BGF
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

AOK
AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

IM FOKUS 2025

Migräne

Auswertung von Arbeitsunfähigkeitsdaten der AOK-versicherten Beschäftigten

Migräne

Migräne kann als echte “Volkskrankheit” bezeichnet werden - schätzungsweise 18 Millionen Menschen leiden in Deutschland unter wiederkehrenden Migräneattacken. Dabei sind Frauen deutlich häufiger von dieser neurologischen Erkrankung betroffen, fast zwei Drittel der Betroffenen sind weiblich. Die volkswirtschaftlichen Kosten durch Arbeitsausfälle aufgrund von Migräne sind enorm.[1]

Bei einer akuten Migräneattacke, welche bis zu drei Tage andauern kann, kommt es zu schweren, häufig einseitig pulsierenden Kopfschmerzen, die bei körperlicher Aktivität an Intensität zunehmen können. Typische Begleiterscheinungen sind Übelkeit sowie Licht-, Geräusch- und Geruchsempfindlichkeit. Während eines Migräneanfalls macht die Stärke der Symptomatik eine berufliche Aktivität meist unmöglich, Arbeitsfähigkeit und Lebensqualität der Betroffenen sind häufig stark eingeschränkt.

Migräne wird meistens durch so genannte Trigger – individuell unterschiedliche innere oder äußere Reize – ausgelöst, so zum Beispiel Stress oder emotionale Belastungen, Schlafmangel oder ein unregelmäßiger Schlafrhythmus. Aber auch bestimmte Nahrungsmittel oder Alkoholkonsum, Wetterumschwünge, helles Licht, laute Geräusche, starke Gerüche oder hormonelle Schwankungen können Migräneattacken begünstigen. Für Außenstehende ist Migräne meist schwer nachvollziehbar, zumal die Medizin hinsichtlich der genauen Ursachenforschung häufig keine Antworten hat.

Bei den AOK-versicherten Beschäftigten im Rheinland und in Hamburg gab es 2024 rund 38.100 AU-Fälle durch Migräne. In den Unternehmen fielen dadurch mehr als 160.000 AU-Tage an. Im Schnitt fehlten Mitarbeitende bei einer Arbeitsunfähigkeit aufgrund von Migräne 4,2 Kalendertage.

Bei Arbeitsunfähigkeitsfällen und Fehltagen infolge von Migräne war in den letzten Jahren ein deutlicher Aufwärtstrend zu erkennen. Während sich die AU-Tage seit dem Jahr 2010 etwa verdoppelten, ist die Fallhäufigkeit in diesem Zeitraum sogar um fast 150% angestiegen (siehe Grafik).

[1] https://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/unternehmen/migraene-die-milliardenkosten-einer-volkskrankheit-110641733.html

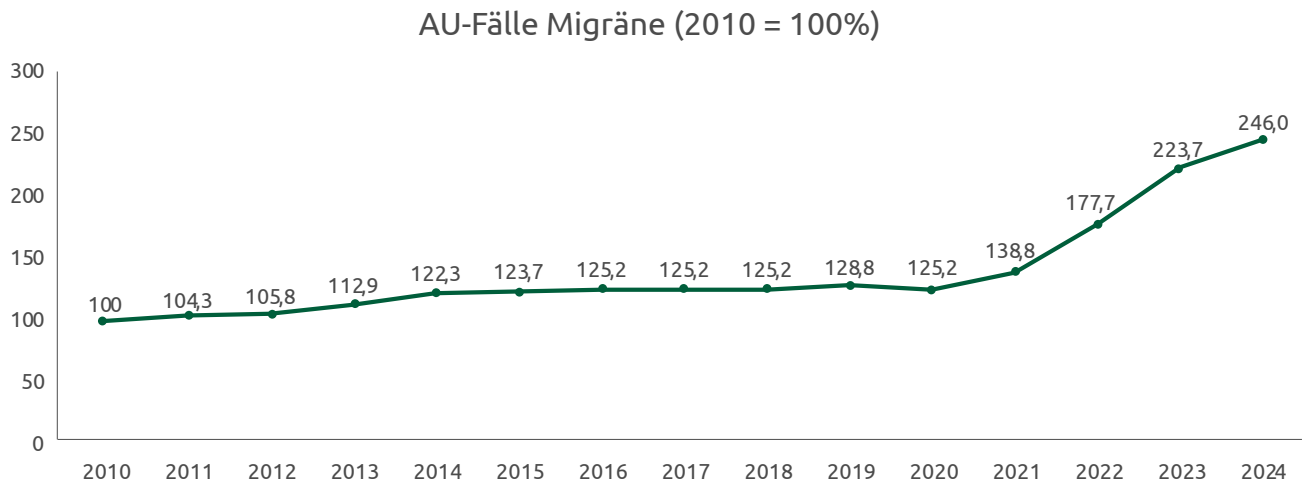


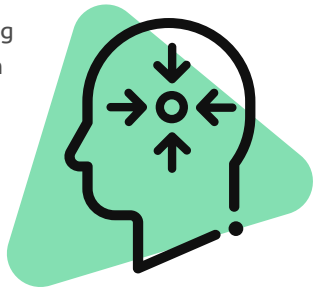
Abbildung 1: AU-Fälle (prozentuale Erhöhung) durch Migräne

