

Kopfschmerzen

Datenbasis: 1.001 Befragte
 Erhebungszeitraum: 28. Februar und 1. März 2019
 statistische Fehlertoleranz: +/- 3 Prozentpunkte
 Auftraggeber: DAK-Gesundheit

12 Prozent der Befragten geben an, mindestens einmal in der Woche Kopfschmerzen zu haben. 9 Prozent leiden mehrmals im Monat und 13 Prozent einmal im Monat unter Kopfschmerzen. 29 Prozent haben seltener als einmal im Monat und 36 Prozent nie Kopfschmerzen.

Dass sie mindestens einmal in der Woche Kopfschmerzen haben, geben Frauen öfter als Männer und unter 30-Jährige häufiger als Befragte ab 30 Jahren an.

▪ Kopfschmerzen: Häufigkeit

Es hatten in den letzten 12 Monaten im Durchschnitt Kopfschmerzen

	(fast) täglich	mehrmals in der Woche	einmal in der Woche	mehrmals im Monat	einmal im Monat	seltener	nie *)
	%	%	%	%	%	%	%
insgesamt 2013	1	4	4	9	12	38	32
2019	2	5	5	9	13	29	36
Ost	2	4	4	8	13	27	40
West	2	5	5	9	14	30	35
Bayern	2	3	7	8	14	32	34
Baden-Württemberg	4	12	2	10	18	24	30
Mitte	1	2	3	13	18	20	42
Nord	1	2	8	11	13	33	32
Nordrhein-Westfalen	2	7	4	7	8	36	36
Männer	1	4	2	8	15	28	40
Frauen	3	6	7	10	11	30	32
14- bis 29-Jährige	3	15	6	14	17	26	18
30- bis 44-Jährige	2	4	6	12	17	34	24
45- bis 59-Jährige	1	3	4	10	16	32	33
60 Jahre und älter	1	2	3	4	7	26	57

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Alle im Folgenden berichteten Ergebnisse beziehen sich jeweils nur auf die Befragten, die zumindest selten unter Kopfschmerzen leiden.

24 Prozent fühlen sich in ihrer Leistungsfähigkeit und ihrem alltäglichen Leben sehr stark oder stark beeinträchtigt, wenn sie Kopfschmerzen haben. 30 Prozent fühlen sich dadurch mittelmäßig beeinträchtigt. 37 Prozent meinen, die Kopfschmerzen würden sie nur wenig oder sehr wenig beeinträchtigen. 9 Prozent fühlen sich dadurch gar nicht beeinträchtigt.

Frauen geben etwas häufiger als Männer an, dass sie sich dadurch sehr stark oder eher stark eingeschränkt fühlen. Vergleichsweise häufig meinen dies außerdem die Befragten im Alter von 30 bis 44 Jahren.

▪ Kopfschmerzen: Beeinträchtigung *)

Wenn sie Kopfschmerzen haben, dann beeinträchtigt dies ihre Leistungsfähigkeit und ihr alltägliches Leben

	sehr stark %	eher stark %	mittel %	eher wenig %	sehr wenig %	gar **) %
insgesamt 2013	10	9	32	24	13	11
2019	12	12	30	24	13	9
Ost	14	10	30	20	13	13
West	12	13	29	24	13	9
Bayern	7	12	32	31	13	5
Baden-Württemberg	13	15	35	20	10	6
Mitte	15	9	31	25	10	10
Nord	15	16	26	15	18	10
Nordrhein-Westfalen	11	10	25	29	13	11
Männer	8	11	27	27	16	11
Frauen	16	13	33	20	10	8
14- bis 29-Jährige	9	14	32	27	12	6
30- bis 44-Jährige	17	16	29	14	12	11
45- bis 59-Jährige	11	11	30	29	11	8
60 Jahre und älter	11	7	25	25	17	13

*) Basis: Befragte, die in den letzten 12 Monaten zumindest selten Kopfschmerzen hatten

**) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Die Faktoren, die die Befragten am häufigsten für ihren Kopfschmerz verantwortlich machen, sind Stress (z.B. Überlastung im Beruf oder Familienalltag) und Wetterumschwünge (48 bzw. 40 Prozent). Flüssigkeitsmangel sehen 39 Prozent und Schlafmangel 38 Prozent als Hauptursache für ihren Kopfschmerz an. 20 Prozent meinen, dass ihre Computer- und Smartphone-Nutzung, 17 Prozent, dass ungünstige Arbeits- oder Wohnbedingungen (z.B. Lärm, schlecht belüftete Räume oder schlechte Beleuchtung) für ihren Kopfschmerz hauptverantwortlich sind. 12 Prozent führen die Beschwerden vor allem auf Alkohol zurück und 11 Prozent sehen die Hauptursache in einer falschen Ernährung.

