

Thüringen ist Kopfschmerz-Hochburg / am 6. Juni bundesweiter „Aktionstag gegen den Schmerz“

Erfurt, 2. Juni 2017 - Jeder zehnte Thüringer lässt sich wegen akuter Kopfschmerzen ärztlich behandeln. Laut einer repräsentativen Auswertung der BARMER aus Abrechnungsdaten von 2015 waren dies rund 209.000 Patienten. Nur in Berlin waren prozentual mehr Menschen in Behandlung (s.u. Grafik). Anlässlich des bundesweiten „Aktionstages gegen den Schmerz“ am 6. Juni erklärt Birgit Dziuk, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Thüringen: „Schmerzen sind nicht nur ein Symptom, sondern können selbst zum Leiden werden. Gerade bei Kopfschmerzen ist die Ursache häufig unbekannt, die Folgen für Privat- und Berufsleben können jedoch gravierend sein.“ Besonders auffällig im Vergleich zu den Vorjahren: Immer mehr junge Erwachsene sind von der Diagnose betroffen. Seit 2005 ist den Ergebnissen der BARMER-Studie zufolge der Anteil der 18- bis 27-Jährigen mit einer Kopfschmerzdiagnose um 42 Prozent gestiegen. Dziuk: „Der Anstieg kann ein Beleg dafür sein, dass der Druck gerade auf junge Menschen zugenommen hat. Auch bei jungen Erwachsenen können Angebote helfen, Erkrankungen zu verhindern. Sport, gesunde Ernährung Entspannungstechniken, und sich Zeit zu nehmen für das, was gut tut, könnten vielen Betroffenen aus der Pillenfalle helfen.“

Migränemittel-Missbrauch kann zu Dauerkopfschmerz führen

Die Verordnungsrate von Migränemitteln ist alarmierend. Bei den 18- bis 27-Jährigen ist sie in der Zeit von 2005 bis 2015 um 58 Prozent gestiegen. Über alle Altersklassen hinweg betrachtet gab es lediglich einen Anstieg um 9,9 Prozent. Als Migränemittel wurden fast ausschließlich Mittel aus der Substanzgruppe der Triptane verordnet. Sie gelten als Wundermittel für Migräne-Patienten, haben jedoch unerfreuliche Nebenwirkungen – nämlich Kopfschmerzen. „Die Dosis macht das Gift. Wer immer wieder zu Medikamenten greift, um Kopfschmerzen los zu werden, landet im schlimmsten Fall in einem Teufelskreis aus Tablettenkonsum und Dauerkopfschmerzen. Die Betroffenen sitzen dann in einer Pillenfalle“, so BARMER Landesgeschäftsführerin Dziuk.

