

Pressemitteilung

Kopfschmerzen: Leiden von 730.000 Niedersachsen

Hannover, 5. Mai 2017 – Kopfschmerzen sind ein Volksleiden, das nahezu zehn Prozent der Bevölkerung plagt. „Laut aktuellem Barmer Arztreport erhielten landesweit 9,3 Prozent der Bevölkerung eine Kopfschmerzdiagnose, im Land Bremen sind es 8,6 Prozent. Das dürften insgesamt über 730.000 Niedersachsen und rund 57.000 Bremer sein“, so Barmer Landeschefin Heike Sander. Kopfschmerzen vom Spannungstyp sind die häufigste Kopfschmerzform, aber auch Migräne, Cluster-Kopfschmerz und Medikamentenkopfschmerz belasten die Menschen.

In den großen Regionen dürften Kopfschmerzen folgender Anzahl von Menschen Probleme bereiten:

- Stadt Hannover: 47.000,
- Stadt Braunschweig: 21.000,
- Stadt Osnabrück: 15.000,
- Stadt Oldenburg: 16.000,
- Kreis Göttingen: 25.000,
- Kreis Lüneburg: 14.000.

Was hilft, was kann man selbst tun?

Gefährlich sind vor allem die bei längerer Einnahme häufigen Nebenwirkungen der Kopfschmerzmedikamente. Nieren-, Leber- und Magenschäden sind je nach Präparat möglich. Die Schmerzmittel können schließlich bei Dauertherapie selbst Kopfschmerzen verursachen oder bestehende Schmerzen verstärken. Wenn die Beschwerden nur episodenhaft auftreten, wirken gängige Schmerzmittel. Chronischen Spannungskopfschmerz sollte man eher mit Entspannungstechniken und einer Umstellung der Lebensweise zu lindern versuchen. Es ist wichtig, dem Arzt genau über die Probleme Auskunft geben zu können. Auch der zeitliche Ablauf der Beschwerden ist dabei von großer Bedeutung. Am besten notiert man die Kopfschmerzepisoden, um einen Überblick zu behalten. Entspannungstechniken, das Einschränken von Nikotin-, Alkohol-, Kaffeekonsum, eine gesündere Ernährung, also eine Veränderung hin zu einem gesünderen Lebensstil, ist die beste Methode, beschwerdefrei zu werden. Mehr unter www.barmer.de/s000549

**Landesvertretung
Niedersachsen
Bremen**

Vahrenwalder Straße 133
30165 Hannover

www.barmer.de/p006135
www.twitter.com/BARMER_NIHB
presse.ni.hb@barmer.de

Michael Erdmann
Tel.: 0800 333 004 654 432
michael.erdmann@barmer.de

M-sense – der persönliche Kopfschmerzbegleiter

In naher Zukunft können die Kopfschmerzgeplagten individuell durch eine von der BARMER geförderte Kopfschmerz-App begleitet werden. M-sense ist mehr als ein Kopfschmerzkalender. Mit dem digitalen Begleiter lassen sich zuverlässig Kopfschmerzattacken dokumentieren und perspektivisch gesehen auch mögliche Risikomuster erkennen. Überdies werden den Betroffenen zukünftig individuelle Präventionshinweise gegeben, wie sich die Attackenfrequenz auch ohne Tabletten senken lässt. Als einzige App zur Kopfschmerzprävention, die auf dem deutschen Markt als Medizinprodukt zertifiziert ist, hebt sich M-sense von anderen Migräne- und Kopfschmerz-Apps qualitativ deutlich ab. Zumal eine innovative und interdisziplinäre Spaltenforschung aus den Bereichen Neurowissenschaften, maschinelles Lernen und Computermodellierung in das Produkt eingeflossen ist, das von der Newsenselab GmbH entwickelt wurde. M-sense soll dabei helfen, Wege aus der Pillenfalle zu finden. Etwa über Bewegungs- und Entspannungsangebote, die zu einer gesunden Lebensführung einfach dazugehören. Derzeit ist die App im Google Play Store erhältlich, demnächst auch im AppStore. Testversion unter www.m-sense.de