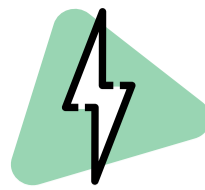


# Gewitter im Kopf: Volkskrankheit Migräne



**BGF**  
Institut für Betriebliche  
Gesundheitsförderung

## Grafik des Monats Juni 2021

Migräne gehört in Deutschland zu den häufigsten Kopfschmerzarten. Rund 10% der Bevölkerung leiden unter dieser schweren neurologischen Erkrankung, die volkswirtschaftlichen Kosten von Arbeitsausfällen aufgrund von Migräne sind enorm. [> Link](#)

Bei einer akuten Migräneattacke setzen schwere, häufig einseitig pulsierende Kopfschmerzen ein, die bei körperlicher Aktivität an Intensität zunehmen können. Typische Begleiterscheinungen einer Migräne sind heftige Übelkeit sowie Licht-, Geräusch- und Geruchsempfindlichkeit – an eine normale Ausübung der Arbeitstätigkeit ist unter diesen Umständen nicht zu denken. Migräne wird häufig durch individuell unterschiedliche innere oder äußere Reize, so genannte Trigger, ausgelöst, so zum Beispiel bestimmte Nahrungsmittel oder Alkoholika, Stressfaktoren, Lärm, Wetterumschwünge oder auch hormonelle Veränderungen. Für Außenstehende ist Migräne meist schwer nachvollziehbar, zumal die Medizin hinsichtlich der genauen Ursachenforschung häufig vor einem Rätsel steht.

Allein bei den AOK-versicherten Beschäftigten im Rheinland gab es im Jahr 2020 rund 18.600 AU-Fälle, die durch Migräne verursacht wurden, in den Unternehmen fielen dadurch mehr als 105.000 Ausfalltage an. Im Schnitt fehlten Mitarbeitende circa 5,7 Kalendertage, wenn diese Erkrankung diagnostiziert wurde.

Hinsichtlich der Arbeitsunfähigkeitstage (AU-Tage) ist in den letzten Jahren ein deutlicher Aufwärtstrend zu erkennen. Seit dem Jahr 2003 haben sich die Fehltagel durch Migräneausfälle mehr als verdoppelt (siehe Abbildung 1). Im Pandemiejahr 2020 gab es noch mal einen merklichen Anstieg – nämlich knapp 12% mehr als im Vorjahr.

