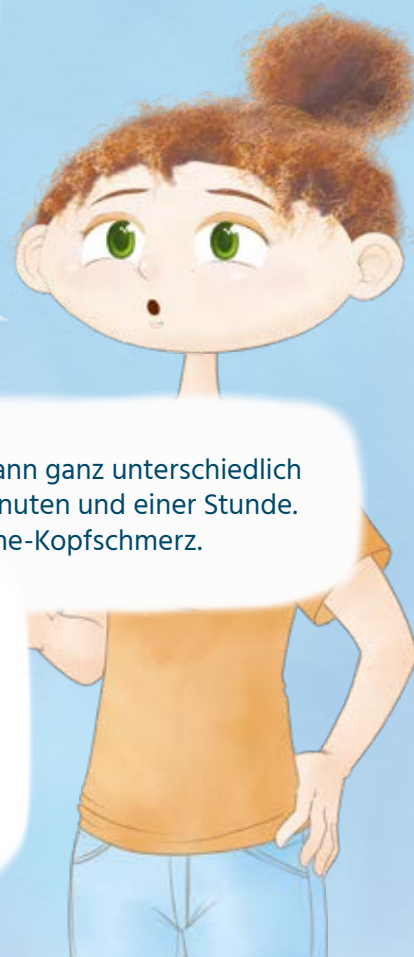




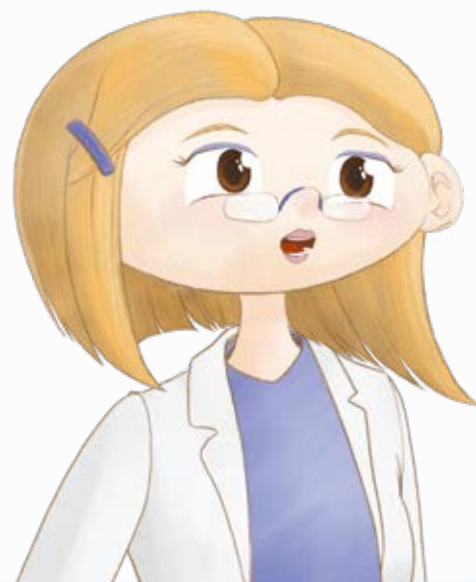


Oft kann mir Mama auch nichts vorlesen, bevor sie Kopfschmerzen hat.

Das stimmt!
Vor den Kopfschmerzen sehe ich manchmal komische Blitze.



Das nennt man Migräne-Aura. Die kann ganz unterschiedlich aussehen und dauert zwischen 5 Minuten und einer Stunde. Danach kommt dann erst der Migräne-Kopfschmerz.



Manche Migräne-Patienten bemerken ein Flackern, was sich immer weiter ausbreitet, manche können nur noch wie in einem Tunnel sehen.



Manche können dann nicht mehr richtig laufen oder sprechen.

Auch wenn sich das schlimm anfühlt und gefährlich aussieht, das ist es nicht! Es geht wieder weg.





Zum Glück! Ich mache mir nämlich immer Sorgen um Mama!

Das brauchst du nicht. Eine Migräne ist nicht angenehm, aber auch nicht gefährlich!

Oft ist mir auch ohne Kopfschmerzen sehr schwindelig. Dann kann ich gar nicht mit Leni auf dem Spielplatz toben.

Gehört das auch zur Migräne? Es fühlt sich immer ein bisschen so an und lichtempfindlich bin ich dann auch.

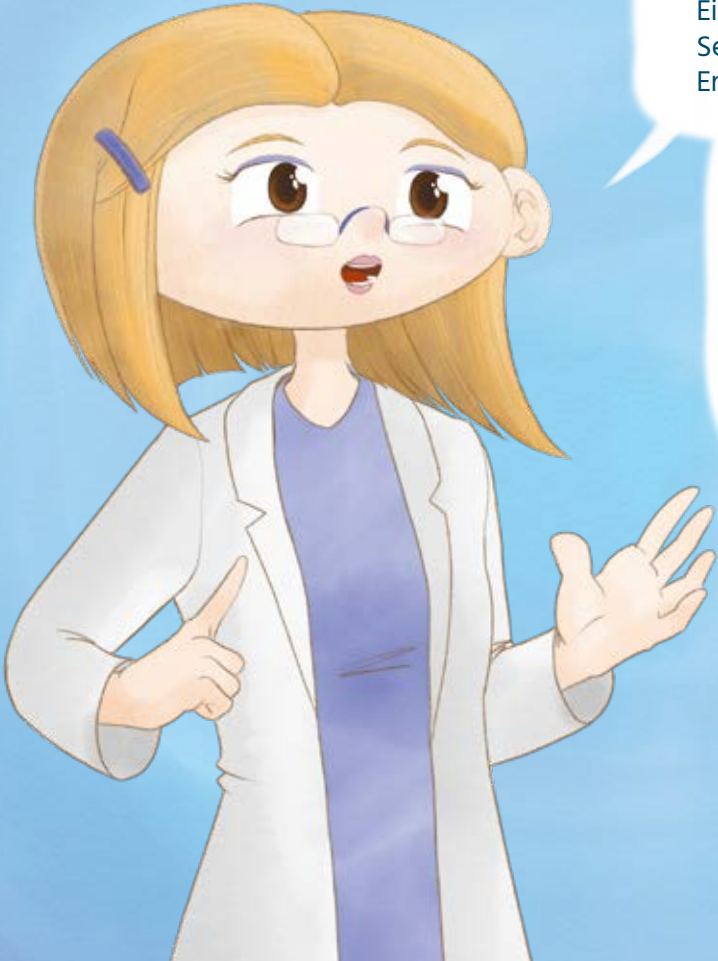


Ja, das ist dann eine sogenannte Schwindel-Migräne.

