

Präventionsprogramm gegen Kopfschmerzen startet an der TU Dresden

Dresden, 17.05.2019 – Kopfschmerzen sind für Studierende in Deutschland ein gravierendes Gesundheitsproblem. Einer von der BARMER in Auftrag gegebenen Studie zufolge leiden 65,5 Prozent darunter, ein Drittel davon sogar schwer. Durchschnittlich 2,4 Arbeitstage an der Hochschule gehen einem Betroffenen dadurch jeden Monat verloren, bei Studierenden mit Migräne sind es sogar 2,7 Arbeitstage.

Die ZIES gGmbH (Frankfurt a.M.) hat in Kooperation mit der BARMER ein neues Präventionsprogramm ‚KopfHoch‘ aufgelegt, das Studierenden und Hochschulbeschäftigten dabei helfen soll, Kopfschmerzen effektiv vorzubeugen. Wissenschaftlicher Leiter ist der renommierte Schmerzexperte Prof. Hartmut Göbel von der Schmerzlinik Kiel.

Das Programm startet diese Woche an der TU Dresden, die als eine der ersten deutschen Hochschulen daran teilnimmt. Im Rahmen einer Aktionswoche erfahren Studierende und Beschäftigte, wie sie Migräneattacken, Kopfschmerzen vom Spannungstyp und die übermäßige Einnahme von Kopfschmerztabletten gezielt vermeiden können. Dazu gibt es einen Stand zum Tag der Gesundheit am 22. Mai, eine Vortragsveranstaltung sowie zahlreiche Aktionen in den Hörsälen und Mensen. Die Vortragsveranstaltung am 23. Mai, Start 14.50 Uhr, im Hörsaalzentrum ist öffentlich.

Die Materialien der Kampagne ‚Headache Hurts‘ enthalten alle wichtigen Informationen zum Thema. Ein YouTube-Video und eine gedruckte Broschüre vermitteln das nötige Wissen in kompakter Form. Auf der Website findet man außerdem Artikel zu Spezialthemen wie der richtigen Ernährung oder dem Einfluss des Wetters. Die Inhalte werden laufend erweitert und aktualisiert.

Besonders hilfreich kann die kostenfreie App für Studierende sein. Hier kann man Tagesdaten zu Kopfschmerzattacken und individuellem Verhalten eintragen und daraufhin analysieren, welche Faktoren Kopfschmerzen auslösen könnten. Die eingetragenen Daten bleiben ausschließlich beim Nutzer.

Neben der Kampagne für Studierende gibt es ein Programm speziell für die Beschäftigten der Hochschulen, die ähnlich stark von Kopfschmerzen betroffen sind.

Infos und Termine

Aktionen in den Hörsälen und Mensen

21.05.2019 – 24.05.2019

Hörsaalzentrum, Bergstraße 64

Alte Mensa, Mommsenstr. 13

Mensa Zeltschlösschen, Nürnberger Str. 55

10. Tag der Gesundheit an der TU Dresden

22. 5. 2019, 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr, Hörsaalzentrum, Bergstraße 64.

Vortragsveranstaltung zu Kopfschmerzen und deren Prävention

23. 5. 2019, 14:50 Uhr bis 16:20 Uhr, Hörsaalzentrum, Bergstraße 64.

Hinweis für Journalisten: Für Fragen stehen im Vorfeld des Vortrages folgende Ansprechpartner zu Verfügung:

Am 23.05.2019, 14.30 Uhr, Hörsaalzentrum, Bergstraße 64,

für Fragen zum Projekt:

- Dr. Astrid Friedmann-Ketzmerick - TU Dresden,
- Karin Frisch – Geschäftsführerin ZIES,
- Dr. Fabian Magerl - BARMER Sachsen

Informationsportal für Studierende

www.headache-hurts.de

Projekt ‚KopfHoch‘

www.kopf-hoch.info

www.barmer.de/g101366

Informationen der TU Dresden

<https://tu-dresden.de/tu-dresden/gesundheitsmanagement/angebote/projekt-kopfhoch>

App „Headache Hurts“

Die App kann in Google Play Store oder Apple App Store kostenfrei heruntergeladen werden.

Informationen für Journalisten

Bildmaterial

Ansichtsseiten Studierendenbroschüre

https://www.kopf-hoch.info/wp-content/uploads/2019/03/Leseprobe_Studierendenbroschu%CC%88re.pdf

Studie

<https://www.kopf-hoch.info/interimsanalyse/>

Ansprechpartner für das Projekt in Sachsen

Initiatoren: Karin Frisch, ZIES gemeinnützige GmbH

www.zies-frankfurt.de, info@zies-frankfurt.de, Tel.: 069 17 55 42 271

Kooperationspartner: Claudia Szymula, BARMER Landesvertretung Sachsen,

www.barmer.de/presse-sachsen, claudia.szymula@barmer.de Tel.: 0800 333 004 152-231

Hochschule: Technische Universität Dresden, Pressestelle

Pressesprecherin Kim-Astrid Magister: pressestelle@tu-dresden.de , Tel.: 0351 463 32398