Kennzahlen Migräne

Jahr	AU-Fälle je 100 VJ	AU-Tage je 100 VJ	AU-Dauer
2022	2,47	11,65	4,7
2023	3,11	13,54	4,4
2024	3,42	14,38	4,2
Veränderung 2024 zu 2022 (in %)	38,5	23,4	-10,6

Vor allem in den letzten drei Jahren kam es bei der Fallzahl und den Fehltagen zu einem signifikanten Anstieg. Vergleicht man die Jahre 2022 und 2024 miteinander, so erhöhten sich die AU-Tage um mehr als 23 Prozent, die AU-Fälle nahmen sogar um mehr als 38 Prozent zu. Anders sieht es bei der durchschnittlichen AU-Dauer aus, diese nahm im Zeitraum 2022 bis 2024 um 10,6% ab.

Neben einer verbesserten Diagnostik sowie einer höheren Aufmerksamkeit für die Erkrankung ist auch die Einführung der eAU für diese deutlichen Anstiege verantwortlich. So ist davon auszugehen, dass vor 2022 vor allem Migräneattacken von kurzer Dauer nicht erfasst wurden. Auch andere Ursachen sind denkbar, so die Verbreitung von so genannten Post-COVID-Kopfschmerzen oder auch klimatisch bedingte Kopfschmerzen durch häufigere und extremere Wetterumschwünge. Darüber hinaus kann vermutet werden, dass der andauernde globale Krisenmodus durch Wirtschaftskrise, Kriege und Klimawandel stressbedingte Migräne ebenfalls begünstigt.



Migräne nach Geschlecht

Weibliche Beschäftigte sind von Migräneanfällen häufiger betroffen als männliche, so zeigt die Grafik, dass die Fallhäufigkeit bei den Frauen 2024 mit 5,33 AU-Fällen um 175% über der der Männer lag (1,94 AU-Fälle je 100 VJ).

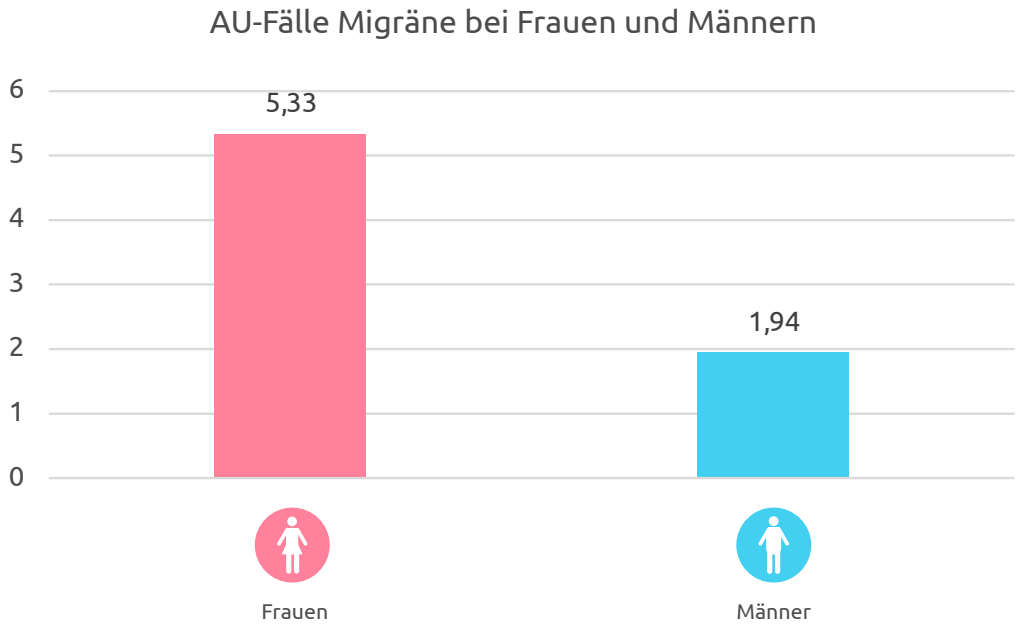


Abbildung 2: AU-Fälle je 100 VJ durch Migräne nach Geschlecht

Auch bei AU-Tagen und AU-Dauer gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede. 2024 wurden bei 100 ganzjährig versicherten Frauen rund 24 Ausfalltage durch Migräne verursacht, bei den Männern waren es nur etwas über sieben Fehltage. Bei der AU-Dauer infolge einer Migräne-Diagnose ist der Unterschied zwischen den Geschlechtern geringer, Frauen fehlten im Schnitt 4,5 Tage, bei Männern betrug die durchschnittliche AU-Dauer 3,7 Kalendertage.