**Landesvertretung
Thüringen**

Johannesstraße 164
Postfach 800 155
99027 Erfurt

www.barmer.de/presse-thueringen
www.twitter.com/BARMER_TH

Robert Büssow
Tel.: 0361 789 52630
robert.buessow@barmer.de

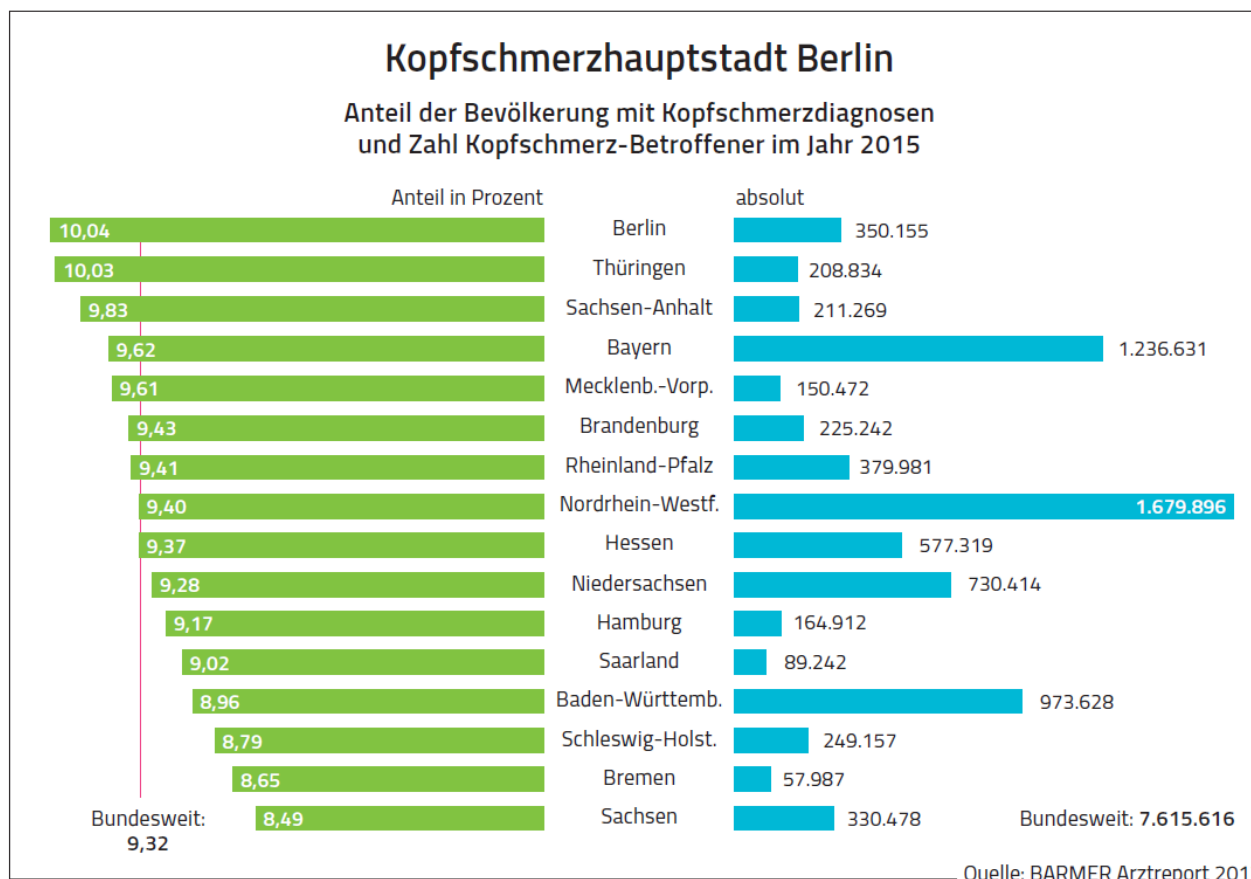
Doch ein „Frauenleiden“? Dunkelziffer bei Kopfschmerzen hoch

Im Jahr 2015 waren bundesweit 9,3 Prozent der Bevölkerung, also rund 7,6 Millionen Menschen von Kopfschmerz betroffen. Am häufigsten wurden Kopfschmerzen im Alter von 19 Jahren diagnostiziert: 19,7 Prozent der Frauen dieser Altersgruppe sind der Auswertung zufolge belastet. Bei den Männern seien es 13,8 Prozent. „Ganz sicher haben noch viel mehr junge Menschen mit Kopfschmerz zu kämpfen, als uns aus ärztlichen Diagnosen bekannt ist. Doch diese Gruppe geht tendenziell seltener zum Arzt, weswegen wir sie auf anderem Wege erreichen müssen“, betont Dziuk.

Gewisse Erfolge gerade bei jungen Leuten verspricht sich die BARMER auch mit digitalen Angeboten: In Sachen Kopfschmerzprävention beispielsweise mit der BARMER-geförderten Migräne- und Kopfschmerz-App „M-sense“. Dabei handelt es sich um einen digitalen Assistenten, der den Verlauf von Migräne und Spannungskopfschmerzen dokumentiert und analysiert. Dies kann für die weitere ärztliche Behandlung von Vorteil sein. „M-sense“ ist die einzige App zur Kopfschmerzprävention, die auf dem deutschen Markt als Medizinprodukt zertifiziert ist.

Service für die Redaktionen: Ein kostenfreies **Motivbild** finden Sie unter folgendem Link. Bitte geben Sie als Bildquelle „dpa picture alliance“ an.

<https://www.barmer.de/blob/99208/a588e9d0c4f0c4caa909e6855f15cea0/data/dl-frau-mit-kopfschmerztabletten-in-der-hand.jpg>



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, hinzu 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.

Weitere Informationen unter <https://www.barmer.de/s000549>