

DAK-Studie: Jeder Dritte leidet an Kopfschmerzen **Neuer digitaler Kopfschmerz-Coach der Kasse trainiert erstmals** **Schmerzlinderung ohne Medikamente**

Hamburg, 13. Juni 2019. Ein Drittel der Deutschen leidet mindestens einmal im Monat an Kopfschmerzen, viele sogar mehrfach in der Woche. Das geht aus einer aktuellen Forsa-Umfrage der DAK-Gesundheit hervor. Die Krankenkasse bietet deshalb ab sofort eine neuartige, schnelle und umfassende Hilfe für ihre Versicherten: Der DAK Kopfschmerz-Coach basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und trainiert Betroffene, Kopfschmerzen ohne Medikamente zu lindern. Das Selbsthilfeangebot kann online und als App genutzt werden.

Kopfschmerz ist weit verbreitet und betrifft die meisten Menschen in Deutschland immer wieder: Zwölf Prozent leiden mindestens einmal in der Woche daran, neun Prozent mehrmals im Monat und 13 Prozent zumindest einmal im Monat. Das zeigt eine repräsentative Forsa-Umfrage der DAK-Gesundheit. Frauen leiden der Umfrage zufolge häufiger an Kopfschmerzen als Männer. Ein Viertel der Befragten gab an, dass die Schmerzen ihr Leben stark bis sehr stark beeinträchtigen. Während die Generation 60+ vor allem auf natürliche Gegenmaßnahmen wie Entspannungsübungen oder einen Spaziergang an der frischen Luft setzt, therapieren sich jüngere Befragte hauptsächlich mit Schmerzmitteln. Genau hier setzt der DAK Kopfschmerz-Coach an. „Mit unserem neuen Angebot nutzen wir als erste Kasse aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, die Betroffenen dabei helfen, Medikamente zu reduzieren“, erläutert Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit. „Der digitale Coach trainiert den Körper, Schmerzen selbst zu mindern.“

Mit Übungen zum Erfolg

Der DAK Kopfschmerz-Coach ist ein Online-Programm, das Patienten mit Spannungskopfschmerzen und Migräne unterstützt. Der digitale Coach geht in Dialog mit dem Patienten und erstellt mit ihm zusammen einen individuellen Trainingsplan. Ziel dabei ist, das eigene Schmerz-Management-System zu optimieren und so dem Körper beizubringen, weniger Schmerzen zu erleben.

Das Programm wird im Rahmen eines neuen Versorgungsvertrags zur Verfügung gestellt und ist für alle Versicherten der DAK-Gesundheit kostenlos. Technisch passt es sich individuell unterschiedlichen Altersgruppen und Bedürfnissen an und kann deshalb sowohl von Erwachsenen als auch von Jugendlichen ab zwölf Jahren genutzt werden. So kann dem Kopfschmerz in seinen verschiedenen Erscheinungsformen bereits frühzeitig begegnet werden.

Computernutzung als Ursache

Die Gründe für Kopfschmerzen sind so vielfältig wie ihre Ausprägungen. Laut der DAK-Studie ist für fast die Hälfte der Befragten (48 Prozent) Stress der Auslöser. Vor allem Jüngere sind hier besonders betroffen. Mit 40 bzw. 39 Prozent wurden Wetterumschwünge und Flüssigkeitsmangel genannt, zu wenig Schlaf wurde von 38 Prozent der Befragten als Grund angegeben. Auch hier sind Menschen unter 45 Jahren besonders stark vertreten. Erstmals nannte jeder Fünfte darüber hinaus Smartphone- und Computernutzung als Ursache für Kopfweh. Bei den 14- bis 29-Jährigen gab das fast jeder Dritte (29 Prozent) an. Bei etwa jedem Achten war laut eigener Aussage schlicht ein Kater als Folge von zu viel Alkohol der Grund für den Brummschädel.

Insgesamt blieb die Häufigkeit von Kopfschmerzen in den vergangenen sechs Jahren auf konstantem Niveau. Das zeigt ein Vergleich von DAK-Studien aus den Jahren 2013 und 2019. Auch damals litt jeder Dritte mindestens einmal im Monat an dem Hämmern im Kopf.

Der DAK Kopfschmerz-Coach ist auch auf Smartphones und Tablets mobil nutzbar: www.dak.de/dakkopfschmerz-coach