	2024	
	Frauen	Männer
AU-Fälle je 100 VJ	5,33	1,94
AU-Tage je 100 VJ	23,91	7,18
Ø AU-Dauer	4,5	3,7

Migräne ist bei jüngeren Menschen häufiger und tritt deshalb überwiegend im erwerbsfähigen Alter auf. Dies lässt sich anhand von AU-Kennzahlen für diese Diagnose belegen, denn die AU-Fälle aufgrund von Migräne nehmen mit zunehmendem Alter ab. So wurden die höchsten Fallzahlen 2024 in der Altersgruppe bis 20 Jahre gemessen; hier fiel rund jede/-r elfte Beschäftigte wegen Migräne aus. Auch in der Altersgruppe 20-29 Jahre waren die Fallzahlen mit 7,3 AU-Fällen je 100 VJ noch überdurchschnittlich hoch. Die Grafik verdeutlicht, dass sich die Fallhäufigkeit mit zunehmendem Alter deutlich verringert.

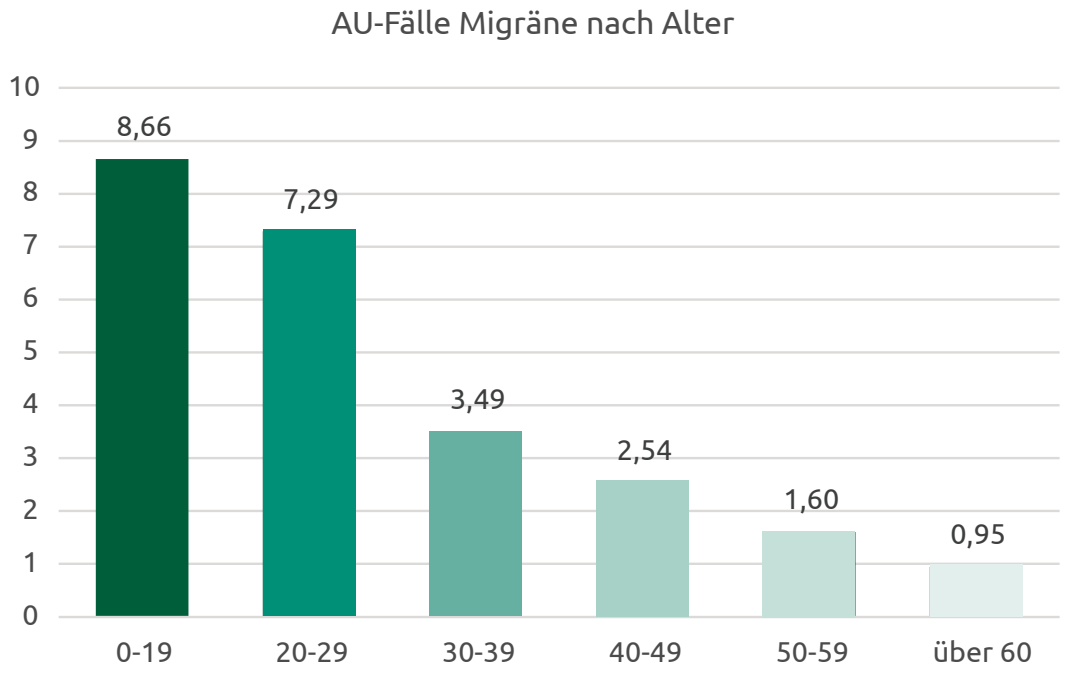


Abbildung 3: AU-Fälle je 100 VJ durch Migräne nach Altersstufen

Branchenübersicht

Neben dem Alter und dem Geschlecht sind häufig auch die Tätigkeit, bzw. physische und psychische Belastungen entscheidend für das Auftreten von Migräne. Dies wird deutlich, wenn man sich die Fallzahlen bei den größten Branchen im Rheinland anschaut.

Die mit Abstand höchste Fallhäufigkeit aufgrund von Migräne findet man im Gesundheitswesen. In dieser Branche spielen das geringe Durchschnittsalter (2024: 37,1 Jahre) sowie eine Frauenquote von > 80% eine Rolle, darüber hinaus sind es die Arbeitsbedingungen im Gesundheitswesen, die Migräne begünstigen können. Ein hohes Stresslevel, Schichtdienst, unregelmäßige Arbeitszeiten, intensive Sinnesreize wie z.B. Lärm, grelles Licht oder starke Gerüche sowie ständige körperliche und emotionale Beanspruchung durch Patientinnen, Patienten und Angehörige können eine Migräneattacke triggern. Ähnliche Arbeitsbedingungen gibt es in den Kitas und Vorschulen (auf Rang 2 gelegen) sowie in der Pflegebranche (auf Rang 4 gelegen), wobei letztere mit 42,7 Jahren einen deutlich höheren Altersdurchschnitt ausweist.

