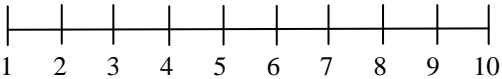


Ein paar Fragen zu Deinen Kopfschmerzen

1. Kannst Du Dich erinnern, wann Du zum ersten Mal Kopfschmerzen hattest?
 - Erst seit kurzer Zeit
 - Schon als kleines Kind
 - Seit ich in der Schule bin
 - Weiß ich nicht

2. Wie stark sind Deine Kopfschmerzen? (Bitte einzeichnen)


1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Wann beginnen Deine Kopfschmerzen meistens? (Du kannst mehreres ankreuzen)
 - Wenn ich unausgeschlafen bin
 - In der Schule
 - Wenn ich Ärger oder Streit hatte
 - Beim Computerspielen / Fernsehen
 - Beim Sport
 - Wenn ich zuviel Süßigkeiten oder gegessen habe
 - Wenn ich erkältet bin
 - Wenn ich

4. Wie lange dauern die Kopfschmerzen meistens?
 - Nur kurze Zeit
 - Einen halben Tag
 - Einen ganzen Tag
 - Länger als ein Tag

5. Was machst Du normalerweise, wenn die Kopfschmerzen beginnen?
 - Ich mache einfach weiter
 - Ich mache eine Pause
 - Ich lege mich hin
 - Ich nehme ein Medikament (Name:)

6. Hast Du schon einmal gegen Kopfschmerzen eine Medizin bekommen?
 - Nein
 - Ja (Name:)

7. Bist Du – von den Kopfschmerzen einmal abgesehen – ansonsten gesund?
 - Ja
 - Nein, ich habe

8. Haben andere Mitglieder Deiner Familie auch Kopfschmerzen oder Migräne?
 - Nein
 - Ja, mein/e

Tipps für weniger Kopfschmerzen

Damit Kopfschmerzen gar nicht erst auftreten, können Dir oft ganz einfache Dinge helfen:

- Wichtig sind für Dich regelmäßige Schlafenszeiten und auch ausreichender Schlaf
- Du solltest zu regelmäßigen Zeiten essen
- Wichtig ist, dass Du viel Obst, Gemüse und Vollkorn isst und wenig Süßigkeiten
- Denke daran, immer viel zu trinken (vor allem Wasser und Tee)
- Spielen und viel Bewegung an der frischen Luft tun Dir gut
- Mach immer wieder mal eine Pause
- Medikamente sollten nur von Deinem Arzt verordnet werden. Für Kinder gibt es z.B. eine Vorbeugung mit einem pflanzlichen Präparat (Petadolex®)
- Entspannung kann Dir gut tun. Deshalb wäre es prima, Du würdest eine Methode wie die progressive Muskelentspannung oder Fantasiereisen erlernen.