

# Schmerz lass nach – Kopfschmerzen

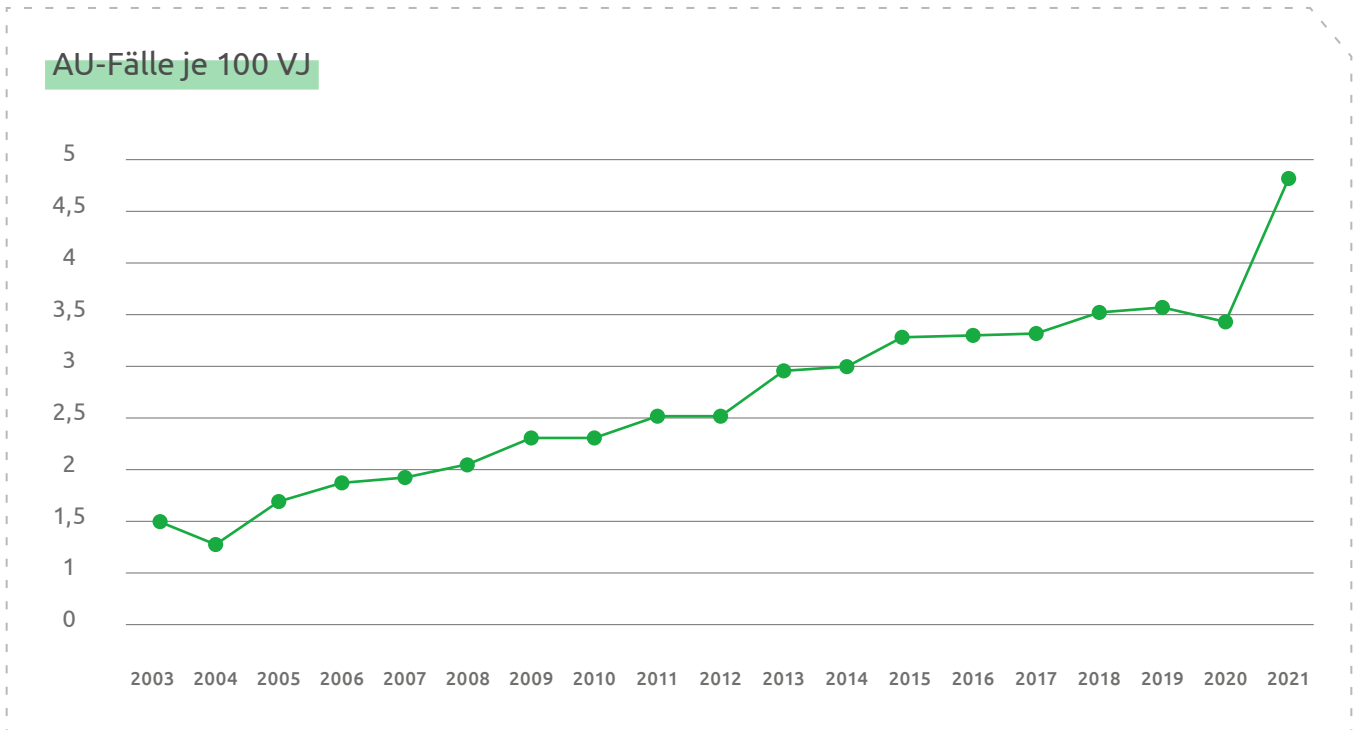


## Grafik des Monats September 2022

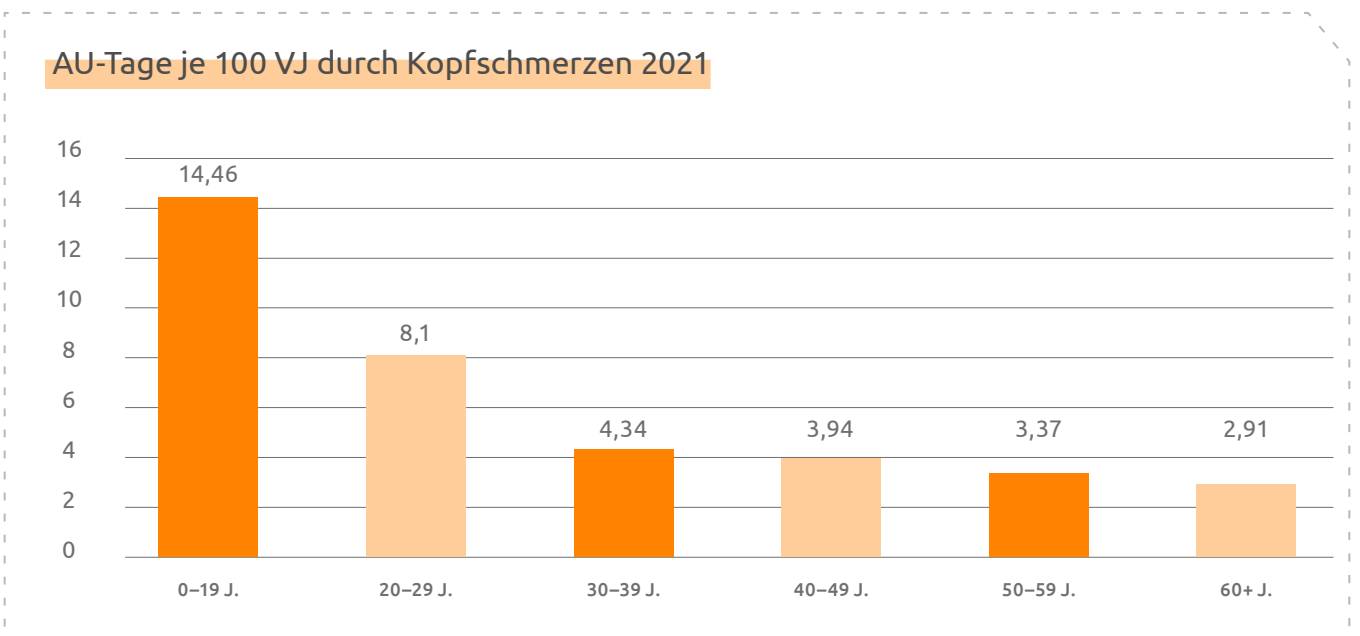
Am 5. September 2022 wiederholte sich zum 24. Mal der Deutsche Kopfschmerztag.

An diesem Tag wird jedes Jahr auf diese „Volkskrankheit“ aufmerksam gemacht – in Deutschland geben ca. 50 Prozent der Männer und über 60 Prozent der Frauen an, in den letzten 12 Monaten Kopfschmerzen gehabt zu haben. ([-> s. Link](#)) Migräne gehört dabei zu den häufigsten Kopfschmerzarten und beeinträchtigt die betroffenen Personen oft so stark, dass sie nicht in der Lage sind, ihrer beruflichen Tätigkeit nachzugehen.

In den letzten 15 Jahren hat sich die Zahl der kopfschmerzbedingten Arbeitsunfähigkeitsfälle nahezu verdoppelt. 2021 erhöhte sich die Fallzahl im Vergleich zum Vorjahr sprunghaft um etwa 40 Prozent. Die durchschnittliche Arbeitsunfähigkeitsdauer aufgrund von Kopfschmerzen liegt bei etwa 5,5 Kalendertagen.



Durch Kopfschmerzen bedingte Arbeitsunfähigkeiten werden häufiger in den jüngeren Altersgruppen diagnostiziert. Am höchsten waren 2021 die Fehlzeiten in der Gruppe der unter 20-Jährigen, bei denen 14,5 AU-Fälle (je 100 VJ) anfielen.



Bei starken Kopfschmerzen und Migräne sind die Betroffenen häufig auf die Einnahme von Medikamenten angewiesen. Laut Deutscher Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V. (DMKG) spielen häufig auch psychologische Faktoren eine große Rolle bei der Entstehung von Kopfschmerzen, so dass eine Kombination aus medikamentöser und nichtmedikamentöser Behandlung anzustreben ist. Studien belegen, dass psychologische Therapieverfahren sowie das Praktizieren von Entspannungsverfahren wie beispielsweise der progressiven Muskelrelaxation Kopfschmerzen und Migräne signifikant reduzieren können. \*

Die AOK Rheinland/Hamburg sowie die Fachberater\*innen des BGF-Instituts unterstützen Sie gerne dabei, durch Kopfschmerzen verursachte Fehlzeiten in Ihrem Unternehmen zu reduzieren. Geeignete Maßnahmen sind Seminare, Impulsvorträge und Workshops zu den Themen Stressmanagement, Achtsamkeit und Resilienz sowie unsere Angebote rund um gesunde Ernährung, Ergonomie und Bewegung am Büroarbeitsplatz und im Homeoffice.

\*Quelle: [Psychologie und Kopfschmerz - dmkg.de](https://www.dmk.de)