Etwas aus dem Rahmen fällt die Öffentliche Verwaltung (auf Rang 3), da sie mit 43,2 Jahren ein hohes Durchschnittsalter aufweist; darüber hinaus ist die Frauenquote mit rund 57 Prozent deutlich geringer als in den drei genannten Branchen aus dem Bereich Erziehung und Pflege. Allerdings ist es denkbar, dass sich in der Öffentlichen Verwaltung (Bürokratie-)Stress, lange Büroarbeitszeiten, intensive Bildschirmarbeit mit wenig Pausen, intensiver Kundenkontakt sowie die Umstellung auf neue digitale Systeme belastend auswirken und Migräneanfälle tendenziell begünstigen.

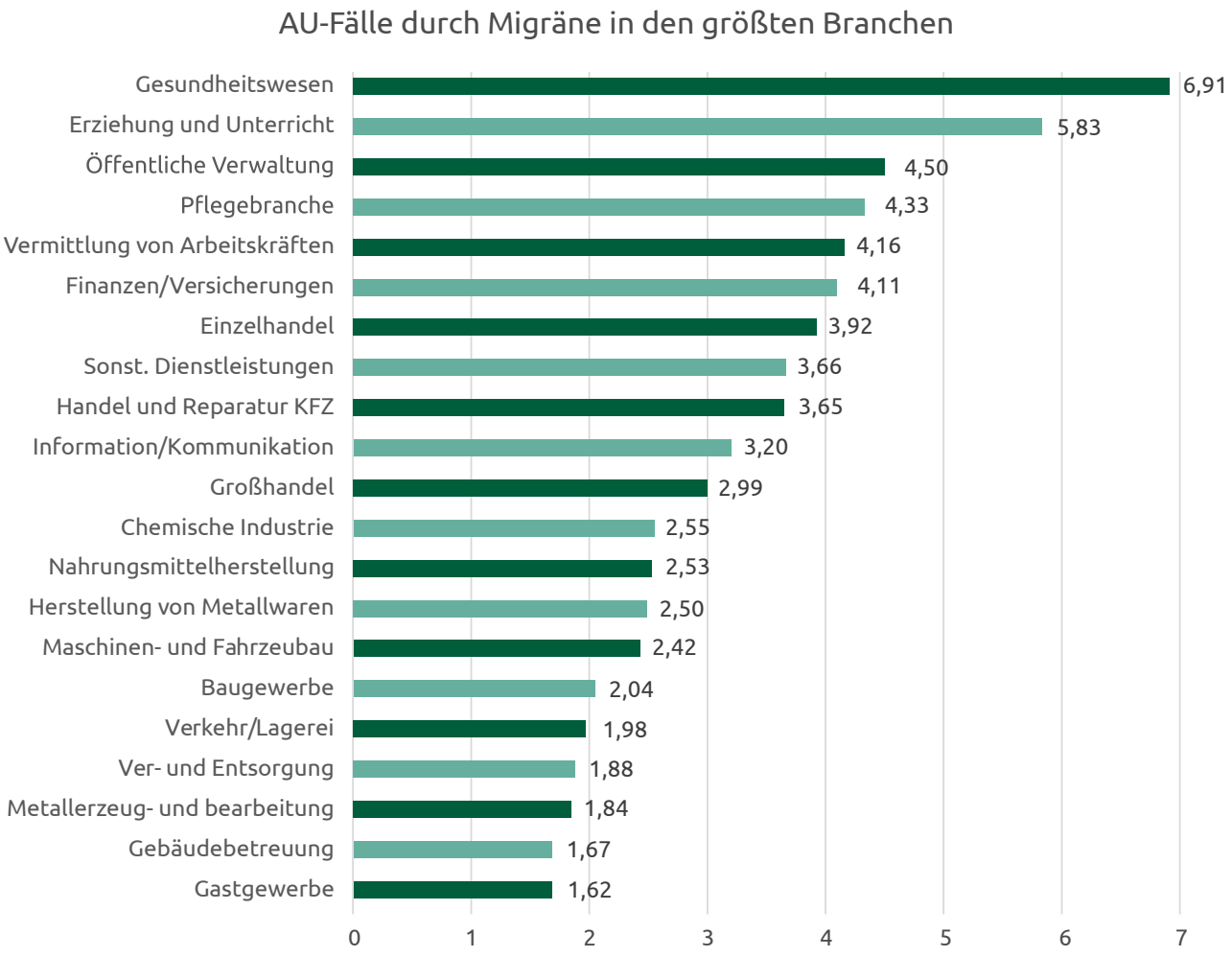


Abbildung 4: AU-Fälle je 100 VJ durch Migräne nach Branchen

Mögliche Migräne-Trigger

- Stress, emotionale Belastungen
