

# Den Schmerz loswerden

Immer mehr Menschen sind von Kopfschmerzen geplagt. AOK-Versicherten hilft ein spezielles Programm in der Berliner Charité und der Universitätsmedizin Rostock.

**Text:** Colin David E. Weidner

**Die Kopfschmerz-Studie:** Laut Analyse des Gesundheitswissenschaftlichen Instituts der AOK Nordost (GeWINO) ist die Zahl der Kopfschmerz-Patienten in den letzten Jahren erheblich gestiegen. So litten 2016 rund 40.000 Versicherte der AOK Nordost zwischen 18 und 67 Jahren an chronischem Kopfschmerz. Das sind 18 Prozent mehr als 2010. Am häufigsten hatten die Menschen mit Migräne zu kämpfen. Vor allem Frauen sind davon betroffen. Zudem scheint Arbeitslosigkeit, aber auch das Leben in Ballungszentren wie Berlin eher Kopfschmerzen zu bereiten als das Wohnen in den ländlichen Gebieten von Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern.

➔ **Mehr Infos zur Studie:** [gewino.de](http://gewino.de)

**Das AOK-Programm:** Das Versorgungsprogramm „KopfschmerzSPEZIAL“ hilft AOK-Versicherten, frühzeitig Wege aus dem Schmerzkarussell zu finden. In der Berliner Charité und der Universitätsmedizin Rostock gehen Spezialisten-Teams aus Neurologen, Physio- und Psychotherapeuten der Kopfschmerzursache auf den Grund. Anschließend können die Patienten an einer ambulanten Therapie in den Kliniken teilnehmen. Gemeinsam mit dem interdisziplinären Klinik-Team erarbeiten sie individuelle Strategien im täglichen Umgang mit ihrer Erkrankung. Je nach Ursache, Art und Stärke der Kopfschmerzen wird bei der Behandlung eine medikamentöse Schmerztherapie mit Entspannungsverfahren, Trainings zur Stressbewältigung oder einer Bewegungstherapie kombiniert. Die Klinikärzte arbeiten zudem mit qualifizierten niedergelassenen Haus- und Fachärzten zusammen, wo sich AOK-Versicherte weiter betreuen lassen können.

➔ **Infos zur Teilnahme:**  
[aok.de/nordost/kopfschmerz](http://aok.de/nordost/kopfschmerz)

**Die Migräne-App:** Digitale Hilfe gegen Migräne bieten das Projekt „Smartgem“ und eine App. Mit der App können die Teilnehmer des AOK-Programms „KopfschmerzSPEZIAL“ Migräneattacken dokumentieren. Eine spezielle App-Funktion analysiert die eingegebenen Informationen und stellt sie bildlich dar. Das erleichtert es, die Auslöser für die Erkrankung zu erkennen. Die App enthält auch angeleitete Bewegungs- und Entspannungsübungen und vermittelt verhaltenstherapeutische Ansätze. Außerdem bietet die Smartphone-gestützte Migränetherapie Zugang zu einem Patientenforum und einem Expertenchat. So können sich Patienten mit anderen Betroffenen austauschen und an drei Tagen in der Woche online direkt einen Klinikarzt kontaktieren.

➔ **Mehr Infos:**  
[smartgem-projekt.de](http://smartgem-projekt.de)

