



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

## **Liebe kleine und große Leserinnen und Leser,**

Migräne – das Wort klingt kompliziert, und so fühlt sich die Krankheit manchmal auch an. Für einige Menschen gehört sie leider zum Alltag. Und Kinder, die das miterleben, haben oft viele Fragen: Warum geht es Mama oder Papa plötzlich nicht gut? Warum muss alles dunkel und ruhig sein? Und warum klappt heute das Spielen nicht?

So geht es auch Leni, der Hauptfigur in diesem Buch. Sie beobachtet ganz genau, was mit ihrer Mutter passiert – und möchte verstehen, was da los ist. Denn wenn ein Elternteil an Migräne leidet, betrifft das oft die ganze Familie. Und gerade für Kinder ist es wichtig zu wissen: Es liegt nicht an ihnen, wenn ein Tag mal anders läuft. Die Migräne ist schuld – und die kann ganz schön hartnäckig sein.

Dieses Buch hilft dabei, Antworten zu finden. Es zeigt, was im Kopf passiert, wenn eine Migräne kommt, wie man sie behandeln kann und wo es Hilfe gibt – zum Beispiel in spezialisierten Kopfschmerzzentren. Und Leni erfährt auch, wie sie ihrer Mutter etwas Unterstützung geben kann, damit es ihr ein bisschen besser geht.

Ich freue mich sehr über dieses Buch – nicht nur als Migräne-Expertin, sondern auch als Mutter. Es schafft Verständnis und erklärt Kindern auf liebevolle Weise eine Krankheit, die oft schwer greifbar ist.

Herzliche Grüße und viel Freude beim Lesen  
Ihre Dagny Holle-Lee

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.



Kann jemand mal das Licht ausmachen?


Bitte, Leni, nicht so laut spielen!  
Mir ist so schlecht!

**BRRRRM!!!**

**VRRRM!!!**

Flughafen in Sicht!

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.





Du merkst das, Leni, weil deine Mama dich dann nicht mehr auf den Arm nehmen oder mit dir herumtoben kann.

Weil sich das für deine Mama anfühlt, als würde man ihr mit kleinen Hämmerchen auf den Kopf hauen.

Aua!!!

Am besten ist es, wenn deine Mama sich dann hinlegt und etwas schläft. Vielleicht muss sie auch eine Schmerztablette nehmen.

Und warum nicht?




Aber warum wurde in den Untersuchungen bisher nichts gefunden? Alle anderen Ärzte haben immer gesagt, dass ich vollkommen gesund sei!

Grundsätzlich stimmt das ja auch. Allerdings ist das manchmal wie mit einem Computer ...



Bildschirm, Maus und Tastatur sind gesund, aber trotzdem läuft der Computer manchmal langsam.



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.

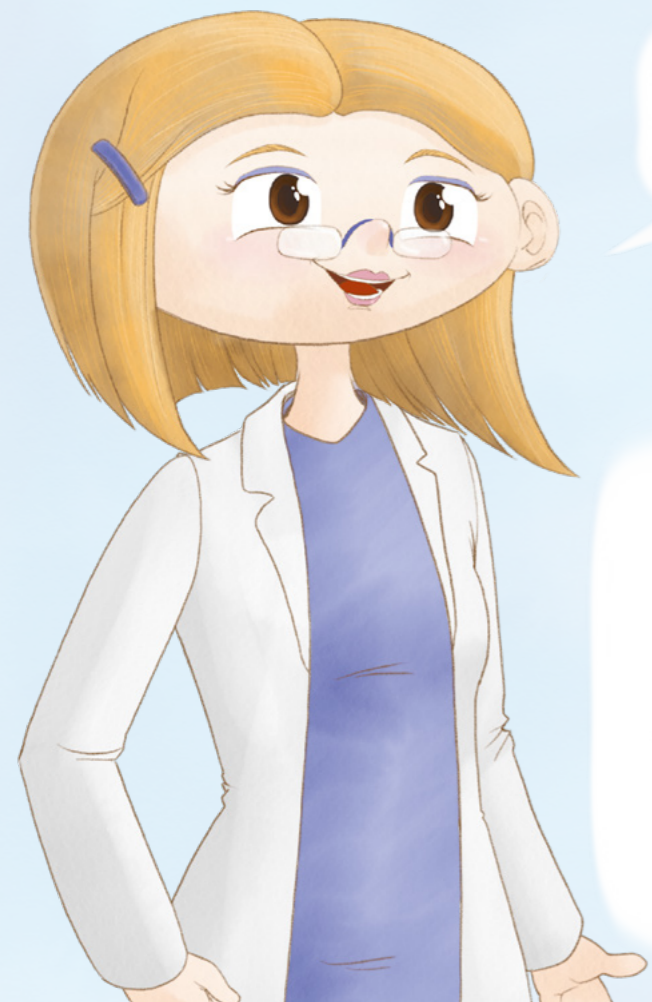
Genauso ist das bei der Migräne auch:  
schon Tage vorher kann man schlapper,  
gereizter oder auch trauriger sein.



