

## Nachgefragt 2

Es ist wieder Freitag und sowohl Tobi als auch Sarah haben so einige Fragen an die Expertin. Sarah berichtet, dass sie beide den Zeitungsartikel über Kopfschmerzen und Stress gelesen haben. "Löst Stress auch bei uns Kopfschmerzen aus und was ist eigentlich Stress?"

### Stress als Kopfschmerzauslöser



Die Expertin erklärt: "Es gibt verschiedene Situationen, die Stress machen. So zum Beispiel ein Streit zwischen den Eltern oder mit ihnen. Aber auch Druck in der Schule kann Stress machen, ebenso wie zu viele Termine oder Verabredungen an einem Tag Stress hervorrufen können.

Solche Stresssituationen können zu Kopfschmerzen führen, das heißt, sie werden **Kopfschmerzauslöser**.

### Was ist eigentlich Stress?

Stress ist ein ganz allgemeiner Begriff hinter dem sich für jeden Menschen etwas anderes verbirgt. Stress kann z.B. entstehen, wenn man sich unter Druck gesetzt fühlt oder man etwas nicht hinbekommt, was sehr wichtig ist. Stress kann aber auch entstehen, wenn man etwas Bedrohliches erwartet, was Angst macht oder man ein Problem nicht lösen kann. Manchmal jedoch weiß man gar nicht genau, was den Stress ausmacht. Dann ist es besonders wichtig herauszufinden, was den Stress hervorruft! Also warum man Stress hat.



Erst einmal muß man **erkennen, dass man augenblicklich Stress** hat. Unser Körper kann uns dabei helfen."

### Woran erkenne ich, ob ich Stress habe?



"Unser Körper zeigt uns durch körperliche Veränderungen sehr deutlich, wann wir Stress haben. Diese Körperreaktionen nennt man auch **Stresssignale**. Solche Stresssignale können zum Beispiel folgende Reaktionen sein: Schwitzen, Übelkeit, häufiges auf Toilette müssen, verspannte Muskeln, aber auch Gefühle, dann bist du zum Beispiel gereizt, nervös oder auch traurig.

"Sarah, woran erkennst du, wenn du gestresst bist?" fragt die Expertin.

Sarah überlegt kurz und antwortet: "Ich glaube, dass ich dann schlecht gelaunt bin und mich oft streite."

"Bemerkst du noch andere Anzeichen für Stress an deinem Körper?", fragt die Expertin nach.

"Na ja, mein Kopf glüht, ab und zu wird mir sogar übel oder ich bekomme Kopfschmerzen", fügt Sarah hinzu.

"Kannst du dich daran erinnern, was dir durch den Kopf geht, wenn du Stress hast?" erkundigt sich die Expertin. Sarah ist sich nicht sicher, was sie in diesen Situationen denkt.

Aber Tobi kann sich sehr gut erinnern: "Also wenn ich gar nicht weiß, wo ich vor lauter Hausaufgaben anfangen soll, dann ärgere ich mich schrecklich über mich selbst, dass ich nicht früher mit den Aufgaben begonnen habe! Oft sage ich mir dann auch: Du bist einfach zu blöd! Warum fängst du nicht einmal rechtzeitig an, deine Hausaufgaben zu erledigen. Jetzt kriegst du es nicht mehr hin."

"Zu den Stresssignalen zählt also sowohl was euch durch den Kopf geht (was ihr denkt) als auch was ihr fühlt!", fasst die Expertin zusammen.

## Wie kommt es zu Stress? Wann zeigt der Körper Stresssignale?

Stress ist etwas, was wir uns oft selbst machen, zum Beispiel in dem wir uns unter Druck setzen oder gehetzt fühlen.

Aber man kann gegen seinen eigenen, persönlichen Stress etwas unternehmen und dafür sorgen, dass er verschwindet! Ihr seid den Stresssituationen also nicht hilflos ausgeliefert! Wichtig ist, dass ihr lernt, den Stress und erste Anzeichen von Stress, also zum Beispiel die Stresssignale, rechtzeitig zu bemerken. Achtet also auf euren Körper ebenso wie auf eure Gefühle. Schaut, mit welchen Erlebnissen sie zusammenhängen. So bemerkt ihr, ob ihr Stress habt und könnt etwas dagegen unternehmen.



## Was kann man tun?



"Bei Stress solltet ihr versuchen, die Stresssignale Eures Körpers zu dämpfen und sogar abzubauen", erläutert die Expertin weiter.

