

Kopfschmerzen: die wichtigsten Ergebnisse der Forsa-Umfrage im Auftrag der TK auf einen Blick

Berlin, 19. August 2020

Kopfschmerzen sind weit verbreitet

Gut zwei Drittel (68 Prozent) der Menschen in Deutschland geben an, dass sie im vergangenen Jahr mindestens einmal Kopfschmerzen hatten. Ein knappes Drittel (31 Prozent) bezeichnet sich als kopfschmerzfrei.

Frauen und Jüngere stärker betroffen

Jede fünfte Frau (20 Prozent) hat ein- oder mehrmals in der Woche Kopfschmerzen. Bei den Männern ist es jeder 25ste (4 Prozent). 21 Prozent der unter 40-Jährigen geben an, dass sie mindestens einmal in der Woche Kopfschmerzen haben, bei den über 60-Jährigen sind es vier Prozent. Im Schnitt klagt jeder Achte (13 Prozent), er leide ein- oder mehrmals pro Woche an Kopfschmerzen.

Top 5 der Kopfschmerzauslöser

Als häufige Auslöser für Kopfschmerzen werden genannt: Muskelverspannungen im Nacken oder Rücken (65 Prozent), zu wenig Flüssigkeitszufuhr (63 Prozent), Stress oder seelische Belastungen (56 Prozent), das Wetter (54 Prozent) und zu wenig oder zu schlechter Schlaf (52 Prozent).

Frische Luft ist die Strategie Nr. 1 gegen Kopfschmerzen

Fast vier von fünf Kopfschmerz-Betroffenen (78 Prozent) setzen erst einmal auf nichtmedikamentöse Strategien, um ihre Beschwerden zu lindern. Die beliebtesten Maßnahmen sind frische Luft (86 Prozent), trinken (83 Prozent), schlafen (67 Prozent), entspannen (58 Prozent) und körperliche Bewegung (46 Prozent).

Kernaussagen



Schneller Griff zur Tablette

21 Prozent der Kopfschmerz-Betroffenen warten nicht lange ab und greifen bei Beschwerden zu einem Medikament. Befragte im Norden (Bremen, Hamburg, Schleswig-Holstein, Niedersachsen und Mecklenburg-Vorpommern) schlucken eher ein Kopfschmerzmedikament als Befragte in Bayern (27 Prozent versus 11 Prozent). Jeder Vierte, der zu rezeptfreien Mitteln greift (24 Prozent), hat sie schon einmal mehrere Tage am Stück eingenommen.

Wirkstoff Ibuprofen am beliebtesten

71 Prozent der Kopfschmerz-Betroffenen nehmen im Fall der Fälle ein rezeptfreies Präparat ein. Am häufigsten ist der Griff zum Wirkstoff Ibuprofen (52 Prozent), gefolgt von ASS (29 Prozent) und Paracetamol (25 Prozent). Jeder Sechzehnte (sechs Prozent) wählt Kombinationsprodukte mit Koffein - Mittel, von denen Ärzte in der Regel abraten.

Riskanter Konsum

Vier Prozent von den Befragten, die zu rezeptfreien Kopfschmerzmitteln greifen, sagen, dass sie mehrmals in der Woche oder sogar täglich solche Präparate einnehmen. Ein riskanter Konsum, der mit der Gefahr von gravierenden Nebenwirkungen einhergeht. Besonders betroffen sind diejenigen, die mehrmals in der Woche oder sogar täglich unter Kopfschmerzen leiden (19 Prozent), nicht erwerbstätige Menschen (sieben Prozent) und Menschen ohne Kinder im Haushalt (sechs Prozent).

Fit durch vorbeugende Einnahme von Kopfschmerzmedikamenten?

Von den Befragten, die von Kopfschmerzen betroffen sind, geben sechs Prozent an, dass sie schon einmal vorbeugend ein Schmerzmittel eingenommen haben, um "fitter" für die Arbeit, eine Prüfung oder einen wichtigen Termin zu sein. Zehn Prozent dieser "Prophylaxe-Schlucker" geben an, dies häufiger zu tun.

Hinweis für die Redaktion

Das Meinungsforschungsinstitut Forsa hat im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) bundesweit 1001 Erwachsene befragt. Die bevölkerungsrepräsentative Umfrage zum Thema Kopfschmerzen erfolgte vom 25. Februar bis 9. März 2020.