

Zürcher Präventionstag **Brain Health**
3. Februar 2026

Migräne-/Kopfschmerzprävention im Kindes- und Jugendalter in der Schule: «migraine friendly school»



SKG | SSC

Tobias Iff
Zentrum für Kinderneurologie Zürich
Schweizerische Kopfwehgesellschaft

Zentrum für
Kinderneurologie AG



Interessenkonflikte

Honorar für
medizinische Vorträge an Kongressen
und Advisory board-Sitzungen
von
TEVA, Neuraxpharm, Organon



SKG | SSC

Zentrum für
Kinderneurologie AG



Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen

Onofri et al.
The Journal of Headache and Pain (2023) 24:8
<https://doi.org/10.1186/s10194-023-01541-0>

The Journal of Headache
and Pain

REVIEW

Open Access



Primary headache epidemiology in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis

Agnese Onofri¹, Umberto Pensato^{2,3}, Chiara Rosignoli¹, William Wells-Gatnik⁴, Emily Stanyer⁵, Raffaele Ornello¹, Hui Zhou Chen⁵, Federico De Santis¹, Angelo Torrente⁶, Petr Mikulenka⁷, Gabriele Monte⁸, Karol Marschollek⁹, Marta Waliszewska-Prosó⁹, Wietse Wiels¹⁰, Deirdre M. Boucherie¹¹, Dilara Onan¹², Fatemeh Farham¹³, Linda Al-Hassany¹¹ and Simona Sacco^{1*} on behalf of the European Headache Federation School of Advanced Studies (EHF-SAS)

Kinder und Jugendliche 8-18 Jahre

Metaanalyse weltweit (48 Studien)

Prävalenz primäre Kopfschmerzen

62%

Spannungstyp

17%

Migräne

11%

8% ohne
3% mit Aura

Gesundheit von Schüler*innen der Stadt Zürich

Resultate der Befragung Schuljahr 2022/23

Ende 2022:

91% von 2200 Zürcher SchülerInnen 2. Sekundarschule

«Gemäss den Antworten der Mädchen haben im Verlauf der letzten 15 Jahre auch körperliche Schmerzen zugenommen. **Mindestens einmal wöchentlich berichten 46 % von Kopfschmerzen (2007: 41 %)** und je 36 % von Bauch- und Rückenschmerzen (2007: je 30 %).»

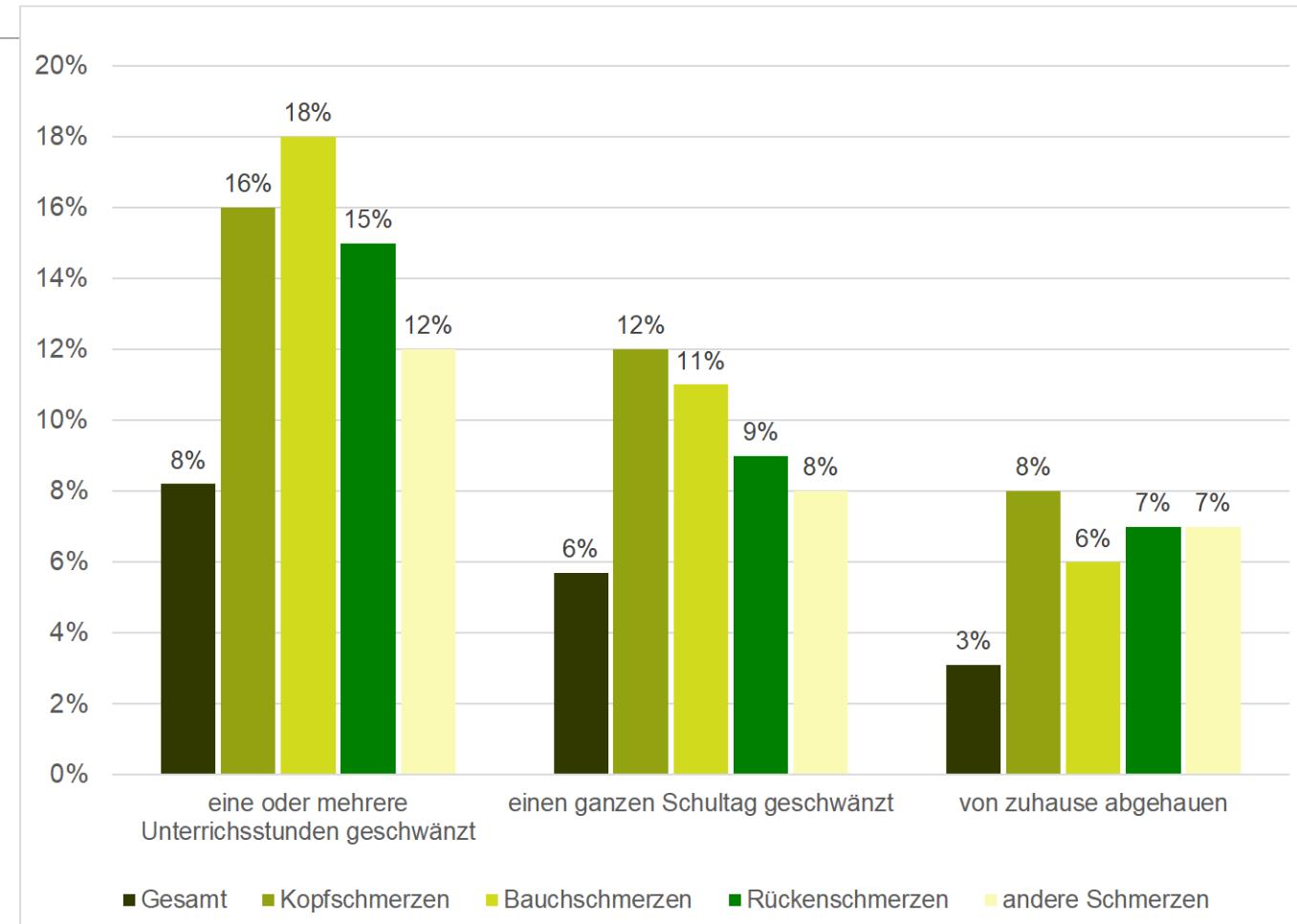
Gesundheit von Schüler*innen der Stadt Zürich