- unregelmäßiger Schlafrhythmus, Schlafmangel
- Schokolade, Käse, Koffein oder Alkohol
- zu geringe Flüssigkeitszufuhr (Dehydrierung)
- hormonelle Schwankungen
- helle Lichter, laute Geräusche, starke Gerüche
- körperliche Anstrengung
- lange Bildschirmzeiten
- Veränderungen im Luftdruck, Wetterumschwünge
- Extremwetterlagen, z. B. Hitze

Und was kann helfen?

- eigene Belastbarkeit wahrnehmen, Grenzen wahren
- ausreichend Entspannung, Pausen
- regelmäßige Schlafenszeiten, genug Schlaf
- individuelle Trigger-Lebensmittel meiden
- Verzicht auf Alkohol
- ausreichend Wasser trinken
- starke Sinnesreize vermeiden
- persönlich passendes Maß an körperlicher Aktivität
- bildschirmfreie Zeiten

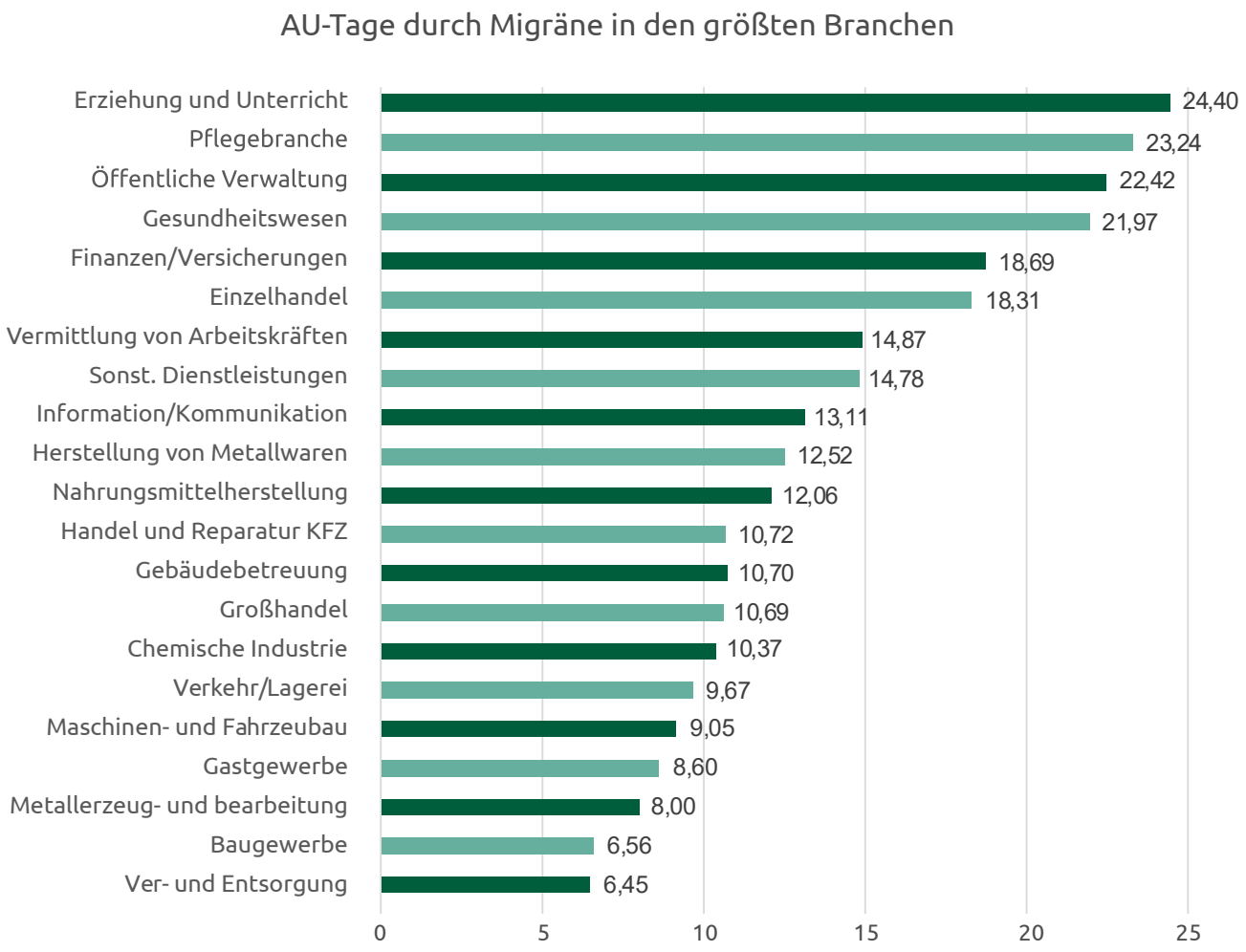
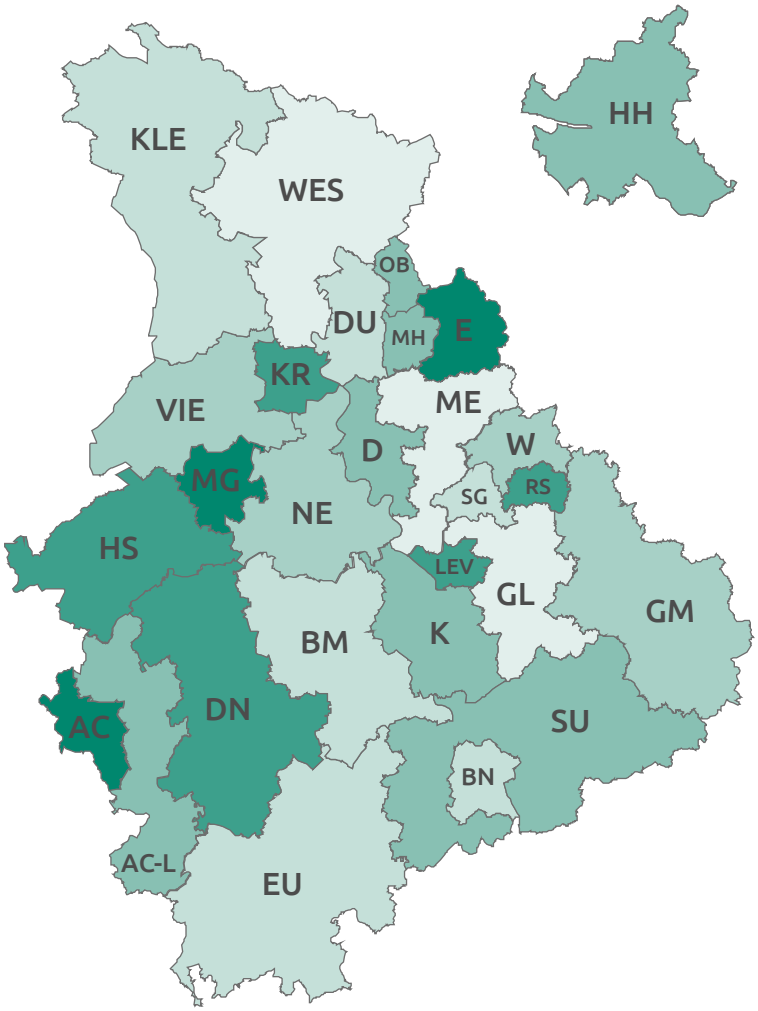


