

Kopfschmerzen

Datenbasis:	1.000 Befragte
Erhebungszeitraum:	11. bis 13. September 2013
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

9 Prozent der Befragten haben mindestens einmal in der Woche Kopfschmerzen. 9 Prozent leiden mehrmals im Monat und 12 Prozent einmal im Monat unter Kopfschmerzen. 38 Prozent haben seltener als einmal im Monat und 32 Prozent nie Kopfschmerzen.

Insgesamt sind Frauen häufiger als Männer und Jüngere öfter als Ältere von Kopfschmerzen betroffen.

▪ 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	1	4	4	9	12	38	32
Ost	1	4	6	6	8	43	32
West	1	4	4	10	13	36	32
Bayern	1	7	7	12	10	31	32
Baden-Württemberg	2	3	3	11	15	40	24
Südwest	1	2	2	11	11	33	40
Nord	2	4	5	9	13	40	27
Nordrhein-Westfalen	1	3	1	8	14	36	35
Männer	1	2	3	7	12	37	37
Frauen	2	5	5	11	12	38	27
14- bis 29-Jährige	1	7	5	11	16	41	19
30- bis 44-Jährige	1	2	7	14	17	40	19
45- bis 59-Jährige	1	3	3	10	12	42	29
60 Jahre und älter	1	4	2	4	5	30	53
Erwerbstätige	1	2	5	11	13	43	25

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

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

19 Prozent fühlen sich in ihrer Leistungsfähigkeit und ihrem alltäglichen Leben sehr stark oder stark beeinträchtigt, wenn sie Kopfschmerzen haben. 32 Prozent fühlen sich dadurch mittelmäßig beeinträchtigt. 37 Prozent meinen, die Kopfschmerzen würden sie nur wenig oder sehr wenig beeinträchtigen. 11 Prozent fühlen sich dadurch gar nicht beeinträchtigt.

▪ **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 **) nicht %
insgesamt	10	9	32	24	13	11
Ost	6	8	29	34	9	14
West	11	10	33	22	13	11
Bayern	12	8	35	21	13	11
Baden-Württemberg	6	11	46	17	8	12
Südwest	13	8	24	21	16	17
Nord	12	13	26	25	13	11
Nordrhein-Westfalen	13	8	33	25	15	5
Männer	10	8	26	28	15	13
Frauen	11	10	37	21	10	10
14- bis 29-Jährige	7	11	32	25	13	12
30- bis 44-Jährige	11	10	33	24	10	12
45- bis 59-Jährige	12	9	37	24	12	6
60 Jahre und älter	11	6	23	25	16	17
Erwerbstätige	10	9	33	25	13	10

*) Basis: Befragte, die in den letzten 12 Monaten 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 (50 bzw. 46 Prozent). Flüssigkeitsmangel sehen 34 Prozent, Schlafmangel 25 Prozent als Hauptursache für ihren Kopfschmerz an. 15 Prozent glauben, dass ungünstige Arbeits- oder Wohnbedingungen (z.B. Lärm, schlecht belüftete Räume oder schlechte Beleuchtung) für ihren Kopfschmerz hauptverantwortlich sind. 10 Prozent meinen, dass ihr Kopfschmerz vor allem durch Alkohol verursacht wird. 6 Prozent vermuten, ihr Kopfschmerz sei in erster Linie durch falsche Ernährung bedingt.

Leichte Unterschiede zeigen sich bei Aufschlüsselung nach dem Geschlecht und dem Alter der Befragten. Insbesondere geben Frauen, aber auch Befragte im mittleren Alter, etwas häufiger als die jeweils übrigen Befragten an, dass sie Stress als eine Hauptursache für ihren Kopfschmerz ansehen. Flüssigkeitsmangel wird vergleichsweise häufig von den unter 45-Jährigen für den Kopfschmerz verantwortlich gemacht.

▪ Hauptursachen der Kopfschmerzen *)

Die Hauptursachen für ihren Kopfschmerz sind:

	Stress	Wetter- um- schwünge	Flüssig- keits- mangel	Schlafmangel oder unregel- mäßiger Schlaf	ungünstige Arbeitsplatz- oder Wohn- bedingungen	Alkohol	falsche **) Er- nährung
	%	%	%	%	%	%	%
insgesamt	50	46	34	25	15	10	6
Ost	48	45	31	20	12	7	3
West	51	46	35	26	16	11	7
Bayern	49	48	33	26	14	13	4
Baden-Württemberg	41	48	38	30	12	9	6
Südwest	52	48	32	23	18	10	8
Nord	54	37	30	23	18	8	7
Nordrhein-Westfalen	55	49	40	27	17	14	9
Männer	43	41	29	23	16	14	6
Frauen	56	50	38	26	15	7	6
14- bis 29-Jährige	49	44	43	32	19	14	4
30- bis 44-Jährige	55	43	46	24	19	11	9
45- bis 59-Jährige	56	48	27	23	13	9	5
60 Jahre und älter	37	48	19	21	8	8	6

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

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

Schmerzmittel und frische Luft sind die am häufigsten genannten Sofortstrategien gegen Kopfschmerz (jeweils 51 %). 42 Prozent gönnen sich ausreichend Schlaf, wenn sie Kopfschmerzen bekommen. 25 Prozent bewegen sich oder treiben Sport und 18 Prozent machen Entspannungsübungen. 6 Prozent nehmen eine Auszeit und lassen sich beispielsweise krankschreiben.

9 Prozent, die Männer etwas häufiger als die Frauen, machen nichts Bestimmtes dagegen.

▪ 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	51	51	42	25	18	6	9
Ost	49	51	45	23	15	3	13
West	52	51	30	25	19	7	8
Bayern	47	52	40	30	17	10	12
Baden-Württemberg	48	43	50	23	25	5	6
Südwest	59	48	39	21	15	8	5
Nord	53	55	40	28	21	7	8
Nordrhein-Westfalen	51	54	52	23	16	5	7
Männer	46	48	40	23	13	7	12
Frauen	55	53	43	25	23	5	6
14- bis 29-Jährige	42	56	49	25	10	6	11
30- bis 44-Jährige	59	46	40	18	16	6	9
45- bis 59-Jährige	59	50	41	28	25	7	7
60 Jahre und älter	40	54	38	28	20	6	9

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

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