

## **AOK zum Welt-Kopfschmerztag am 5. September: Kopfschmerzen bringen fast 20.000 Menschen aus NRW ins Krankenhaus**

**Dortmund (01.09.2021).** Ein Alltag mit Kopfschmerzen kann zur Qual werden und sogar so weit führen, dass Menschen deshalb ins Krankenhaus müssen. Allein in Nordrhein-Westfalen mussten im Jahr 2019 insgesamt 19.685 Menschen wegen Kopfschmerzen oder Migräne in Kliniken stationär behandelt werden. Dies teilte heute die AOK NORDWEST auf Basis aktueller Daten des Statistischen Bundesamtes mit. „Häufig werden Kopfschmerzen nicht richtig ernst genommen. Viele Betroffene greifen vorschnell zu Medikamenten anstatt sich aktiv mit der Krankheit auseinander zu setzen und eine qualifizierte Diagnose erstellen zu lassen“, sagt AOK-Vorstandsvorsitzender Tom Ackermann anlässlich des Welt-Kopfschmerztages am 5. September.

Jeder zweite Deutsche leidet regelmäßig oder sporadisch unter Kopfschmerzen. Besonders bei Kindern und jungen Erwachsenen steigt die Zahl der Betroffenen. Inzwischen gibt es rund 250 verschiedene Kopfschmerzarten. 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.

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 in Kopf“ auch auf das familiäre und berufliche Umfeld aus.



„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 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/>

## Ihr Gesprächspartner:

Jens Kuschel, Pressesprecher  
AOK NORDWEST – Die Gesundheitskasse.  
Kopenhagener Straße 1, 44269 Dortmund

Telefon 0800 2655-505528  
Mobil 01520-1566136  
E-Mail [presse@nw.aok.de](mailto:presse@nw.aok.de)