Resultate der Befragung Schuljahr 2022/23

Definition «Schulschwänzen» :
unentschuldigte Abwesenheit vom
Schulunterricht, einhergehend mit Unlust bzw.
erheblichen Widerstand, Schule zu besuchen

Abbildung 52

Anteile der Befragten, die in den letzten 12 Monaten mehrmals von der Schule und/oder von daheim absent waren, gesamthaft und nach Form der mehrmals wöchentlich oder täglich verspürten körperlichen Schmerzen



Migräne: Kinder → Erwachsene

Migränebeginn:

- in 20% vor dem Alter von 10 Jahren
- in 46% vor dem Alter von 20 Jahren

Migräneverlauf:

Ca 50% persistieren ins Erwachsenenalter

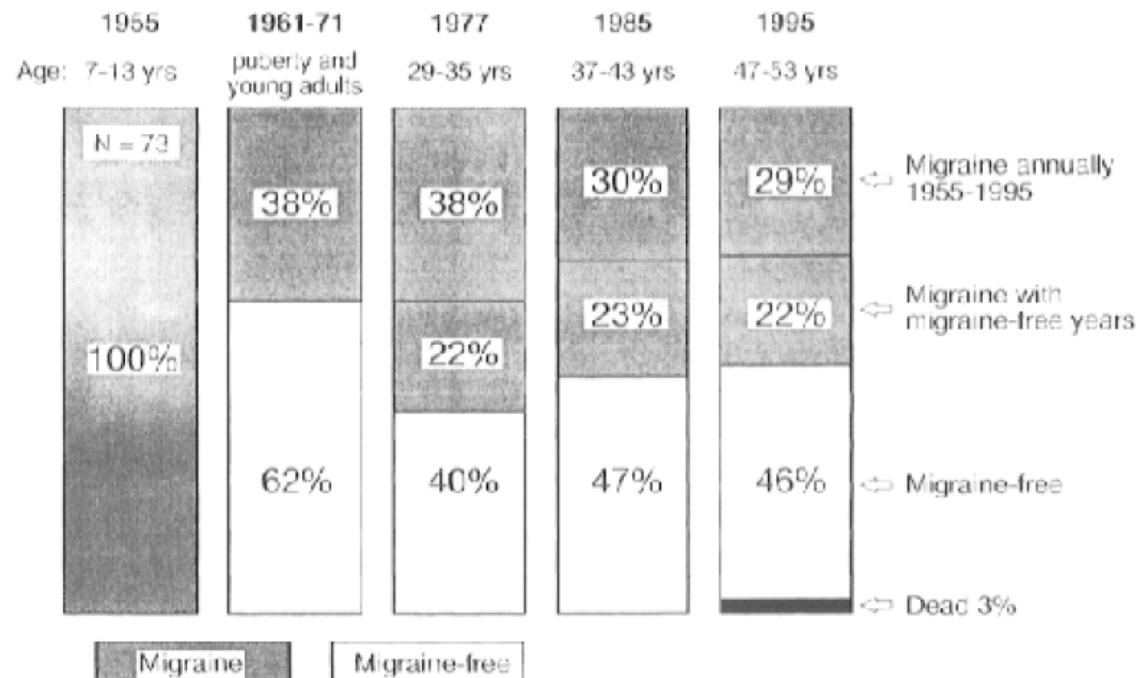


Fig. 1. The prognosis for school children ($n=73$) with pronounced migraine during a 40-year follow-up period.

Swiss Brain Health Plan



SFCNS Swiss
Brain Health Plan



2. Projekt der Schweizerischen Kopfweh Gesellschaft SKG



Ein SKG-Projekt im Rahmen
des SFCNS Swiss Brain Health Plans

Migraine friendly school

**A³
Concept**

- 1 Awareness**
- 2 Acknowledgement**
- 3 Activation**



Ein SKG-Projekt im Rahmen
des SFCNS Swiss Brain Health Plans

MIGRAINE FRIENDLY SCHOOL

INFOS UND TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT
KOPFWEH UND MIGRÄNE IN DER SCHULE

Ein SKG-Projekt im Rahmen
des SFCNS Swiss Brain Health Plans



EINIGE FAKten ZUM THEMA

60%

der Kinder und Jugendlichen leiden gelegentlich unter Spannungskopfschmerzen, während Migräne bei 10 bis 15 % auftritt. Spannungskopfschmerzen (auch «Stresskopfschmerzen» genannt) sind damit deutlich häufiger und treten bei dieser Altersgruppe etwa viermal so oft auf wie Migräne. In den allermeisten Fällen deuten Kopfschmerzen nicht auf eine ernsthafte Erkrankung hin. Sie entstehen meist durch eine familiäre Veranlagung (bei Migräne) oder durch «harmlose» Ursachen wie Stress, Schlamangel, Flüssigkeitsmangel oder fehlende körperliche Aktivität. Dennoch können sie die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen, insbesondere bei häufigem Auftreten.

