

## Pressemitteilung

# Krankschreibungen aufgrund von Kopfschmerzen haben sich seit 2003 vervierfacht

**Auswertungen der AOK Rheinland/Hamburg vor dem Kopfschmerztag am 5. September zeigen: Besonders jüngere Menschen sind betroffen.**

Düsseldorf/Hamburg, 29.08.2023

**Kopfschmerzen stellen für viele Menschen eine Belastung dar. Auch auf das Arbeitsleben haben sie großen Einfluss: In den vergangenen 20 Jahren hat sich die Zahl der Krankschreibungen aufgrund dieser Diagnose vervierfacht. Das zeigen Analysen der AOK Rheinland/Hamburg vor dem Deutschen Kopfschmerztag am 5. September. Vor allem jüngere Menschen sind betroffen.**

Bei Berufstätigen unter 20 Jahren fallen die Kopfschmerzattacken am häufigsten so stark aus, dass sie eine Arbeitsunfähigkeit (AU) zur Folge haben: In dieser Altersgruppe verzeichnet die AOK Rheinland/Hamburg 20,7 AU-Fälle pro Jahr je 100 Versicherte. Bei den 20- bis 29-Jährigen sind es 11,2 AU-Fälle je 100 Versicherte. Der Wert sinkt mit zunehmendem Alter der Beschäftigten bis auf 3,4 AU-Fälle je 100 Versicherte über 60 Jahren.

Betrachtet man alle Altersgruppen zusammen, haben sich die Ausfallzeiten aufgrund von Kopfschmerzen seit 2003 vervierfacht. Der Wert ist in fast jedem Jahr gestiegen: Vor 20 Jahren sind auf 100 Versicherte 1,6 Krankenscheine wegen dieser Diagnose gekommen. Vor zehn Jahren, also 2013, waren es 2,9 Krankenscheine und im vergangenen Jahr (2022) 6,4 Krankenscheine. Eine AU-Bescheinigung wird durchschnittlich über fünf Tage ausgestellt. Auch das ergibt sich aus Versichertendaten, die das Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) der AOK Rheinland/Hamburg ausgewertet hat.

„Kopfschmerzen sollten ernst genommen werden. Vor allem dann, wenn sie mehrmals im Monat auftreten. Es ist wichtig, die Beschwerden ärztlich abklären zu lassen und nicht allzu sorglos zu Schmerzmedikamenten zu greifen“, sagt Andreas Schmidt, Geschäftsführer des BGF-Instituts der AOK Rheinland/Hamburg.

### **Betroffene sind durch Stress, Lärm und lange Bildschirmzeiten belastet**

In vielen Fällen haben die Betroffenen selbst einen Verdacht, wodurch ihre Beschwerden ausgelöst werden. Sie geben vor allem Stress, langen Bildschirmzeiten oder Lärm die Schuld an ihrem pochenden oder dröhnenden Kopf. Auch seelische Belastungen werden häufig in einen Zusammenhang mit den Kopfschmerzen gebracht.

„Eine hohe Arbeitsbelastung und Zeitdruck, aber auch ungelöste Konflikte am Arbeitsplatz oder Stress durch prekäre Arbeitsverhältnisse können die Beschwerden verschlimmern. Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber sollten diese Probleme nicht ignorieren, sondern die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit in ihrem Unternehmen nachhaltig stärken“, sagt Andreas Schmidt. Manchmal helfen schon räumliche Veränderungen des Arbeitsplatzes. „Wenn Nacken- oder Rückenverspannungen durch langes, monotones Sitzen die Kopfschmerzen verursachen, kann ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz für Entlastung sorgen. Auch Bewegung tut gut, am besten an der frischen Luft. Außerdem ist es wichtig, Pausen einzuhalten“, sagt Schmidt.

Das BGF-Institut der AOK Rheinland/Hamburg unterstützt Betriebe dabei, die Gesundheit der Beschäftigten auch in besonderen Belastungssituationen zu erhalten, sowohl im Unternehmen als auch bei Homeoffice-Tätigkeiten. Nähere Infos gibt es dazu im Internet: [www.bgf-institut.de](http://www.bgf-institut.de)

Bei Fragen zur Behandlung von Kopfschmerzen und der Ursachenforschung sollten Betroffene auf hausärztlichen oder neurologischen Rat hören. Der AOK-Gesundheitsnavigator hilft dabei, einen passenden Arzt oder eine passende Ärztin zu finden: [www.aok.de/gesundheitsnavigator](http://www.aok.de/gesundheitsnavigator)

### Hinweis für die Redaktionen:

Der **Deutsche Kopfschmerztag** jährt sich am 5. September 2023 zum 25. Mal. Er soll auf die Belastungen der vielen Betroffenen aufmerksam machen.