### AU-Tage je 100 VJ durch Migräne (2003 - 2020)

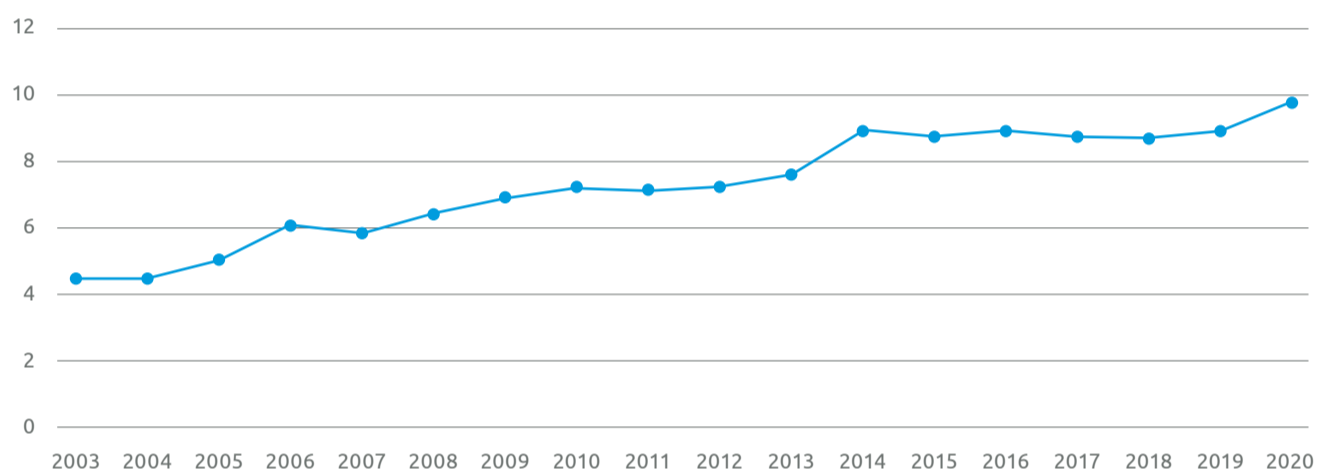


Abbildung 1

Migräne tritt überwiegend im erwerbsfähigen Alter auf und nimmt im Altersverlauf stetig ab. Die Fallzahl bei jungen Beschäftigten ist signifikant höher (siehe Abbildung 2):

Zudem sind berufstätige Frauen fast dreimal so häufig betroffen wie Männer (siehe Abbildung 3):

### AU-Fälle je 100 VJ durch Migräne (nach Altersstufen)

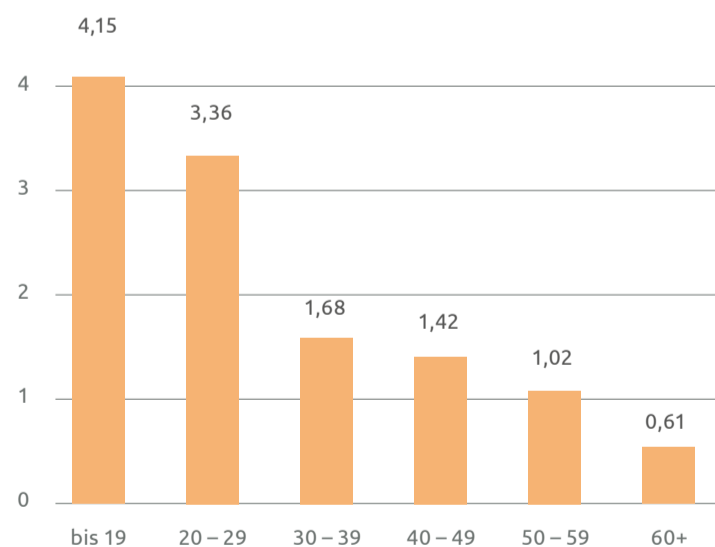


Abbildung 2

### AU-Fälle je 100 VJ durch Migräne (nach Geschlecht)

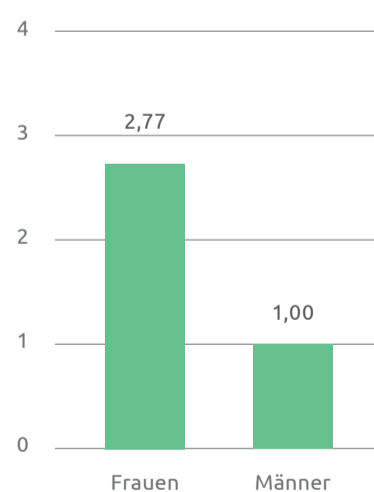


Abbildung 3

Auf eine Einnahme von Medikamenten kann bei einer akuten Migräneattacke in der Regel nicht verzichtet werden. Laut der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V. (DMKG) konnten Studien aber belegen, dass nichtmedikamentöse Verfahren – z.B. regelmäßiger Ausdauersport oder das Erlernen von Entspannungstechniken – einen positiven Effekt auf Migräneintensität und -häufigkeit haben können. Gerade wenn Betroffene von sich selbst wissen, dass Faktoren wie Stress, unregelmäßige Mahlzeiten, zu wenig Flüssigkeitszufuhr oder Schlafmangel die Frequenz der Migräneattacken negativ beeinflussen, können präventive Maßnahmen sehr sinnvoll und erfolgversprechend sein.

Die AOK Rheinland/Hamburg und die Expert\*innen des BGF-Instituts unterstützen Sie dabei, Fehlzeiten zu reduzieren und ein nachhaltiges Betriebliches Gesundheitsmanagement in Ihrem Unternehmen zu etablieren. Sprechen Sie uns gerne an.