Abbildung 5: AU-Tage je 100 VJ durch Migräne nach Branchen

Die meisten Fehltage durch Migräne gab es 2024 bei den Beschäftigten in den Kitas und Vorschulen (24,4 AU-Tage je 100 Versichertenjahre), gefolgt von der Pflegebranche, der Öffentlichen Verwaltung und dem Gesundheitswesen. In männerdominierten Branchen, welche oft auch ein hohes Durchschnittsalter ausweisen (z.B. Ver- und Entsorgung oder Metallerzeugung und -bearbeitung) gab es viel weniger Arbeitsunfähigkeitstage durch Migräne (siehe Abbildung).

Migräne regional

Regionale Unterschiede bei der Migräne-Häufigkeit sind zwar zu erkennen, aber eine wissenschaftliche Erklärung dafür gibt es bisher nicht. Es ist davon auszugehen, dass soziodemografische Strukturen (wie z. B. die Altersstruktur oder die Frauenquote) und die Branchenstruktur der jeweiligen Region eine Rolle spielen.
Die meisten AU-Fälle wegen Migräne wurden in Aachen gemessen, wo 2024 rund jede/-r zwanzigste Beschäftigte eine AU-Bescheinigung aufgrund dieser Diagnose erhalten hat (4,82 AU-Fälle je 100 VJ). In Mönchengladbach und Essen traten im Auswertungsjahr ebenfalls mehr als vier Fälle je 100 Beschäftigte auf. Erkennbar geringer (< 3 AU-Fälle je 100 VJ) waren die Werte im Rheinisch-Bergischen Kreis, im Kreis Wesel und im Kreis Mettmann.



