

## Pressemitteilung

### **Immer mehr junge Menschen in Hessen leiden unter Kopfschmerzen**

Frankfurt, 21. August 2017 - Kopfschmerzen stellen für junge Erwachsene eine große gesundheitliche Belastung dar. Allein im Zeitraum von 2005 bis 2015 ist der Anteil der 18 bis 17-jährigen mit Kopfschmerzdiagnosen bundesweit um 42 Prozent gestiegen. In Hessen ist mittlerweile jeder siebte junge Mensch betroffen. Das zeigt der Arztreport der BARMER, der sich auf Versichertendaten aus dem Jahr 2015 stützt. Demnach erhielten 14,2 Prozent\* der 18- bis 27-Jährigen eine Kopfschmerzdiagnose von ihrem Arzt. Über alle Altersgruppen hinweg war dies bei nur 9,3 Prozent im Land Hessen der Fall. „Diese Zahlen könnten ein Indiz für einen hohen Leistungsdruck bei Jüngeren sein“, sagt Norbert Sudhoff, Landesgeschäftsführer der BARMER Hessen. Kopfschmerzhochburg ist mit einer Betroffenenquote von fast 18 Prozent die Stadt Offenbach. Am wenigsten leiden junge Menschen im Hochtaunuskreis (11,6 Prozent) an Kopfschmerzen. „Die Dunkelziffer der von Kopfschmerzen Betroffenen dürfte aber höher liegen, da nicht jeder wegen Kopfschmerzen einen Arzt aufsucht“, vermutet Norbert Sudhoff.

### **Bedenklicher Tablettenkonsum schon bei Kindern**

Viele Menschen behandeln ihre Kopfschmerzen mit Migränemitteln. Das ist nicht immer sinnvoll. „Wer immer wieder zu Medikamenten greift, um Kopfschmerzen los zu werden, kann in einem Teufelskreis aus Tablettenkonsum und Dauerkopfschmerzen landen“, erläutert Sudhoff. „Der Alltag kann für Kopfschmerzpatienten aber zur Qual werden und im schlimmsten Fall die berufliche oder universitäre Existenz gefährden“. Wie wichtig einfache präventive Maßnahmen wie Bewegung, Ernährungsumstellung oder das Erlernen von Entspannungstechniken sein können, zeigt sich am bereits bedenklichen Tablettenkonsum bei Kindern. So nehmen nach einer repräsentativen Umfrage der BARMER bereits 40 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen neun und 19 Jahren Medikamente ein, wenn sie Kopfschmerzen haben.

Die BARMER unterstützt deshalb die Aktion „KopfHoch“. Sie richtet sich an Studierende und soll ihnen helfen, Kopfschmerzattacken künftig deutlich zu reduzieren. Die „Aktion Mütze“ (<http://www.aktion-muetze.de>) ist ein bundesweites Schulprojekt zur Kopfschmerzprävention für die 7. Jahrgangsstufen. Erfolgsversprechend ist auch die von der BARMER

**Landesvertretung**

**Hessen**

Mainzer Landstraße 277-293  
60326 Frankfurt/M.

[www.barmer.de/presse-hessen](http://www.barmer.de/presse-hessen)  
[www.twitter.com/BARMER\\_HE](https://twitter.com/BARMER_HE)  
[presse.he@barmer.de](mailto:presse.he@barmer.de)

Brigitte Schlöter  
Tel.: 0800 333004352230  
[brigitte.schloeter@barmer.de](mailto:brigitte.schloeter@barmer.de)

geförderte Migräne- und Kopfschmerz-App M-Sense, die auf dem deutschen Markt als Medizinprodukt zertifiziert ist. Sie analysiert den Verlauf von Migräne und Spannungskopfschmerz. Das kann dem behandelnden Arzt eine wichtige Hilfe bei der Therapie sein.

\*Die Ergebnisse im Arztreport werden in einer, der Geschlechts- und Altersstruktur der deutschen Bevölkerung entsprechenden, standardisierten Form präsentiert. Dies ermöglicht eine Übertragung der Ergebnisse auf die deutsche Gesamtbevölkerung.

## Glossar

**Kopfschmerzarten:** In der Medizin sind rund 250 verschiedene Formen von Kopfschmerz bekannt, die man in primär und sekundär untergliedert. Bei primären Kopfschmerzen, die weitaus häufiger auftreten, ist der Kopfschmerz selbst die Hauptursache der Beschwerden. Dabei handelt es sich vor allem um Migräne und Spannungskopfschmerz. In diese Gruppe fallen auch Kopfschmerzen, die durch Husten oder sexuelle Aktivität ausgelöst werden, sowie der Donnerschlagkopfschmerz. Er tritt plötzlich auf, erreicht den maximalen Schmerz nach einer Minute, ist an sich aber harmlos. Dennoch ist hier ein Arztbesuch erforderlich, weil zum Beispiel bei lebensgefährlichen Hirnblutungen dieselbe Art von Schmerz entsteht.

Sekundäre Kopfschmerzen machen nicht einmal zehn Prozent aller Kopfschmerzformen aus. Sie werden durch eine andere Krankheit ausgelöst oder treten als Begleitsymptome auf. Alkohol, Medikamente, Nikotin, Koffein oder eine Erkältung können sekundäre Kopfschmerzen auslösen. Außerdem leiden Menschen mit Bluthochdruck oder Erkrankungen an Kiefer, Schädel oder Halswirbelsäule häufig darunter.

**Kopfschmerzursachen:** So unterschiedlich die Kopfschmerzarten sind, so variantenreich sind die Ursachen. Migräne ist genetisch veranlagt, zudem können Stress oder Alkohol eine Attacke auslösen. Der Spannungskopfschmerz wird durch Verspannungen im Nacken-, Kiefer- und Kopfbereich verursacht. Bei sekundären Kopfschmerzen können Infekte, Fehlsichtigkeit, Kopf- und Halswirbelsäulenverletzungen sowie die Unverträglichkeit oder der übermäßige Konsum von Medikamenten eine Ursache sein.

**Kopfschmerzdiagnose:** Welchen Kopfschmerz man genau hat, kann im Zweifelsfall nur der Arzt beurteilen. Bestimmte Symptome bieten jedoch Anhaltspunkte. Bei einer Migräne sind dies pochende und pulsierende Schmerzen, Übelkeit und Erbrechen sowie eine Überempfindlichkeit gegen Licht und Lärm. Der Spannungskopfschmerz wird häufig begleitet von ziehenden oder drückenden Schmerzen an beiden Schläfen oder an der Stirn.

Der Schmerz kann im Nacken beginnen, dazu kommen Verspannungen der Schulter- oder Nackenmuskeln. Der vergleichsweise seltene Cluster-Kopfschmerz ist hingegen fast immer einseitig, sehr heftig, er brennt und bohrt. Zudem sind die Augen gerötet, und die Nase läuft. Der Cluster-Kopfschmerz tritt vor allem im Frühjahr und Herbst auf.