Stress als Hauptauslöser: Neue Erkenntnisse zu Kopfschmerzen in Frankfurt

Entdecken Sie die wichtigsten Erkenntnisse des Thomapyrin® Kopfschmerz- & Migräne-Reports 2024. Erfahren Sie, wie Stress als Hauptauslöser für Kopfschmerzen wirkt, welche Verhaltensmuster das Risiko erhöhen und welche Strategien zur Linderung helfen. Lesen Sie, wie Betroffene mit den Herausforderungen umgehen und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Ideal für alle, die unter Kopfschmerzen und Migräne leiden und Lösungen suchen.

Ein starker Druck im Kopf, der selbst die Fröhlichsten aus der Bahn wirft! Für Millionen von Menschen ist das kein seltenes Phänomen, sondern ein gnadenloser Begleiter im Alltag. Täglich kämpfen etwa 16 Prozent der Bevölkerung weltweit gegen unerbittliche Kopfschmerzen und Migräne. In Deutschland sind sogar 58 Prozent der Frauen und 44 Prozent

der Männer davon betroffen! Die aktuelle Umfrage im Rahmen des Thomapyrin® Kopfschmerz- & Migräne-Reports 2024 hat erfreuliche, aber auch alarmierende Erkenntnisse hervorgebracht, die jeder wissen sollte.

Am **Kopfschmerztag 2024** wurden die schockierenden Resultate von über 3.000 Betroffenen präsentiert – unter der Federführung des renommierten Experten Prof. Gudrun Goßrau von der Technischen Universität Dresden, unterstützt von der Psychologin Sabrina Moll. Diese Untersuchung zeigt eindringlich, wie Stress zum Hauptverursacher von Kopfschmerzen und Migräne avanciert ist!

Stress als heimtückischer Auslöser

Die Ergebnisse sind mehr als aufschlussreich: Knapp ein Drittel der Befragten leidet mehrmals im Monat unter Kopfschmerzen, und über 10 Prozent kämpfen sogar wöchentlich oder nahezu täglich mit diesem Qualzustand. Bei Migräne klagen 23 Prozent über monatliche Attacken und 8 Prozent haben oft sogar noch schlimmere Probleme. **Der unanfechtbare Spitzenreiter unter den Auslösern ist: Stress!** Ganze 63 Prozent der Teilnehmer gaben an, dass Stress ihre Symptome auslöst. Besonders Frauen sind betroffen – 71 Prozent der Damen und 55 Prozent der Herren sind sich einig, dass Stress ihre Kopfschmerzen anheizt. Jüngere Menschen sind am stärksten betroffen, mit alarmierenden 75 Prozent unter den 18- bis 29-Jährigen!

Was steckt wirklich hinter diesen Zahlen? Prof. Goßrau bringt Licht ins Dunkel: „Migränepatienten weisen oft eine erhöhte Schmerzempfindlichkeit auf! Stressige Lebensumstände verschärfen ihre ständige Anspannung.“ Unheimlicherweise gibt es einige Verhaltensmuster, die die Schmerzen noch verschlimmern, so die Psychologin Moll. Perpetuierender Perfektionismus und das Streben, immer zu funktionieren, tragen zusätzlich zur seelischen Last bei und ebnen den Weg für weitere schmerzhafte Attacken.

Den Teufelskreis durchbrechen

Um dem gnadenlosen Schmerz ein Ende zu setzen, raten die Experten dazu, das eigene Stressverhalten unter die Lupe zu nehmen. Einfach nur zu versuchen, die Auslöser zu meiden, kann sogar zusätzlichen Druck erzeugen! **38 Prozent der Befragten schaffen es immerhin, Stress zu vermeiden, doch 44 Prozent scheitern daran oder tun gar nichts!** Hier kommt es zu einem teuflischen Kreislauf: das Bemühen um Stressvermeidung verursacht zusätzlichen Stress, was die Symptome nur verstärken kann. Was also tun?

Wenn die Schmerzen nicht mehr auszuhalten sind, raten die Ärzte zu einem Besuch in der Kopfschmerzambulanz. Hier wird eine gezielte Therapie entwickelt, die sowohl Medikamente als auch alternative Behandlungen berücksichtigt. „Es ist entscheidend, die individuellen Schmerzursachen zu identifizieren und zu behandeln“, hebt Prof. Goßrau hervor.

Die Umfrage ergab auch, dass einfache Maßnahmen wie Stille (53 Prozent), Ausruhen (52 Prozent) und Dunkelheit (45 Prozent) vielen Betroffenen Linderung verschaffen. Und nicht zu vergessen: **67 Prozent schwören auf schmerzstillende Medikamente.** Eine schnelle Linderung versprechen vor allem die bekannten Kombinationen aus Acetylsalicylsäure, Paracetamol und Coffein – rezeptfrei in der Apotheke erhältlich!

Doch Vorsicht! Diese Medikamente sollten nicht übertrieben werden, denn der Missbrauch kann zu verstärkten Kopfschmerzen führen. Die Einnahmegrenze liegt bei max. 9 Tagen im Monat – ein cleverer Peter muss wissen, wann Schluss ist!

Die Botschaft ist klar: Kopfschmerzen sind kein Kavaliersdelikt! Jeder Betroffene sollte auf die Signale seines Körpers hören und handeln, bevor die Schmerzen Überhand nehmen.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de