

Dresden, 26. Februar 2016



## Spannungskopfschmerz und Migräne **Den Sachsen brummt der Kopf**

Spannungskopfschmerzen 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 allein bei der BARMER GEK in Sachsen mehr als 21.000 Versicherte bei ihrem Arzt über Migräne oder Spannungskopfschmerzen. Nach einer repräsentativen Auswertung von Versichertendaten der BARMER GEK sind das knapp fünf Prozent aller Versicherten im Freistaat, hochgerechnet auf ganz Sachsen wären das mehr als 200.000 Menschen, die so stark unter den Symptomen leiden, dass sie sich ärztlich behandeln lassen müssen. Mehr Frauen als Männer, aber auch schon Kinder sind betroffen.

### **Helikopterjahre in der Lebensplanung**

Auffällig ist, dass in der Altersgruppe der 20-30 Jährigen sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen im Zeitraum von 2010 bis 2014 die Betroffenenzahlen gestiegen sind. Ebenfalls verdoppelten sich die Betroffenenzahlen bei Männern im Alter von 30-40 Jahren. „Über die Gründe dafür können wir nur spekulieren“, sagt Claudia Szymula, Sprecherin der BARMER GEK in Sachsen. „In diesen Lebensabschnitten werden von den meisten Menschen gleich eine Vielzahl von Entscheidung gefordert. So wird in der Regel die Ausbildung abgeschlossen und mit der Karriereplanung begonnen, parallel vielleicht schon über die Familienplanung nachgedacht. Kurzum der Druck steigt in dieser Lebensphase die Weichen richtig zu stellen“, beschreibt Szymula möglichen Ursachen für die gestiegen Zahlen in diesen Altersgruppen. Eine weiter deutliche Zunahme fand sich auch bei den 70-80 Jährigen. In den meisten anderen Altersgruppen sind die Zahlen erfreulicherweise gesunken.

### **Den Umgang mit Kopfschmerz bereits in der Schule lernen**

Schon Kinder und Jugendliche klagen über Kopfschmerzen. „Bereits hier müssen wir ansetzen“, sagt Szymula. Die BARMER GEK unterstützt aus diesem Grund maßgeblich das Programm „Aktion Mütze – Kindheit ohne Kopfzerbrechen“, ein bundesweites Präventionsprogramm für Schulen. „Durch Aufklärung und eine gesundheitsfördernde Gestaltung des Alltags sollen Kopfschmerzen bei Heranwachsenden vermieden werden. Das

➤ **PRESSESTELLE  
SACHSEN**

Zellescher Weg 21  
01217 Dresden

Claudia Szymula

Tel.: 0800 333004 152 231

Mobil: 0175 43 09 042

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

[www.barmer-gek.de/543603](http://www.barmer-gek.de/543603)

[Twitter.com/BARMER\\_GEK\\_SN](https://twitter.com/BARMER_GEK_SN)





Projekt zielt darauf, den Alltag von Kindern so zu gestalten, dass Kopfschmerzen möglichst wenig auftreten oder ganz vermieden werden. Schulen, Eltern und Kinder werden für das Thema sensibilisiert. Denn wenn der Kopf brummt, dann geht auch nichts mehr hinein“, beschreibt Szymula das Programm.

Interessierte Schulen können für die Klassen der 7. Jahrgangsstufe Unterrichtsmaterial kostenfrei anfordern. Mehr Informationen unter : [Aktion Mütze - Kopfschmerzprävention | BARMER GEK](#). oder [www.barmer-gek.de/s000068](http://www.barmer-gek.de/s000068)

### Kann man Kopfschmerzen selbst behandeln?

Treten Kopfschmerzen gehäuft, regelmäßig und langanhaltend auf, sollte man den Hausarzt kontaktieren. Er klärt mögliche Ursachen ab und berät über geeignete Therapiemaßnahmen und den Einsatz von Arzneimitteln.

Auswertung für Sachsen nach Altersgruppen und Geschlecht				
	Spannungskopfschmerz/Migräne			
	2010		2014	
	Männer	Frauen	Männer	Frauen
Altersgruppe				
00-10	120	82	83	75
11-20	389	886	486	759
21-30	540	1.783	630	1.850
31-40	269	2.014	493	1.936
41-50	374	3.943	379	3.187
51-60	455	4.098	391	3.871
61-70	529	3.519	408	3.093
71-80	329	1.424	445	2.619
81-90	55	145	100	296
90+		3	3	19
<b>Sachsen</b>	<b>3.060</b>	<b>17.897</b>	<b>3.418</b>	<b>17.705</b>
<b>Bund</b>	<b>80.067</b>	<b>373.645</b>	<b>93.904</b>	<b>395.936</b>

Quelle: BARMER GEK