REGION	AU-Fälle je 100 VJ
Aachen	4,82
Mönchengladbach	4,32
Essen	4,08
Kreis Düren	3,99
Kreis Heinsberg	3,85
Krefeld	3,76
Remscheid	3,67
Leverkusen	3,66
Köln	3,52
Kreis Aachen	3,49
Mülheim a. d. Ruhr	3,46
Düsseldorf	3,43
Rhein-Sieg-Kreis	3,37
Oberhausen	3,34
Hamburg	3,34
Wuppertal	3,29
Oberberg	3,26
Kreis Viersen	3,21
Rheinkreis Neuss	3,20
Kreis Euskirchen	3,14
Kreis Kleve	3,13
Rhein-Erft-Kreis	3,11
Duisburg	3,11
Bonn	3,10
Solingen	3,04
Rhein-Berg-Kreis	2,89
Kreis Wesel	2,89
Kreis Mettmann	2,68
AOK Rheinland/HH	3,42

Abbildung 6: AU-Fälle je 100 VJ durch Migräne nach Regionen

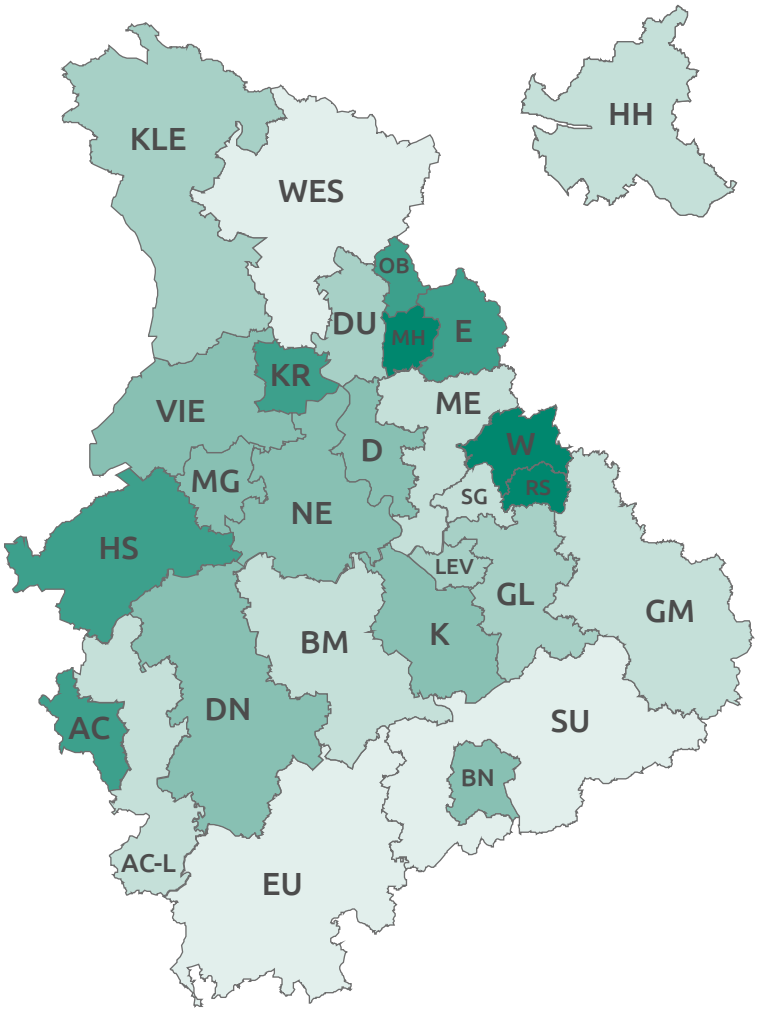


Abbildung 7: AU-Tage je 100 VJ durch Migräne nach Regionen

Die meisten Fehltage durch Migräne gab es 2024 bei den Beschäftigten in den Unternehmen in Remscheid (21,76 AU-Tage je 100 VJ). Weniger als zehn AU-Tage (je 100 VJ) fielen dagegen im Kreis Euskirchen an.

REGION	AU-Tage je 100 VJ
Remscheid	21,76
Wuppertal	19,19
Mülheim a. d. Ruhr	17,30
Kreis Heinsberg	17,18
Krefeld	17,14
Essen	16,88
Oberhausen	16,70
Aachen	16,34
Kreis Düren	16,31
Rheinkreis Neuss	15,70
Kreis Viersen	15,45
Mönchengladbach	15,42
Düsseldorf	15,08
Köln	14,54
Bonn	14,26
Rhein-Berg-Kreis	14,02
Leverkusen	13,70
Kreis Kleve	13,09
Duisburg	13,08
Kreis Aachen	12,75
Kreis Mettmann	12,51
Rhein-Erft-Kreis	12,50
Hamburg	12,15
Oberberg	12,11
Solingen	12,05
Rhein-Sieg-Kreis	11,12
Kreis Wesel	10,35
Kreis Euskirchen	9,29
AOK Rheinland/HH	14,38

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 nicht-medikamentöse 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 bei ihnen Migräneattacken triggern, können präventive Maßnahmen sehr sinnvoll und erfolgversprechend sein.