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 ...

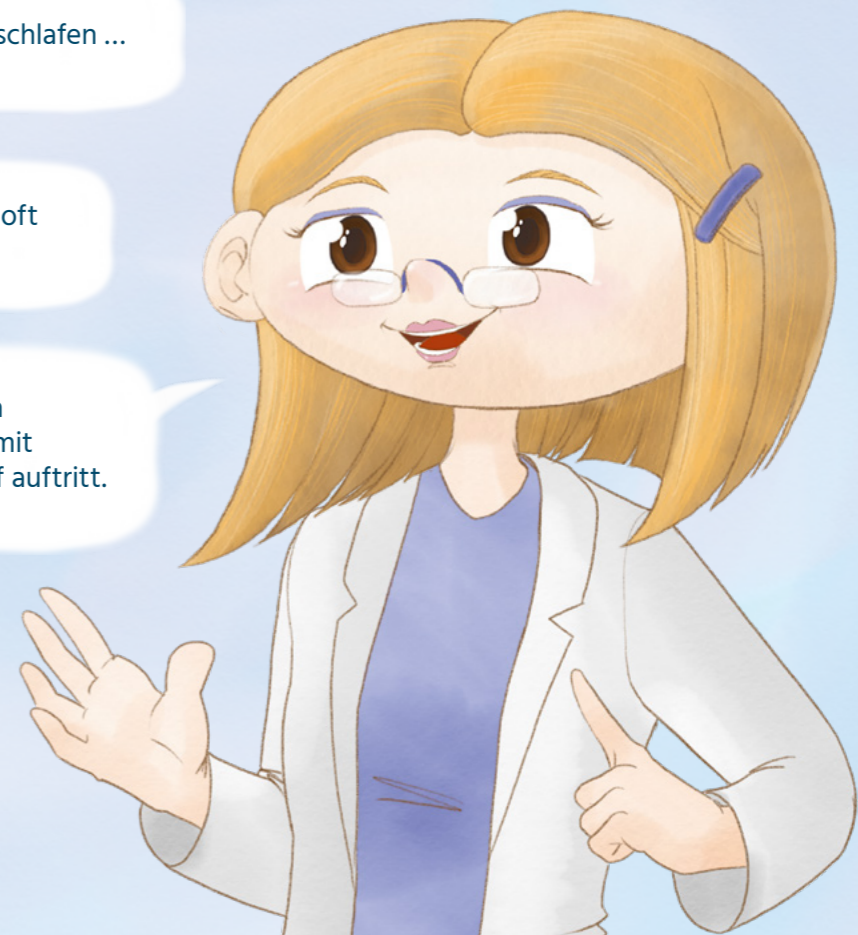


Entspannungsverfahren ...

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.



A woman with blonde hair and glasses, wearing a white lab coat over a purple top, is shaking hands with a woman with curly brown hair tied in a bun. The woman with curly hair is holding a young child with curly brown hair. They are all smiling. The background is a light blue gradient.

Wir werden das aber gut in den Griff bekommen!

Dann sehen wir uns bald auf dem Kinderspielplatz!

A woman with curly brown hair tied in a bun is hugging a young child with curly brown hair. Both are smiling. The background is a light blue gradient.

Und jetzt kann ich mit Oskar spielen?

Natürlich, meine Süße,  
so laut wie ihr wollt!





[www.kopf-klar.de](http://www.kopf-klar.de)

Migräneinformationen mit Köpfchen

Teva GmbH, Graf-Arco-Straße 3, 89079 Ulm

**teva**

359364 MIG-DE-NP-00440