**Eine sehr gute Technik, um den Stress abzubauen, ist die Entspannung.**

Viele meinen, Entspannung sei etwas, was mit müde und abgeschlafft sein zu tun hat. Aber ganz im Gegenteil, Entspannung ist etwas Aktives, dass man selbst gezielt herbeiführen kann. Also auch ihr könnt Entspannung anwenden!

Es hat mit Gelassenheit und Ruhe und Wohlfühlen zu tun.

Entspannung ist eine gute Waffe gegen Stress. Entspannung hilft, die Muskulatur zu entspannen und das Zusammenziehen der Blutgefäße wird verhindert! Es wirkt also auch gegen die Kopfschmerzen.

Gerade zu Beginn solltet ihr die Entspannung **regelmäßig üben**, also möglichst jeden Tag, damit ihr die Technik schnell erlernt. So könnt ihr die Entspannung in den

Situationen einsetzen, in denen ihr Stress spürt. Außerdem habt ihr die Entspannung immer und überall parat!"

Sarah und Tobi sind sich einig, die Entspannung möchten sie unbedingt ausprobieren. Sie nehmen sich fest vor, gegen den Stress vorzugehen, damit ihre Kopfschmerzen nicht mehr so häufig auftreten. Die Expertin gibt den beiden dafür noch wichtige Erläuterungen:

## Die erste Technik: Entspannung

### Was muss bei der Entspannung beachtet werden?

- Es ist wichtig, dass ihr die Entspannung regelmäßig, also erstmal täglich, übt! Es ist etwas, was man lernen muss wie Eislaufen oder Skaten.

- Die Entspannungsübung dauert ca. 20 min. Später erlernt ihr noch eine kürzere Entspannungsübung. Dafür ist es jedoch wichtig, dass ihr die 20 minütige Entspannung gut beherrscht.

- Sorgt dafür, dass ihr in dieser Zeit ungestört seid. Informiert eure Eltern und hängt zum Beispiel ein "Bitte nicht stören!" Schild an die Tür.

- Ihr solltet während der Übung auch bequem sitzen oder liegen können und darauf achten, dass euch auch keine zu engen Kleidungsstücke oder andere Dinge stören.

- Plant feste Zeiten ein, wann ihr die Entspannung übt!

- Ihr findet unter [Was du unbedingt wissen und beachten solltest!](#) ein Entspannungsblatt. Hier notiert ihr täglich, ob die Übung funktioniert und vor allem, ob sie Spass gemacht hat. Die meisten Menschen fühlen sich danach ruhiger, gelassener und frischer - also einfach besser!

- Übt ihr die Entspannung regelmäßig? Super, das ist dann eine richtig gute Leistung und ihr könnt stolz auf euch sein!



### Was ist bei der Entspannungsübung wichtig?

- In dem Training werden die Muskeln des Körpers beim Einatmen angespannt und beim Ausatmen wieder entspannt. Um die Muskeln nicht zu verkrampfen, ist es notwendig, dass ihr während der Anspannung ganz normal weiter atmet und die Anspannung nicht so stark ist, dass eure Muskeln zu zittern beginnen.

- Während der Übung solltet ihr auf den Unterschied der An- und Entspannung achten. Spürt ihr beispielsweise ein warmes, kribbeliges Gefühl oder ein Gefühl der Schwere?

- In der gesamten Entspannungsübung solltet ihr versuchen, euch nur auf die Übung zu konzentrieren. Das kann anfangs ganz schön schwierig sein, probiert es dennoch!

### Am Ende der Entspannung...

- Lasst euch am Ende der Entspannung Zeit. Streckt und räkelt euch langsam, atmet kräftig durch und öffnet eure Augen."

Die Expertin bespricht mit beiden die einzelnen Übungsabschnitte und bereitet sie auf ihre erste Entspannung vor. Sarah und Tobi erhalten eine CD mit den Entspannungsübungen, welche sie nun täglich üben werden.

Die Entspannung kann euch sogar während des Spannungskopfschmerzes helfen. **Aber während eines Migräneanfalls solltet ihr die Entspannung vermeiden**, denn in dem Zustand sind die Blutgefäße bereits zu weit gedehnt (erinnert euch an die 1.Trainingswoche!)."



**Anspannen der rechten Hand  
-zur Faust ballen-  
und Anspannen des rechten  
Unterarms!**



**Die Schultern hochziehen  
(bis zu den Ohren)!**