

## Migräne > Kinder

Quellen:

[https://register.awmf.org/assets/guidelines/030-057l\\_S1\\_Therapie-der-Migraeneattacke-Prophylaxe-der-Migraene\\_2025-11.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/030-057l_S1_Therapie-der-Migraeneattacke-Prophylaxe-der-Migraene_2025-11.pdf)

<https://www.kinderaerzte-im-netz.de/krankheiten/kopfschmerzen-migraene/was-sind-kopfschmerzen-was-ist-migraene/> inkl. Unterseiten

<https://www.neurologen-und-psiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/migraene/kinder-und-jugendliche/>

<https://www.gesundheitsinformation.de/migraenevorbeugung-fuer-kinder-und-jugendliche.html>

<https://ichd-3.org/de/1-migrane/1-6-episodische-syndrome-die-mit-einer-migraene-einhergehen-koennen/1-6-1-rezidivierende-gastrointestinale-stoerungen/1-6-1-2-abdominelle-migraene/>

<https://schmerzlinik.de/service-fuer-patienten/migraene-wissen/kinder/>

## Das Wichtigste in Kürze

Bei Kindern und Jugendlichen ist Migräne seltener als bei Erwachsenen, kommt aber dennoch häufig vor. Dabei zeigen sie oft auch andere Krankheitszeichen als Erwachsene. Eine Diagnose ist meist schwierig und sollte von Neurologen gestellt werden. Migräne bei Kindern wird oft ohne Medikamente behandelt.

## Wie zeigt sich Migräne bei Kindern?

Kinder und Jugendliche zeigen ähnliche Symptome wie Erwachsene, zusätzlich treten aber auch andere Krankheitszeichen auf:

- Die Betroffenen unterbrechen ihre Tätigkeit, sind blass und wollen sich hinlegen und schlafen. Oft wachen sie nach einiger Zeit beschwerdefrei auf.
- Die Migräneattacken sind i.d.R. kürzer als bei Erwachsenen, oft nur wenige Stunden. Sie können sogar gänzlich schmerzfrei verlaufen, jedoch kommt es zu Schwindel, Übelkeit und Erbrechen.
- Übelkeit und Erbrechen sind oft stärker ausgeprägt als bei Erwachsenen.
- Der Migränekopfschmerz kann bei Kindern und Jugendlichen beidseitig auftreten.
- Es kann wie bei Erwachsenen eine Aura entstehen, die z.B. Sprach- und Wahrnehmungsstörungen zur Folge hat. Speziell kann hier das sog. Alice-im-Wunderland-Syndrom auftreten, bei dem die Betroffenen z.B. ungewöhnliche Bilder sehen oder das Gefühl haben, zu wachsen oder zu schrumpfen. Der Autor von „Alice im Wonderland“ (Lewis Carroll) verarbeitete in den Geschichten vermutlich seine Erfahrungen mit diesen Migräne-Auren.

Oft ist es schwierig, Migränesymptome bei Kindern und Jugendlichen zu erkennen. Geachtet werden sollte auf Verhaltensveränderungen wie Müdigkeitserscheinungen, Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme in der Schule oder wenn ein Kleinkind über Bauchschmerzen klagt.

## Was ist eine Bauchmigräne?

Wenn Kinder wiederholt plötzliche Bauchschmerzen bekommen, die mit Begleitsymptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Blässe und Lichtscheue einhergehen, kann auch eine sog.

Bauchmigräne (auch abdominelle Migräne genannt) dahinter stecken. Betroffene Kinder können während der Attacken nicht mehr lernen oder spielen und müssen sich hinlegen. Diese Migräneattacken dauern zwischen 2 Stunden und 3 Tagen und können von Kopfschmerzen begleitet sein, wobei die Bauchschmerzen überwiegen. Eine Bauchmigräne kann aber auch ganz ohne Kopfschmerzen auftreten.

Oft leiden Familienmitglieder an Migräne, wenn bei Kindern eine Bauchmigräne vorliegt, was auf erbliche Faktoren hinweist.

