

## **DAK-Gesundheit schaltet Kopfschmerz-Hotline Ärzte beraten am 27. Juni über den Umgang mit Migräne und Co.**

**Hamburg, 26. Juni 2019. Jeder Dritte hat hierzulande mindestens einmal im Monat Kopfschmerzen. Viele leiden sogar mehrmals pro Woche daran. Das zeigt eine aktuelle Forsa-Umfrage der DAK-Gesundheit. Die Befragung zeigt auch: Jeder Achte fühlt sich durch das Hämmern im Kopf stark beeinträchtigt. Grund genug für die Kasse, eine spezielle Telefon-Hotline anzubieten. Was hilft effektiv gegen Kopfschmerzen? Was kann man bei akuten Schmerzen tun? Und welche Rolle spielt Stress? Am 27. Juni geben DAK-Ärzte individuelle Hinweise und Tipps. Das spezielle Serviceangebot ist von 8 bis 20 Uhr unter der kostenlosen Rufnummer 0800 1111 841 erreichbar. Kunden aller Krankenkassen können sich beraten lassen.**

Laut aktueller Umfrage ist Kopfschmerz weit verbreitet und betrifft die meisten Menschen in Deutschland immer wieder. 58 Prozent der Betroffenen nehmen deshalb Schmerzmittel ein, vor allem jüngere Menschen. „Unsere Telefon-Hotline hilft schnell und unkompliziert. Die Ärzte beantworten auch Fragen rund um das wichtige Thema Stress und Kopfschmerzen“, erläutert DAK-Ärztin Dr. Susanne Bleich.

Welche Strategien gibt es gegen den Stress? Was ist Migräne? Sind Hausmittel sinnvoll bei akuten Kopfschmerzen? Und welche Rolle spielen Schlaf und Bewegung? Diese und andere Fragen beantworten die Experten der DAK-Gesundheit am 27. Juni von 8 bis 20 Uhr.

Darüber hinaus bietet die DAK-Gesundheit ihren Versicherten einen neuen digitalen Kopfschmerz-Coach an. Er basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und trainiert Betroffene, Kopfschmerzen ohne Medikamente zu lindern. Das Selbsthilfeangebot kann online und als App genutzt werden. Den DAK Kopfschmerz-Coach sowie viele weitere Infos zum Thema Kopfschmerz gibt es im Internet unter: [www.dak.de/dakkopfschmerz-coach](http://www.dak.de/dakkopfschmerz-coach)