Unterschiede zeigen sich bei Aufschlüsselung nach dem Alter der Befragten. Unter 60-Jährige machen häufiger als ältere Befragte Stress für ihren Kopfschmerz verantwortlich. Wetterumschwünge identifizieren unter 30-Jährige seltener als Befragte ab 30 Jahren als hauptursächlich für ihre Beschwerden. 30- bis 44-Jährige führen ihren Kopfschmerz vergleichsweise häufig auf Flüssigkeitsmangel zurück. Schlafmangel machen unter 45-Jährige häufiger als ältere Befragte für ihre Kopfschmerzen verantwortlich.

▪ Hauptursachen der Kopfschmerzen *)

Die Hauptursachen für ihren Kopfschmerz sind:

	Stress	Wetter- um- schwünge	Flüssig- keits- mangel	Schlaf- mangel/ unregel- mäßiger Schlaf	Computer- oder Smart- phone- nutzung	ungünstige Arbeits- platz- oder Wohnbe- dingungen	Alkohol	falsche **) Er- nährung
	%	%	%	%	%	%	%	%
insgesamt 2013	50	46	34	25	--	15	10	6
2019	48	40	39	38	20	17	12	11
Ost	47	38	35	34	20	19	5	12
West	49	40	39	39	20	16	13	11
Bayern	56	40	44	37	16	19	12	10
Baden-Württemberg	57	44	42	34	25	12	20	10
Mitte	29	49	39	34	19	31	14	9
Nord	48	30	42	45	24	11	10	11
Nordrhein-Westfalen	49	39	31	40	19	12	12	13
Männer	46	37	37	40	18	14	12	13
Frauen	50	43	40	36	22	19	12	9
14- bis 29-Jährige	53	32	36	50	29	18	14	15
30- bis 44-Jährige	56	41	50	43	25	19	15	12
45- bis 59-Jährige	50	42	38	29	13	19	11	8
60 Jahre und älter	32	44	28	29	13	10	8	10

*) Basis: Befragte, die in den letzten 12 Monaten zumindest selten Kopfschmerzen hatten

**) Antwortvorgaben; Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Schmerzmittel und frische Luft sind die am häufigsten genannten Sofortstrategien gegen Kopfschmerz (58 bzw. 55 Prozent). 47 Prozent gönnen sich ausreichend Schlaf, wenn sie Kopfschmerzen bekommen. 32 Prozent bewegen sich oder treiben Sport und 20 Prozent machen Entspannungsübungen. 12 Prozent nehmen eine Auszeit und lassen sich beispielsweise krankschreiben. 4 Prozent machen nichts Bestimmtes dagegen.

Frauen geben häufiger als Männer und Jüngere öfter als Ältere an, dass sie Schmerzmittel nehmen, wenn sie Kopfschmerzen bekommen. Auf ausreichend Schlaf setzen vor allem die jüngeren Befragten unter 30 Jahren. Dass sie in diesem Fall Entspannungsübungen machen, geben Frauen häufiger als Männer und über 44-Jährige öfter als jüngere Befragte an.

▪ Gegenstrategien *)

Auf Kopfschmerz reagieren sie folgendermaßen:

	Ich nehme Schmerzmittel. %	Ich gehe an die frische Luft. %	Ich gönne mir ausreichend Schlaf. %	Ich bewege mich oder treibe Sport. %	Ich mache Entspannungsübungen. %	Ich **) nehme eine Auszeit. %	Ich mache nichts Bestimmtes. %
insgesamt 2013	51	51	42	25	18	6	9
2019	58	55	47	32	20	12	4
Ost	59	58	42	30	17	8	5
West	57	54	49	33	21	12	4
Bayern	47	52	36	35	20	12	5
Baden-Württemberg	60	57	66	30	25	12	1
Mitte	62	58	47	35	14	11	4
Nord	57	49	44	28	19	12	5
Nordrhein-Westfalen	61	56	51	37	23	14	2
Männer	50	57	49	33	16	12	4
Frauen	64	53	46	32	24	11	3
14- bis 29-Jährige	61	53	57	29	12	17	3
30- bis 44-Jährige	66	48	49	32	13	12	1
45- bis 59-Jährige	55	57	44	31	27	6	5
60 Jahre und älter	45	63	40	38	27	12	7

*) Basis: Befragte, die in den letzten 12 Monaten zumindest selten Kopfschmerzen hatten

**) Antwortvorgaben; Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich