

## Kopfweh ist weit verbreitete Kinderkrankheit

02.07.2013, 12:27 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Supress*

Presseagentur: *Supress*

---



Foto: Fotolia (No. 4874)

Hauptauslöser ist langes Sitzen vor Bildschirmen sup.- Früher galten Kopfschmerzen als typisches Leiden gestresster Erwachsener, mittlerweile zählen sie zu den häufigsten Kinderkrankheiten. Das berichtet die Stiftung Kindergesundheit. Bereits im Vorschulalter leidet jedes fünfte Kind zumindest hin und wieder unter Kopfweh. Am Ende der Grundschulzeit haben weit mehr als die Hälfte aller Kinder Erfahrungen mit Kopfweh gemacht. In Deutschland werden Schätzungen zufolge jährlich eine Million Schultage wegen Kopfschmerzen versäumt.

Als wichtigste Auslöser für Kopfweh bei ihren Kindern nennen Eltern Hektik, Zeitdruck, Überforderung in der Schule, Familienstreit und besonders zu langes Sitzen vor dem PC oder Fernsehgerät. Bei den Empfehlungen zur Vorbeugung besteht Einigkeit unter den Experten: Kinder, die unter Kopfschmerzen leiden, sollten sich mehr im Freien bewegen, regelmäßig Sport treiben und viel Wasser trinken. "Sie sollten außerdem weniger Zeit mit Computerspielen und Fernsehen verbringen, auf geregelte Mahlzeiten und ausreichenden Schlaf achten", rät Prof. Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit.

Aber genau daran hapert es im Alltag vieler Kinder und Jugendlicher. Regelmäßige körperliche Aktivität kommt oft zu kurz, stattdessen wird in der Freizeit stundenlang vor Bildschirmen gehockt und zu spät ins Bett gegangen. Auch gemeinsam eingenommene Mahlzeiten im Kreis der Familie sind nicht mehr die Regel. Hier gegenzusteuern, ist in erster Linie Aufgabe der Eltern. Tipps und Anregungen, wie dies gelingen kann, gibt z. B. das mehrsprachige Ratgeber-Portal [www.komm-in-schwung.de](http://www.komm-in-schwung.de).

## Portrait

Supress ist ein Dienstleister für elektronisches Pressematerial zur schnellen und kostenfreien Reproduktion. Unsere Seiten bieten ein breites Spektrum an Daten und Texten zu Themen wie modernes Bauen, Umwelt, Medizin und Lifestyle. Passende Grafiken und Bilder stehen ebenfalls zur Verfügung. Unser Webauftritt ist für eine Auflösung von 1024 x 768 Bildpunkte optimiert. Bei Abdruck wird die Zusendung eines Belegexemplars erbeten.

---

News-ID: 730783 • Views: 145 (Stand: 03.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/730783/Kopfweh-ist-weit-verbreitete-Kinderkrankheit.html>