50% der jugendlichen Mädchen und ein Viertel der befragten Jungen berichten laut einer 2022/2023 durchgeführten Befragung der 2. Sekundarschule in Zürich, mindestens einmal pro Woche Kopfschmerzen zu haben und regelmässig oder gelegentlich Medikamente einzunehmen.



Kopfschmerzen und Migräne treten bei Mädchen nach der Pubertät häufiger auf als bei Jungen, während vor der Pubertät Jungen etwas häufiger betroffen sind. Hormone spielen dabei eine wichtige Rolle, da sie nach der Pubertät bei Mädchen die Häufigkeit von Kopfschmerzen und insbesondere Migräne wesentlich beeinflussen können.



Kopfschmerzen, besonders Migräne, sind eine häufige Ursache für Schulabsenzen bei Kindern und Jugendlichen. Sie beeinträchtigen nicht nur die schulische Teilnahme, sondern oft auch Freizeitaktivitäten. Wiederkehrende Beschwerden können den Alltag erheblich belasten und die Lebensqualität stark einschränken.

FÜR SCHÜLER- INNEN UND SCHÜLER



- Informiere deine Lehrperson bei starken Kopfschmerzen oder Migräneattacken frühzeitig – vor allem auch, wenn du eine Prüfung schreiben musst.
- Bei regelmässigen Kopfschmerzen solltest du deine Hausärztin beziehungsweise deinen Kinderarzt aufsuchen und ein ärztliches Zeugnis für die Schule besorgen.
- Informiere deine Lehrperson oder «Schulverantwortliche» auch, wenn du regelmässig Medikamente gegen Kopfschmerzen nimmst.
- Falls deine Migräne durch einen bestimmten «Trigger» (z.B. Sport) ausgelöst wird, benötigst du für einen Dispens auch ein Arztzeugnis.
- Wenn du häufig Kopfschmerzen hast, ist es sinnvoll, einen Kopfschmerzkalender zu führen, bei Mädchen am besten in Kombination mit dem Zykluskalender.

