

Studie: Bereits jeder vierte junge Bundesbürger leidet regelmäßig unter Kopfschmerzen

20 Prozent der Männer und 30 Prozent der Frauen zwischen 14 und 34 Jahren verspüren sehr oft bis oft Schmerzen im Kopf. Während Frauen Stress als häufigsten Auslöser ihrer Beschwerden nennen, steht bei Männern Schlafmangel an erster Stelle. Interessant: Gerade männliche Umfrageteilnehmer geben häufig auch Alkohol als Ursache an. Das zeigen die Ergebnisse der Studie „Zukunft Gesundheit 2023“ der vivida bkk und der Stiftung „Die Gesundarbeiter“. Befragt wurden 1.071 Bundesbürger im Alter von 14 bis 34 Jahren.

Villingen-Schwenningen – „Migräne oder Schmerzen im Kopf- und Nackenbereich beeinträchtigen die Lebensqualität erheblich. Viele Betroffene sind hierdurch in ihren Alltagsaktivitäten eingeschränkt und fallen wiederholt in Schule, Studium oder bei der Arbeit aus“, konstatiert Dr. Tanja Katrin Hantke, Ärztin und Gesundheitsexpertin der vivida bkk. „Oft nehmen Kopfschmerzpatienten keine umfassende ärztliche Diagnostik in Anspruch und behelfen sich stattdessen über lange Zeit mit rezeptfreien Schmerzmitteln“, so die Ärztin.

Dabei beginnen die Symptome bei den Betroffenen schon in einer frühen Lebensphase: „Unsere Studie zeigt, dass Kopfschmerzen selbst in jungen Jahren kein seltenes Krankheitsbild sind, sondern ein Leiden, das viele betrifft: Jeder vierte Bundesbürger zwischen 14 und 34 Jahren ist häufig bis sehr häufig von Kopfschmerzen oder Migräne betroffen. Ein Drittel der Befragten leidet ab und zu darunter“, so die Expertin.

Krankheitsbilder mit Kopfschmerzen sind vielfältig und unterschiedlich. So hat die Internationale Kopfschmerzgesellschaft eine Typologie mit über 200 verschiedenen Kopfschmerzarten erstellt. Die häufigsten sind: Spannungskopfschmerz, Migräne und Clusterkopfschmerz. Dabei können Kopfschmerzen akut oder chronisch auftreten.

Deutliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern

Die Studie zeigt: Schon junge Menschen sind nicht vor Kopfschmerzen gefeit. Im Vergleich der drei Altersgruppen zwischen 14 und 34 Jahren fällt auf, dass die Verteilung nahezu identisch ist. Größere Unterschiede ergeben sich jedoch bei der Aufschlüsselung nach Geschlecht. Frauen leiden deutlich häufiger an Migräne oder einer anderen Form von Kopfschmerzen, und sie machen andere Faktoren dafür verantwortlich. Die beiden am häufigsten genannten Gründe sind Stress (72 Prozent) und Schlafmangel (57 Prozent). Bei den Männern steht dagegen Schlafmangel an erster Stelle (49 Prozent), gefolgt von Stress (45 Prozent) und Wetterumschwüngen bzw. Hitze (40 Prozent).

Je nach Art und Schwere der Kopfschmerzen sind unterschiedliche Behandlungen notwendig, um die Schmerzen zu lindern. „Man unterscheidet die akute medikamentöse Schmerztherapie, die durch einfache Selbsthilfemaßnahmen wie frische Luft, Entspannung, Ruhe und Schlaf unterstützt werden kann, von Maßnahmen zur Kopfschmerzprophylaxe“, erläutert die Ärztin.

So kann auch der Verzicht auf Alkohol helfen: Während nur 7 Prozent der Frauen ihre Kopfschmerzen auf Alkohol zurückführen, sind es bei den Männern 24 Prozent. Um diesen

sogenannten Triggerfaktoren auf die Spur zu kommen, hat sich das Führen eines Kopfschmerztagebuchs bewährt.

„Bei chronischen Kopfschmerzen oder wiederholten Kopfschmerzattacken sollte der Rat einer Fachärztin oder eines Facharztes für Neurologie eingeholt werden. Wenn die Kopfschmerzen stark oder ungewöhnlich sind und von anderen Symptomen wie Fieber, Benommenheit oder Sehstörungen begleitet werden, sollten Betroffene umgehend einen Arzt aufsuchen“, empfiehlt Hantke.

Gesundheitskurse und persönliche Telefonberatung bei Stress

Auch gegen Stress, den Hauptauslöser von Kopfschmerzen, lässt sich laut Hantke einiges tun: „Betroffene sollten Stresssituationen aktiv vermeiden, Bewegung in den Alltag integrieren und auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit regelmäßigen Mahlzeiten achten.“ Dazu berät die vivida bkk ihre Kundinnen und Kunden am Stresstelefon persönlich, kostenlos und vertraulich in jeder Lebenssituation. Gemeinsam werden zum Beispiel Lösungsansätze, konkrete Unterstützungsmöglichkeiten oder auch weiterführende Stressbewältigungs- und Entspannungskurse besprochen, die von der Krankenkasse bezuschusst werden. Darüber hinaus bietet die vivida bkk auch Online-Gesundheitskurse von Fitbase mit voller Kostenübernahme an. Dabei geht es nicht nur um Behandlung, sondern vor allem um Prävention. „Schließlich ist es besser, die Ursache zu finden und Stress zu vermeiden, als Kopfschmerzen zu bekämpfen“, resümiert Hantke.

Weitere Informationen unter:

- www.vividabkk.de/stresstelefon
- www.vividabkk.de/fitbase

Die Studie „Zukunft Gesundheit 2023 – Jungen Bundesbürger auf den Puls gefühlt“ finden Sie als PDF hier: www.vividabkk.de/studie

Kurzprofil „vivida bkk“:

Die vivida bkk ist eine bundesweit geöffnete gesetzliche Krankenkasse mit rund 350.000 Kundinnen und Kunden. Mehr als 850 Beschäftigte arbeiten an 16 Standorten; Vorstand ist Siegfried Gänslar. Mit ihrer 190-jährigen Unternehmensgeschichte ist die vivida bkk erfahrener Gesundheitspartner in allen Lebensphasen. Die Betriebskrankenkasse legt Wert auf eine nachhaltige Gesundheitsversorgung und stellt dabei die Gesundheitsförderung in den Mittelpunkt. Die eigene Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ unterstützt deshalb Präventionsprojekte, schwerpunktmäßig für Kinder und Jugendliche.