In der Pubertät verwandelt sich die Bauchmigräne oft in eine Kopfschmerz Migräne. Manchmal verschwinden die Attacken auch in der Pubertät. Während geschätzt ungefähr 1-4 % aller Kinder von Bauchmigräne betroffen sind, kommt diese Form der Migräne bei Erwachsenen nur selten vor.

Gegen die Bauchmigräne helfen Entspannungsverfahren und die Abschirmung von Reizen. Das Führen eines Bauchschmerz tagebuchs, um Trigger für die Attacken zu erkennen und einen guten Umgang damit zu finden, kann hilfreich sein. Eine wirksame Behandlung mit Medikamenten ist dagegen oft erst möglich, wenn aus der Bauchmigräne eine Kopfschmerz Migräne geworden ist.

## Wie wird Migräne bei Kindern und Jugendlichen behandelt?

In der Regel sind Rückzug in ein abgedunkeltes Zimmer und Ruhe hilfreich. Das Erlernen von Entspannungstechniken sowie die Entschleunigung des Alltags können den jungen Patienten helfen, die Zahl der Migräneanfälle zu reduzieren. Schlaf, Trinken und das Kühlen von Stirn und Schläfen sind oft ausreichend, um die Anfälle zu lindern.

Viele Migräne-Medikamente sind für Kinder und Jugendliche **nicht** zugelassen, die Behandlung und Vorbeugung stützt sich eher auf nicht-medikamentöse Mittel wie Entspannungstechniken und Stressmanagement. Eine medikamentöse Therapie sollte nur unter ärztlicher Aufsicht stattfinden.

Quelle: siehe LL S. 41 ff.

## Welche Ursachen und Triggerfaktoren gibt es?

Wie bei der Erwachsenen-Migräne sind die Ursachen der Kopfschmerzen von Kindern und Jugendlichen noch nicht vollständig erforscht. Neben genetischen Faktoren werden verschiedene Trigger vermutet, die einen Migräneanfall bei übermäßiger Belastung auslösen können:

- Unregelmäßige Schlafgewohnheiten
- Bestimmte Nahrungsmittel, z.B. Koffein, Laktose, Gluten, Schokolade oder Glutamat sowie ein schwankender Blutzuckerspiegel
- Unzureichende Flüssigkeitsaufnahme
- Hormonschwankungen zu Beginn der Pubertät
- Psychische Belastungssituationen, z.B. familiäre Konflikte, Angst oder Depressionen
- Stresssituationen, z.B. Lärm in der Kita oder Leistungsdruck in der Schule
- Seh-, Lese- oder Lernstörungen, die nicht erkannt werden
- Bewegungsmangel und Reizüberflutung durch übermäßigen Medienkonsum
- Wetterwechsel und veränderte Lichtverhältnisse
- Physikalische oder chemische Reize, z.B. grelles Licht oder starke Gerüche

## Praxistipps

- Erzieher und Lehrer sollten von der Migräne-Erkrankung des Kindes wissen, denn auch in der Schule oder KiTa kann eine Überforderung Migräneanfälle auslösen.
- Der Verein MigräneLiga e.V. Deutschland bietet unter [www.migraeneliga.de](http://www.migraeneliga.de) > [Migräne & Kopfschmerz](#) > [Ratgeber und Bücher](#) > [Seite 2](#) einen Kopfschmerzkalender für Kinder und den Ratgeber „Migräne und Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen“ zum Download an. Der Kalender kann helfen, künftigen Anfällen vorzubeugen und Informationen für eine Diagnose und spätere Behandlung zu sammeln.
- Die Deutsche Migräne und Kopfschmerzgesellschaft e.V. ist unter [www.dmkg.de](http://www.dmkg.de) > [Für Patient:Innen](#) > [Expert-Finder](#) bei der Suche nach Fachärzten oder Kliniken behilflich.

## Verwandte Links

[Chronische Schmerzen](#)

[Migräne](#)

[Migräne > Häufigkeit - Formen - Ursachen](#)

[Migräne > Behandlung](#)

[Migräne > Frauen](#)