Am Tag vor den Kopfschmerzen ist Mama häufig schon viel strenger zu mir und lacht gar nicht mehr so viel!

Oh, das ist dir aufgefallen, Leni? Das stimmt, ich merke dann schon, dass ich irgendwie angespannt bin.

Das wundert mich gar nicht! Das ist die Migräne-Vorläuferphase.



Ein Sturm beginnt ja auch nicht von einer Sekunde auf die andere.
Erstmal ziehen ganz langsam Wolken auf.



Genauso ist das bei der Migräne auch:
schon Tage vorher kann man schlapper,
gereizter oder auch trauriger sein.

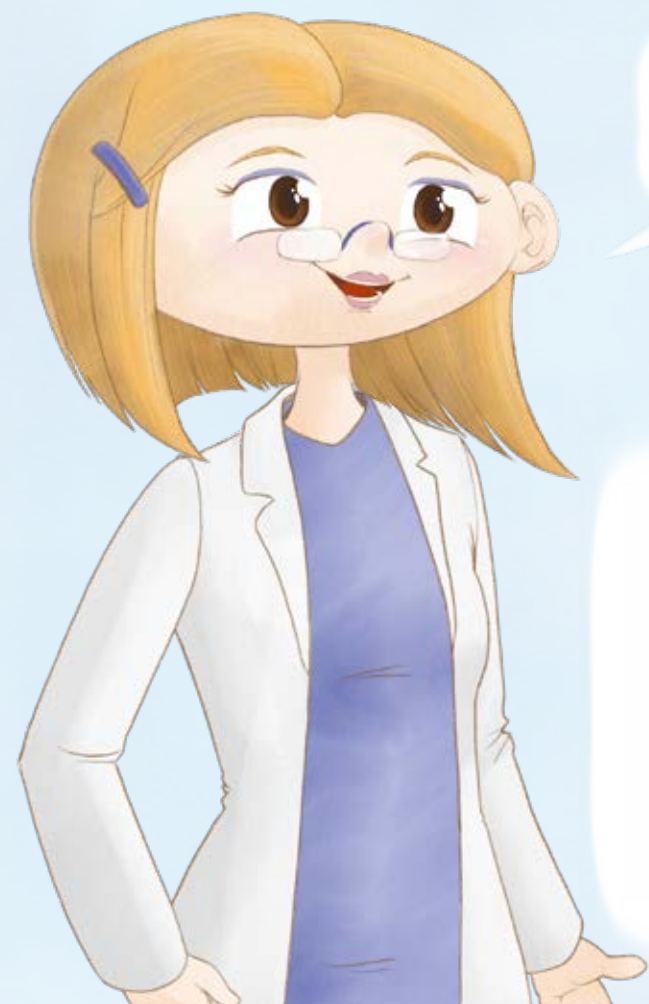


Kann man Migräne
irgendwie loswerden?



Heilbar ist die Migräne leider nicht.

Man kommt mit einem Migräne-Gehirn auf die Welt,
das ist in den Genen so angelegt. Man kann nur dafür
sorgen, dass die Migräne nicht mehr so häufig auftritt.



Am wichtigsten sind die Dinge, die man,
neben Medikamente einnehmen,
unterstützend machen kann:

Ausdauersport ...



Entspannungsverfahren ...

Regelmäßig essen, trinken und schlafen ...

Also, Leni, Mama nicht so oft
in der Nacht aufwecken!

Es kann auch sein, dass deine Mama
Medikamente einnehmen muss, damit
nicht so häufig ein Gewitter im Kopf auftritt.



An illustration of a female doctor with blonde hair and glasses, wearing a white lab coat over a purple shirt, shaking hands with a young girl. The girl has curly brown hair in a bun and is wearing an orange shirt. A smaller child with curly brown hair and an orange shirt is standing in front of the girl. The background is a solid light blue.

Wir werden das aber gut in den Griff bekommen!

Dann sehen wir uns bald auf dem Kinderspielplatz!

An illustration of a mother with curly brown hair in a bun, wearing an orange shirt, hugging a young girl with curly brown hair and an orange shirt. The background is a solid light blue.

Und jetzt kann ich mit Oskar spielen?

Natürlich, meine Süße,
so laut wie ihr wollt!



www.kopf-klar.at

Migräneinformationen mit Köpfchen

ratiopharm Arzneimittel Vertriebs-GmbH, Donau-City-Straße 11, Ares Tower, Top 13, 1220 Wien

teva

AJO-AT-NP-00091