

Pressemitteilung

Immer mehr Berufstätige fallen wegen Migräne-Attacken aus

Auswertungen der AOK Rheinland/Hamburg: Zunahme der Fallzahlen um 150 Prozent in den vergangenen 15 Jahren. Frauen sind wesentlich häufiger betroffen.

Düsseldorf/Hamburg, 28. Oktober 2025

Pulsierende Kopfschmerzen, Übelkeit, Empfindlichkeit gegen Licht und Geräusche: typische Signale einer Migräne-Attacke. Millionen Menschen in Deutschland leiden darunter. Auswertungen der AOK Rheinland/Hamburg weisen nun bei Berufstätigen eine deutliche Zunahme von Krankschreibungen und Fehltagen aufgrund von Migräne nach. Die Zahl der Fehltage hat sich innerhalb der vergangenen 15 Jahre verdoppelt, die Zahl der Krankschreibungen ist in diesem Zeitraum sogar um fast 150 Prozent gestiegen. Die AOK-Analysen zeigen auch, dass deutlich mehr Frauen als Männer von Migräne betroffen sind. Die Ursachen für Migräne sind verschieden. Unter anderem können Wetterumschwünge wie jetzt im Herbst eine Rolle spielen und den Körper belasten.

Nach den Analysen der AOK Rheinland/Hamburg fallen weibliche Beschäftigte sehr viel häufiger an ihrem Arbeitsplatz aus, weil sie von Migräne-Attacken heimgesucht werden, als männliche Beschäftigte. Im Jahr 2024 hat die Gesundheitskasse bei den weiblichen Versicherten 5,33 Krankschreibungen mit der Diagnose Migräne je 100 Versicherte verzeichnet und damit 175 Prozent mehr als bei den männlichen Versicherten, die auf 1,94 Krankschreibungen je 100 Versicherte gekommen sind. Geschlechterübergreifend waren im Jahr 2024 durchschnittlich 3,42 Krankschreibungen je 100 Versicherte auf Migräne zurückzuführen. In die Auswertungen des Instituts für betriebliche Gesundheitsförderung

(BGF-Institut) der AOK Rheinland/Hamburg sind die Daten von mehr als einer Million Berufstätigen eingeflossen.

Podcast ordnet die Themen Migräne und Kopfschmerzen ein

„Wenn ein Familienmitglied unter Migräne leidet, wirkt sich das nicht nur auf das Berufsleben aus, sondern auch auf den Alltag der gesamten Familie. Besonders bei häufigen Migräne-Anfällen ist es wichtig, dass alle Familienmitglieder sensibilisiert sind und Verständnis für die Situation zeigen. Entscheidend ist, die Betroffenen nicht allein zu lassen, sondern sie aktiv bei dieser gesundheitlichen Herausforderung zu unterstützen. Dazu gehören zuverlässige und gut verständliche Gesundheitsinformationen. Solche bietet die AOK Rheinland/Hamburg mit ihren Podcasts für Kinder, Eltern und Familien – hier werden unter anderem die Themen Kopfschmerzen und Migräne anschaulich erklärt und fachlich eingeordnet“, sagt Sabine Deutscher, Vorstandsmitglied der AOK Rheinland/Hamburg.

Gründe: extremes Wetter, globaler Krisenmodus, elektronische AU

Allein in den vergangenen drei Jahren ist es zu einem signifikanten Anstieg der Migräne-Zahlen gekommen. Von 2022 bis 2024 hat sich die Zahl der Fehltage um mehr als 23 Prozent erhöht: von 11,65 Tagen je 100 Versicherte im Jahr 2022 auf 14,38 Tage im Jahr 2024. Die Zahl der Migräne-Krankschreibungen ist in dieser Zeit um mehr als 38 Prozent gestiegen – und sogar um 146 Prozent im Vergleich zum Jahr 2010. Anders sieht es mit der durchschnittlichen Fehlzeit bei einer Migräne-Krankschreibung aus, diese hat zwischen 2022 bis 2024 um 10,6 Prozent abgenommen. Das heißt: Die Versicherten waren wesentlich häufiger wegen Migräne krankgeschrieben, im Durchschnitt wurde eine einzelne Krankenschreibung aber für einen kürzeren Zeitraum ausgestellt.

Wo liegen die Gründe für diese Entwicklung? „Neben einer verbesserten Diagnostik sowie einer höheren Sensibilisierung für die Erkrankung wirkt sich sicherlich die Einführung der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung auf die Zahlen aus. Dadurch werden häufiger auch kürzere Migräne-Attacken erfasst“, sagt Merit Kirch, Geschäftsführerin des BGF-Instituts. „Es gibt aber noch weitere Ursachen für die Zunahme von migränebedingten Ausfällen am Arbeitsplatz: Dazu zählen die Verbreitung von Post-Covid-Kopfschmerzen nach einer Corona-Infektion oder auch klimatisch bedingte Kopfschmerzen, die durch häufigere und extremere Wetterumschwünge ausgelöst werden. Darüber hinaus wird vermutet, dass der andauernde globale Krisenmodus mit Wirtschaftskrisen, Kriegen und dem Klimawandel stressbedingte Migräne-Fälle begünstigt“, sagt Merit Kirch.

Eine akute Migräne-Attacke hält bis zu drei Tage an. Währenddessen macht die Stärke der Symptomatik eine berufliche Aktivität meist unmöglich, die Lebensqualität der Betroffenen ist stark eingeschränkt.

Betriebliche Gesundheitsförderung wirkt Kopfschmerzen und Migräne entgegen

Die betriebliche Gesundheitsförderung ermöglicht Unternehmen viele Maßnahmen, um Migräne entgegenzuwirken und Betroffenen gezielt zu helfen. So unterstützt das BGF-Institut der AOK Rheinland/Hamburg Betriebe dabei, Kopf- und Nackenschmerzen am Arbeitsplatz und auch im Homeoffice vorzubeugen. Mit Entspannungspausen während der Arbeitszeit oder Seminaren rund um die Themen Stressmanagement, Resilienz und Achtsamkeit können Mitarbeitende auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden begleitet werden. Weitere Infos zu diesen und anderen Angeboten für Unternehmen unter www.bgf-institut.de.

Die Gesundheitspodcasts für Kinder und Erwachsene finden sich hier:
<https://familie.vigo.de/podcasts>