

Erfurt, 07. Januar 2016



## **BARMER GEK unterstützt „Aktion Mütze“ an Schulen in Thüringen für Jugendliche mit Kopfschmerzen**

### **Jeder 16. Thüringer klagt über Migräne und Kopfschmerzen**

Erfurt. Kopfschmerzen und Migräne zählen zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen. Vor allem Frauen fühlen sich dadurch in ihrer Lebensqualität oft stark beeinträchtigt. So klagten im Jahr 2014 in Thüringen allein bei der BARMER GEK knapp 16.000 Versicherte bei ihrem Arzt über Migräne oder Spannungskopfschmerzen. Nach einer repräsentativen Auswertung von Versichertendaten der BARMER GEK entspricht dies knapp sechs Prozent der Versicherten, hochgerechnet auf ganz Thüringen rund 140.000 Menschen, die unter Migräne und Kopfschmerzen leiden. Rund 83 Prozent der Betroffenen sind Frauen. Auffällig ist, dass Männer unabhängig vom Alter relativ selten unter Migräne leiden, während bei Frauen ein Anstieg bis zur Altersgruppe der 50- bis 60-Jährigen stattfindet und dann ein deutlicher Rückgang erfolgt (siehe Grafik unten).

### **BARMER GEK unterstützt „Aktion Mütze“ an Schulen**

Migräne beginnt bei Frauen oft kurz nach der Pubertät, bei Männern meist später. Doch schon Kinder und Jugendliche klagen häufig über Kopfschmerzen. Die BARMER GEK unterstützt deshalb die „Aktion Mütze – Kindheit ohne Kopferbrechen“, ein bundesweites Präventionsprogramm für Schulen. „Durch Aufklärung und eine gesundheitsfördernde Gestaltung des Alltags sollen Kopfschmerzen bei Heranwachsenden vermieden werden. Denn wenn der Kopf brummt, dann geht auch nichts mehr hinein“, sagt Hermann Schmitt, Landesgeschäftsführer der BARMER GEK in Thüringen. Interessierte Schulen können für die Klassen der 7. Jahrgangsstufe Unterrichtsmaterial kostenfrei anfordern. Mehr Informationen unter [www.barmer-gek.de/s000068](http://www.barmer-gek.de/s000068). Das Projekt wird von der Schmerzlinik Kiel wissenschaftlich begleitet.

### **Migräne oder Kopfschmerzen?**

Eine Migräne ist nicht mit „normalen“ Kopfschmerzen zu vergleichen. Oftmals kündigt sich eine Migräne bereits mehrere Stunden vorher an. Mögliche Symptome sind:

#### **→ PRESSESTELLE THÜRINGEN**

Johannesstraße 164  
99084 Erfurt

Robert Büssow

Tel.: 0800 33 20 60 26 38 00

Mobil: 0160 90 45 69 66

[thueringen-presse@barmer-gek.de](mailto:thueringen-presse@barmer-gek.de)

[www.barmer-gek.de/presse-thueringen](http://www.barmer-gek.de/presse-thueringen)

 @BARMER\_GEK\_TH

Die Visitenkarte  
als QR-Code:





- Sehstörungen wie farbige Lichtblitze, Zickzack-Linien oder schwarze Löcher im Gesichtsfeld (Gesichtsfeldausfälle)
- Sprachstörungen
- Kribbeln und/oder Schwäche in einem Arm oder Bein
- Gleichgewichtsstörungen

Die schließlich eintretenden Kopfschmerzen sind sehr heftig, pochend und langhaltend. Bei Migräne verstärkt sich der Kopfschmerz, wenn man sich körperlich betätigt – das ist bei Spannungskopfschmerzen in der Regel nicht der Fall. Weitere Anzeichen einer Migräne sind Lichtscheu, Lärm- und Geruchsempfindlichkeit. Diese Phase kann 4 bis 72 Stunden dauern. Ein ruhiger, abgedunkelter Raum kann die Symptome bessern. Mediziner vermuten als Ursache der Migräne eine Entzündung von Blutgefäßen. Die Veranlagung zur Migräne wird wahrscheinlich vererbt.

### Kann man Kopfschmerzen selbst behandeln?

Vor einer häufigen Anwendung von Schmerzmitteln ist ausdrücklich wegen möglicher Nebenwirkungen und Langzeitschäden zu warnen. Ein Gespräch mit dem Hausarzt liefert wichtige Tipps, was zu tun ist. Er kann auch Arzneimittel nennen, die sich zur Selbstmedikation eignen.

Grafik: Fast 20 Prozent aller Patienten in Thüringen mit Migräne und Kopfschmerzen sind Frauen im Alter von 51 bis 60 Jahren.