Migräne – Perspektiven der BGF

Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung bieten sich viele Maßnahmen an, um Migräne entgegenzuwirken und Betroffene gezielt zu unterstützen. Zunächst einmal geht es darum, ein Bewusstsein für das Thema zu schaffen und offen und empathisch zu kommunizieren, denn der Leidensdruck ist oft hoch. Außerdem ist es wichtig, Beschäftigte über mögliche Auslöser aufzuklären und sie dabei zu unterstützen, ihre persönlichen Trigger zu identifizieren.

Unternehmen können flexible Arbeitszeiten oder das Arbeiten im Homeoffice ermöglichen, um betroffenen Beschäftigten größere Freiräume bei der Gestaltung ihres Arbeitstages einzuräumen. Manchmal sind Beschwerden zu einzelnen Tageszeiten, in bestimmten Zeiträumen des weiblichen Zyklus oder auch bei speziellen Wetterlagen besonders ausgeprägt. Flexible Arbeitszeitmodelle können Betroffenen dabei helfen, den eigenen Biorhythmus zu beachten, in bestimmten Phasen „kürzer zu treten“ oder falls nötig kurze Erholungspausen während des Arbeitstages einzulegen.

Auch die Schaffung einer angenehmen und gesunden Arbeitsumgebung - zum Beispiel durch ergonomische Arbeitsplätze, gute Beleuchtung, Belüftung und Temperierung sowie Lärmschutz - kann dazu beitragen, dass Mitarbeitende entspannter arbeiten und weniger belastenden Reizen ausgesetzt sind. Darüber hinaus bieten sich Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen oder Sportangebote an, um Stress abzubauen und körperliche und psychische Belastungen zu reduzieren. Bei schweren und wiederkehrenden Migräneanfällen ist eine medizinische Abklärung und Beratung jedoch unerlässlich.

Mit unseren Angeboten **Kopf- und Nackenschmerzen im (Home-)Office vorbeugen**, **ergo@work** oder **Entspannungspausen am Arbeitsplatz** sowie Seminaren rund um die Themen **Stressmanagement**, **Resilienz** und **Achtsamkeit** unterstützen wir Sie und Ihre Mitarbeitenden auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden.

Mehr zum Thema

https://www.vigo.de/rubriken/krankheit-und-therapie/gehirn-und-nerven/lesen/migraene-arten-symptome.html
https://www.vigozone.de/aua-mein-kopf/

https://gesund.bund.de/migraene#weitere-informationen
https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/gehirn-nerven/migraene-so-beherrschen-sie-den-kopfschmerz/
https://www.aok.de/pp/bv/gesundheitstage/12-september-kopfschmerz-und-migraenetag/
https://www.migraeneliga.de/post-covid-kopfschmerz-eine-herausforderung/
https://www.migraeneliga.de/hilfreiche_links/aok-gesundheitsnavigator-migraene-und-kopfschmerzen/

Datenbasis und Erhebungsgrundlage

Dieser Bericht basiert auf einer Analyse von Daten zur Arbeitsunfähigkeit von rund 1,3 Mio. erwerbstätigen Versicherten der AOK Rheinland/Hamburg im Jahr 2024. Die Zuordnung der AOK-versicherten Beschäftigten zu den Regionen erfolgt über den Standort der Arbeitsstätte. Über die Arbeitsunfähigkeit kann nur dann eine Aussage getroffen werden, wenn der AOK Rheinland/Hamburg eine ärztliche Bescheinigung vorliegt. Zeiten des Mutterschutzes oder des Kinderkrankengeldes, der Elternzeit oder von Erholungskuren werden nicht als Arbeitsunfähigkeit gezählt. Auch unbescheinigte Kurzzeiterkrankungen werden nicht berücksichtigt. Als Basis für die Erfassung der Arbeitsunfähigkeitstage (AU-Tage) gelten Kalendertage, unabhängig von Fallbeginn und Fallende. So kann die Dauer von Langzeiterkrankungen, die im Vorjahr begonnen haben, nicht exakt abgebildet werden. Die Bezeichnung der Krankheitsarten erfolgt nach der Internationalen Diagnoseklassifikation ICD-10.

Impressum

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH
im Auftrag der AOK Rheinland/Hamburg

Stabsstelle Reporting
Am Kabellager 5
51063 Köln

Inhalt: Nils Torsten Krüger
Lektorat: Sophia Schütter
Gestaltung: Ina Zimmermann

+49 172 5391793
gbe@bgf-institut.de
www.bgf-institut.de

© Oktober 2025

Bildnachweis
Cover: AdobeStock/miss irine; AdobeStock/Günter Albers;
S. 2: AdobeStock/Tunatura; S. 4: AdobeStock/fizkes (beide Bilder)