

Pressemitteilung

AOK zum Welt-Kopfschmerztag: Frauen im Norden häufiger wegen Kopfschmerzen im Krankenhaus

Nicht vorschnell zu Medikamenten greifen

Kiel, 27. August 2026

Frauen in Schleswig-Holstein sind deutlich mehr von Kopfschmerzen und Migräne betroffen als Männer. Dies teilte heute die AOK NordWest auf Basis aktueller Daten des Statistischen Bundesamtes mit. Danach wurden im Jahr 2024 insgesamt 2.268 Frauen und 794 Männer wegen starker Kopfschmerzen oder Migräneattacken in Kliniken stationär behandelt. Damit liegt der Anteil der Frauen bei über 74 Prozent. Insgesamt ist die Zahl der Klinikeinweisungen weiter gestiegen: Im Jahr 2024 wurden 3.062 Menschen wegen dieser Diagnosen ins Krankenhaus eingeliefert, ein Plus von 4,4 Prozent im Vergleich zum Vorjahr (2.933 Einweisungen). „Kopfschmerzen sind individuell sehr verschieden, ebenso die 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.

Die Marter im Kopf

Die meisten Menschen haben hin und wieder Kopfschmerzen. Diese können unterschiedlich stark sein, sich sehr unterschiedlich anfühlen – etwa pulsierend, stechend oder drückend – und der Schmerz kann an verschiedenen Stellen am Kopf wahrgenommen werden. Meist handelt es sich dabei um Spannungskopfschmerzen und sie vergehen nach wenigen Stunden von allein. Mitunter halten Kopfschmerzen aber auch länger an oder kehren häufiger wieder. Das kann für Betroffene sehr belastend sein und sie im Beruf oder im Alltag stark einschränken. Die häufigsten Arten primärer Kopfschmerzen sind Spannungskopfschmerz und Migräne.

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.

Mit Entspannungsübungen vorbeugen

„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. 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 abrufbar ist. Alle Angebote sind exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden. Alle Kurse werden von qualifizierten Fachkräften geleitet.