

Ein gesunder Kopf auf einem gesunden Körper – Wie Jugendliche Kopfschmerzen und Migräne vorbeugen können

Bericht: idw/Ludwig-Maximilians-Universität München

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Beeinträchtigungen der Gesundheit überhaupt: Etwa 70 Prozent der Bevölkerung leiden unter chronischen oder wiederkehrenden Kopfschmerzen – am häufigsten unter Spannungskopfschmerz und Migräne. Auch Jugendliche sind häufig von diesen Beschwerden betroffen. Nun hat ein Forscherteam um die LMU-Epidemiologen Dr. Astrid Milde-Busch und Professor Rüdiger von Kries erstmals in einer groß angelegten Studie untersucht, wie sich der Konsum von Alkohol, Zigaretten und Kaffee sowie Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten auf die Kopfschmerzhäufigkeit auswirken.

Die Wissenschaftler konnten zeigen, dass ein hoher Alkohol- und Zigarettenkonsum die Häufigkeit von Spannungskopfschmerzen und Migräne steigert. Weiterhin ließ sich ein Zusammenhang zwischen Bewegungsmangel und Kaffeekonsum und der Häufigkeit von Migräneattacken beobachten. „Bei Kopfschmerzen ist das Risiko der Chronifizierung groß“, sagt von Kries. „Unsere Studie zeigt, dass vernünftige Verhaltensempfehlungen dazu beitragen könnten, die Kopfschmerzhäufigkeit zu reduzieren.“ (Headache: The Journal of Head and Face Pain, 7. Juni 2010)

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Gesundheitsbeschwerden bei Jugendlichen. So sind 15 bis 25 Prozent der Heranwachsenden von Spannungskopfschmerzen, weitere fünf bis zehn Prozent von Migräne betroffen. Ebenfalls bekannt ist, dass Genussmittel wie Alkohol, Nikotin und Koffein hier eine Rolle spielen. Allerdings wurde dieser Zusammenhang bislang nur bei Erwachsenen nachgewiesen, bei Jugendlichen aber kaum erforscht. Forscher um Dr. Astrid Milde-Busch und Professor Rüdiger von Kries untersuchten nun insgesamt 1260 Jugendliche im Alter von 14 bis 20 Jahren aus den Jahrgangsstufen 10 und 11 mehrerer Gymnasien in der Münchner Region. Per Fragebogen wurde geklärt, ob die Jugendlichen in der Woche davor beziehungsweise in den vorangegangenen sechs Monaten unter Kopfschmerzen gelitten hatten und welche Symptome dabei auftraten. Zudem wurden der Lebensstil und das Ernährungsverhalten der Probanden geklärt – vor allem in Hinsicht auf den Konsum von Alkohol, Nikotin und Kaffee.

„Insgesamt haben 83 Prozent der Gymnasiasten angegeben in den letzten sechs Monaten mindestens einmal Kopfschmerzen gehabt zu haben“, sagt Astrid Milde-Busch. „Dabei berichteten 49 Prozent über Spannungskopfschmerzen, 10 Prozent über Migräne und 20 Prozent sowohl über Migräne als auch über Spannungskopfschmerzen.“ 54 Prozent der Schüler gaben an, mindestens

einmal in der Woche Alkohol zu trinken. Zumindest gelegentlich rauchen 27 Prozent der Studienteilnehmer, während 57 Prozent gelegentlich oder häufig Kaffee trinken. Dabei wurde ein deutlicher Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Kopfschmerzen und dem Lebensstil sichtbar. „Migräne etwa trat deutlich häufiger auf, wenn die Jugendlichen viel Kaffee tranken und sich wenig bewegten“, so Milde-Busch. „Auch Spannungskopfschmerzen in Kombination mit Migräne hingen mit einem hohen Kaffeekonsum und Bewegungsmangel zusammen. Darüber hinaus ließ sich hier auch ein Zusammenhang mit hohem Alkohol- und Zigarettenkonsum beobachten.“

Dagegen spielten die Ernährungsgewohnheiten und die tägliche Trinkmenge offenbar nur eine vergleichsweise geringe Rolle. „Unsere Untersuchung zeigt zwar, dass viele Schüler nicht regelmäßig oder gar nicht frühstücken und häufig Mahlzeiten im Tagesverlauf auslassen“, sagt von Kries. „Allerdings war hier entgegen unserer Erwartungen kein Zusammenhang mit der Kopfschmerzhäufigkeit zu beobachten. Insgesamt lässt unsere Studie die Aussage zu, dass Jugendliche mit jeder Art von Kopfschmerz von regelmäßiger körperlicher Aktivität und geringem Alkoholkonsum profitieren. Wer an Migräne leidet, sollte außerdem wenig Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke zu sich nehmen. Mit Hilfe solcher Maßnahmen ließe sich möglicherweise verhindern, dass Kopfschmerzen in jungen Jahren chronisch werden.“ Dafür aber müssten die Jugendlichen zunächst über die Auslöser dieser Beschwerden und ein gesundes Verhalten informiert werden. Die Forscher wollen nun analysieren, ob entsprechende Programme die Beschwerden tatsächlich reduzieren helfen. (CA)

Pressemitteilung v. 10.6.2010

Luise Dirscherl

Stabsstelle Kommunikation und Presse

Ludwig-Maximilians-Universität München

Quelle: <http://idw-online.de/pages/de/news373671>

Publikation:

„Associations of Diet and Lifestyle with Headache in High-School Students“;
Astrid Milde-Busch, Astrid Blaschek, Ingo Borggräfe, Florian Heinen, Andreas Straube, Rüdiger von Kries;
Headache: The Journal of Head and Face Pain,
7. Juni 2010 (online);
DOI: 10.1111/j.1526-4610.2010.01706.x

Ansprechpartner:

Prof. Dr. Rüdiger von Kries
Institut für Soziale Pädiatrie und Jugendmedizin der LMU
Tel.: +49-(0)89 / 71009-314
E-Mail: Ruediger.Kries@med.uni-muenchen.de
Web: www.soziale-paediatric.med.uni-muenchen.de