

## Pressemitteilung

# Deutlich mehr Frauen in Schleswig-Holstein mit Kopfschmerzen im Krankenhaus

## AOK: Nicht vorschnell zu Medikamenten greifen

Kiel, 29.08.2024

In Schleswig-Holstein sind deutlich mehr Frauen von Kopfschmerzen betroffen als Männer. Dies teilte heute die AOK NordWest auf Basis aktueller Daten des Statistischen Bundesamtes mit. Danach wurden im Jahr 2022 insgesamt 2.049 Frauen und 742 Männer wegen starker Kopfschmerzen oder Migräneattacken in Kliniken stationär behandelt. Damit liegt der Anteil der Frauen bei fast 75 Prozent. Insgesamt ist die Zahl der Klinikeinweisungen jedoch zurückgegangen: Wurden im Jahr 2021 noch 3.593 Menschen wegen dieser Diagnosen ins Krankenhaus eingeliefert, waren es in 2022 nur 2.791 Betroffene. „Kopfschmerzen sind individuell sehr verschieden, ebenso die passenden Behandlungsmethoden. Wichtig ist, dass Betroffene nicht vorschnell und unabgestimmt dauerhaft zu Medikamenten greifen, sondern unbedingt ärztlichen Rat einholen und eine qualifizierte Diagnose erstellen lassen. Häufig kann auch schon eine Änderung des Lebensstils zur Linderung beitragen“, sagt AOK-Vorstandsvorsitzender Tom Ackermann anlässlich des Welt-Kopfschmerztages am 5. September.

### **Verschiedene Kopfschmerzarten führen zur ‚Marter im Kopf‘**

Mehr als jeder zweite Deutsche leidet regelmäßig oder sporadisch unter Kopfschmerzen. Besonders bei Kindern und jungen Erwachsenen steigt die Zahl der Betroffenen. Inzwischen gibt es nach der Internationalen Kopfschmerzklassifikation (ICHD-3) 367 verschiedene Kopfschmerzarten. Spannungskopfschmerzen und Migräne treten am häufigsten auf. Dabei tritt die Migräne häufiger wiederkehrend auf und verursacht stärkere Schmerzen.

### **Vorsicht bei der Selbstbehandlung**

Viele Betroffene - ob bei Migräne oder Spannungskopfschmerz – behandeln sich selbst und können so unbemerkt in eine Medikamentenabhängigkeit gelangen. Denn was viele nicht wissen: Die meisten Schmerzmittel schaden nicht nur Nieren und Leber, sondern können regelmäßig angewandt ebenfalls zu chronischen Kopfschmerzen führen. Wer an mehr als zehn Tagen im Monat Kopfschmerzmittel einnimmt, riskiert, davon einen chronischen sogenannten Medikamenten-Übergebrauchs-Kopfschmerz zu bekommen.

### **Einschränkung der Lebensqualität bei Migräne**

Menschen mit Migräne sind durch ihre Krankheit im Alltag besonders eingeschränkt. Unter dieser genetischen Veranlagung leiden rund 15 Prozent der Frauen und sechs Prozent der Männer. Der meist starke, einseitige, klopfende bis pulsierende Kopfschmerz hält vier bis 72 Stunden an. Meist wird Migräne von mindestens einem weiteren Symptom wie Überempfindlichkeit gegen Geräusche, Licht oder Gerüche sowie Übelkeit und Erbrechen begleitet. Chronische – also regelmäßig über einen längeren Zeitraum hinweg in kurzen zeitlichen Abständen auftretende – Kopfschmerzen können die Gesundheit und das Leben der Betroffenen schwer belasten. Die Lebensqualität ist häufig stark eingeschränkt. Außerdem wirkt sich die „Marter im Kopf“ auch auf das familiäre und berufliche Umfeld aus.

### **Auslöser der Schmerzen finden**

„Wichtig ist, die Auslöser des Kopfschmerzes ausfindig zu machen“, so Ackermann. Wenn es gelingt, diese Auslöser zu vermeiden, sei oft schon viel gewonnen. Dabei kann das Führen eines Kopfschmerztagebuches helfen, diese Auslöser zu erkennen und auch zu vermeiden, so dass gute Aussichten bestehen, die Schmerzen zu lindern oder sogar ganz in den Griff zu bekommen. Treten Schmerzen regelmäßig auf, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Insbesondere bei chronischen Kopfschmerzen und Migräne ist eine korrekte Diagnose und Therapie wichtig, um die Beschwerden zu lindern. Für die vorbeugende Behandlung von Migräne und anderen Kopfschmerzen können Entspannungsübungen helfen. Die Progressive Muskelrelaxation ist die bekannteste Entspannungsmethode. Aufgrund der leichten Erlernbarkeit wird das Verfahren von vielen Therapeuten bevorzugt, um tiefe Entspannung für therapeutische Ziele zu erzeugen. Kursangebote rund um das Thema Entspannung finden Betroffene auch im AOK-Kursprogramm, das in allen AOK-Kundencentern erhältlich oder im Internet unter [aok.de/nw](https://www.aok.de/nw) abrufbar ist. Alle Angebote sind exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden. Alle Kurse werden von qualifizierten Fachkräften geleitet.

Weitere Infos gibt es auch unter <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/clusterkopfschmerzen-ursachen-und-therapie/>