FÜR LEHRER- INNEN UND LEHRER



- Es ist wichtig, Schülerinnen und Schüler, die über Kopfschmerzen klagen, ernst zu nehmen.
- Die Schule sollte, wenn möglich, ruhige, dunkle Räume und eine Möglichkeit zur Medikamenteneinnahme bieten, damit Betroffene nicht gleich ganze Schultage verpassen müssen.
- Präventive Faktoren wie genügend Flüssigkeit und regelmässige Bewegung im Schulalltag integrieren.
- Es ist sinnvoll, in der Schule eine Ansprechperson, etwa aus der Schulsozialarbeit oder einer engagierten Lehrperson, zu benennen, die sich vertieft mit dem Thema auseinandersetzt und als «Schulverantwortliche Migräne» fungiert.
- Bei Schülerinnen und Schülern, die regelmässig über Kopfschmerzen klagen, sollten die Eltern kontaktiert werden, um mögliche Massnahmen zu besprechen und sie zu einem Arztbesuch zu motivieren.

ACHTUNG MIGRÄNE SPIRALE!

Gelegentlich kann Migräne, vor allem bei Auftreten von einmal pro Woche oder häufiger, zu einer sich selbst verstärkenden Spirale mit häufigen Absenzen führen, und sich selten zu einer chronischen Migräne entwickeln. Es ist für dich wichtig, diesen Mechanismus zu kennen, damit du und deine Lehrperson darauf richtig reagieren können.



UND WAS IST MIT MEDIKAMENTEN?

Mittelstarke bis starke Kopfschmerzen und insbesondere Migräne können mit gelegneten Schmerzmedikamenten behandelt werden. Aber Vorsicht: Eine zu häufige Einnahme von Schmerzmitteln (Regel: mehr als 10 Tage pro Monat) kann schädlich sein oder sogar Kopfschmerzen verstärken. Regelmässige Einnahmen von Schmerzmedikamenten sollten unbedingt mit einem Hausarzt bzw. einer Kinderärztin besprochen werden.

WANN SOLLTEST DU DIR HILFE HOLEN?

Kopfschmerzen sind in den allermeisten Fällen ungefährlich. Trotzdem können Sie deinen Schulalltag und deine Freizeit so stark beeinträchtigen, dass es sinnvoll ist etwas zu unternehmen:

- Bei häufigen Kopfschmerzen – mehr als 1 bis 2 Mal pro Woche – solltest du deine Hausärztin, deinen Kinderarzt oder sogar einen spezialisierten Facharzt bzw. eine Fachärztin mit Kopfschmerzerfahrung aufsuchen.
- Wenn du an mehr als einem Tag pro Woche Schmerzmedikamente gegen deine Kopfschmerzen einnimmst, solltest du dir ebenfalls ärztliche Hilfe holen.
- Wenn deine Kopfschmerzen extrem stark sind, oder nicht der üblichen Art, wie du sie vielleicht bereits kennst, entsprechen.

AUF UNSERER PLATTFORM «MIGRAINE FRIENDLY SCHOOL» FINDEN LEHRPERSONEN SOWIE SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN, HILFREICHE TIPPS UND ADRESSEN VON KOMPETENTEN ANLAUFSTELLEN FÜR ZUSÄTZLICHE UNTERSTÜTZUNG.



[www.headache.ch/migraine/
migraine-friendly-school](http://www.headache.ch/migraine/migraine-friendly-school)

Ein SKG-Projekt im Rahmen des SFCNS Swiss Brain Health Plans

KOPFWEHL UND MIGRÄNE IN DER SCHULE
INFO'S UND TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT

SCHOOOL FRIENDLY MIGRÄNE

Ein SKG-Projekt im Rahmen des SFCNS Swiss Brain Health Plans

SKG Swiss Brain Health Plan

A³ Concept
Awareness
Adolescence
Action

Das A³ Concept - Migraine Friendly School ist eine Informationskampagne der Schweizerischen Kopfwehgesellschaft (SKG). Sie möchte Kinder und Jugendliche, aber auch Lehrpersonen, für das Thema Kopfschmerzen und Migräne sensibilisieren und mit praktischen Informationen und Tipps unterstützen.

Die Schweizerische Kopfwehgesellschaft (SKG) vereint Spezialärztinnen und -ärzte, Grundversorgerinnen und Grundversorger und Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, die sich mit dem Thema Kopfschmerzen befassen. Sie verfolgt das Ziel, die Forschung, Diagnostik und Therapie von Kopfschmerzen zu fördern und den neusten Wissensstand an Ärztinnen und Ärzte, Patientinnen und Patienten und Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler weiterzugeben.
www.headache.ch

Das Projekt «Migraine Friendly School» wurde von der Schweizerischen Kopfwehgesellschaft (SKG) entwickelt.

