

## Pressemitteilung

### **Kopfschmerzen: Ein Viertel der 9- bis 19-Jährigen leidet einmal pro Woche**

Hannover, 2. April 2019 – „Ich habe Kopfschmerzen“ hören Eltern mittlerweile immer häufiger von ihren Kindern. Die entsprechenden Zahlen dazu sind alarmierend. „Eine Umfrage der BARMER unter 9- bis 19-jährigen Kindern und Jugendlichen hat ergeben, dass ein Viertel dieser Altersgruppe mindestens einmal pro Woche unter Kopfschmerzen leidet“, sagt Heike Sander, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Niedersachsen und Bremen. Dabei treten die Kopfschmerzen oft am Nachmittag (bei 28 Prozent) und unter der Woche (42 Prozent) auf. „Kopfschmerzen gehören zum Leben dazu, beispielsweise als Begleiterscheinung einer Erkältung. Treten sie allerdings häufig auf, sollte ein Arzt die Ursachen klären“, empfiehlt Heike Sander. Aus dem aktuellen Arztreport der BARMER geht hervor, dass 4,44 Prozent der Bevölkerung schon einmal wegen starker Kopfschmerzen den Arzt aufgesucht haben. Im Alter von 15 bis 24 Jahren haben 8,25 Prozent aller jungen Männer und sogar 10,38 Prozent aller jungen Frauen im Jahr 2018 vom Arzt die Diagnose Kopfschmerz erhalten.

### **Es müssen nicht immer Schmerzmittel sein**

Etwa 40 Prozent der befragten 9- bis 19-Jährigen bekommt in stressigen Situationen Kopfschmerzen, bei zu wenig Schlaf oder zu wenig Essen und Trinken. Knapp drei Viertel von ihnen sucht bei Kopfschmerzen die Entspannung, knapp 60 Prozent achten darauf, viel zu trinken, wenn Kopfschmerzen auftreten. Allerdings nehmen 40 Prozent der befragten Kinder und Jugendlichen im Kampf gegen Kopfschmerzen ein Schmerzmittel ein. Davon geben 42 Prozent an, meistens bzw. jedes Mal Medikamente gegen die Schmerzen zu nehmen. Doch das ist nicht immer nötig und kann sogar genau den gegenteiligen Effekt auslösen. Studien haben gezeigt, dass die Kopfschmerzen sich durch die häufige Einnahme von bestimmten Schmerzmitteln verstärken können. Dadurch entsteht ein Teufelskreislauf aus Schmerzen und Medikamenteneinnahme. Sander rät, sich nicht allein auf Schmerzmittel zu verlassen und stattdessen schon vorbeugend zu handeln, damit es möglichst gar nicht zu einer Schmerzattacke kommt.

Die Headache-hurts-App zur Kopfschmerzprävention informiert über Kopfschmerzerkrankungen sowie deren Vorbeugung: [www.barmer.de/g101412](http://www.barmer.de/g101412)

Landesvertretung

Niedersachsen

Bremen

Postanschrift:  
Postfach 05 29  
30005 Hannover

Besucheranschrift:  
Goseriede 4/Gebäudeteil C  
30159 Hannover

[www.barmer.de/p006135](http://www.barmer.de/p006135)  
[www.twitter.com/BARMER\\_NIHB](https://www.twitter.com/BARMER_NIHB)

Michael Erdmann  
Tel.: 0800 333 004 654 432  
[michael.erdmann@barmer.de](mailto:michael.erdmann@barmer.de)