Projektleiter: Dr. med. Tobias Iff, Zürich

Ein SKG-Projekt im Rahmen des SFCNS Swiss Brain Health Plans

WICHTIG: VORBEUGEN...

1 BEWEG DICH!

Bewegung tut deinem Körper gut – und auch deinem Kopf! Wenn du dich regelmässig sportlich betätigst, kannst du Stress abbauen und Kopfschmerzen vorbeugen. Ob Joggen oder Tanzen: Regelmässige Bewegung, bei der du ins Schwitzen kommst, ein- bis zweimal pro Woche, hilft dir, fitter und entspannter zu werden. Probier es aus!

2 TRINK GENUG WASSER!

Wenn du zu wenig trinkst, kann das vermehrt zu Kopfweh führen. Sorge dafür, dass du jeden Tag 2 bis 3 Liter Wasser trinkst! Koffeinhaltige Getränke wie IceTea, Cola und Energy-Drinks sind keine gute Idee – die machen es oft nur schlimmer. Also: Wasserflasche schnappen und regelmässig einen Schluck nehmen!

3 ACHTE AUF REGELMÄSSIGE MAHLZEITEN!

Das Auslassen von Mahlzeiten oder unregelmässiges Essen kann deinen Körper durcheinanderbringen und sogar Migräneattacken auslösen. Also: Nimm dir Zeit und iss regelmässig und stressfrei!

4 SCHLAF GENUG, SCHLAF REGELMÄSSIG!

Zu wenig Schlaf oder unregelmässige Bettzeiten können Kopfweh auslösen. Versuche, jede Nacht genügend (Teens 8 bis 10 Stunden, Pre-Teens 9 bis 12 Stunden) zu schlafen und zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen. Aufgepasst: Zu lange Bildschirmzeiten können dich auch vom Schlafen abhalten. Ein dunkles, ruhiges Zimmer hilft dir dabei, gut zu schlafen und ohne Kopfweh aufzuwachen.

VOLKSKRANKHEIT KOPFSCHMERZEN – AUCH BEI KINDERN UND JUNGENGLICHEN

EGAL OB SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN ODER MIGRÄNE – SIE BEINTRÄGIGEN DIE KONZENTRATION, MACHEN SCHULSTUNDEN ANSTRENGEND UND FÜHREN NICHT SELTEN ZU ABSENZEN. OFT WERDEN KOPFSCHMERZEN EINFACH HINGENOMMEN, OHNE DASS AKTIV ETWAS DAGEGEN UNTERNOMMEN WIRD. DAS MUSS NICHT SEIN!

HIER FINDEST DU WERTVOLLE INFOS
DARÜBER, WAS KOPFSCHMERZEN AUSLÖSEN
KANN, UND WAS DU DARÜBER SONST NOCH WISSEN SOLLTEST. AUSSERDEM GEBEN WIR DIR TIPPS, WIE DU BESSER DAMIT UMGEHEN KANNST UND HINWEISE, WO DU DIR UNTERSTÜTZUNG HOLEN KANNST, WENN DIE BESCHWERDEN ZU GROSS WERDEN.

MFS: Implementierung

Implementation Migraine Friendly School: A³-Concept-Flyer D, F, I



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektorinnen und -direktoren
Conférence des directrices et directeurs cantonaux de l'instruction publique
Conferenza delle diretrici e dei direttori cantonali della pubblica educazione
Conferenza da las directuras e dals directurs chantunals da l'educazion publica

Plattformen

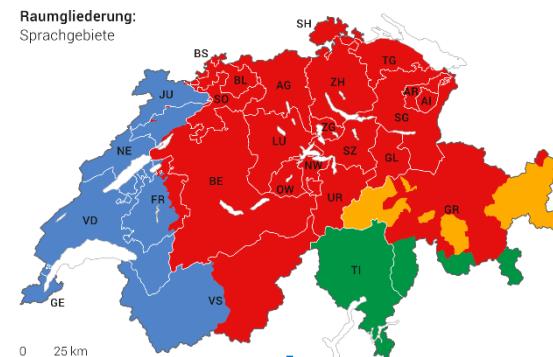
ciao.ch
147.ch
vielok.ch

Social Media:

z.B. Instagram, LinkedIn

Education21
Schulnetz21

Schweizerische Gesellschaften
für Pädiatrie und Neuropädiatrie



Scolarmed

KantonsärztInnen

StudentInnenorganisation

Oberstufe: Fach- und Sekundarschulen, Gymnasien

**Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!**

tobias.iff@hin.ch