# Kopfschmerzprävention »Headache Hurts«

## Ziel

Das Projekt »KopfHoch – Kopfschmerz & Migräne an der Hochschule kompetent vorbeugen« zielt darauf ab, praxistaugliche Maßnahmen und Materialien zur wirksamen Kopfschmerz- und Migräneprävention für Studierende zu entwickeln. Die Präventionsmaßnahme »Headache Hurts« basiert auf dem Prinzip Wissen – Verstehen – Handeln und vermittelt Studierenden grundlegendes Wissen zu verschiedenen Arten und Ursachen von Kopfschmerz sowie Handlungsempfehlungen für effektive Prävention.

## Theoretischer Hintergrund

Das Kopfschmerzwissen und die Präventionsempfehlungen richten sich nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und den Erfahrungen der klinischen Kopfschmerzdiagnostik und -therapie.

## Zielgruppe bzw. Teilnahmebedingungen

Die Maßnahme wurde für Studierende mit und ohne Kopfschmerzbeschwerden entwickelt.

## Aufbau (Gegenstände/Module)

Headache Hurts umfasst verschiedene Medien und Materialien zur Kopfschmerzprävention:

Ratgeber

Der Ratgeber »Headache Hurts« ist eine kompakte Broschüre, die wissenschaftlich fundierte Informationen zu den am weitesten verbreiteten Kopfschmerzarten sowie deren Prävention vermittelt. Der Ratgeber umfasst 60 Seiten und enthält Informationen zu den physiologischen Prozessen verschiedener Kopfschmerzarten und effektiven Präventionsmaßnahmen im Studienalltag. Er beinhaltetet dabei verschiedene Werkzeuge wie z. B. einen Kopfschmerz-Schnelltest, welcher die Identifikation der individuellen Kopfschmerzart erlaubt, sowie einen Kopfschmerzkalender zur Dokumentation von kopfschmerzbezogenen Beschwerden. An den drei Pilothochschulen wurden die Ratgeber an die Studierenden ausgegeben (ZIES gemeinnützige Gesellschaft mbH, 2018).

App/Medizinisch zertifizierte Applikation

Eine kostenfreie App dient als täglicher Begleiter. Die App »Headache Hurts« wurde als Medizinprodukt zertifiziert und dient Studierenden als weitere Unterstützung bei der Prävention von Kopfschmerzen. Funktionen der App:

- Dokumentation des persönlichen Tagesablaufs: Tracking von Kopfschmerzattacken, individuellem Verhalten, Medikation
- Analyse des eigenen Verhaltens nach aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Kopfschmerzprävention

Zitiervorschlag: Lesener, T., Blaszcyk, W., Dastan, B., Gusy, B., Jochmann, A., Juchem, C., Pleiss, L. S., & Wolter, C. (2022). Healthy Campus – Von der Bestandsaufnahme zur Intervention (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 01/P22). Berlin: Freie Universität Berlin.

- Psychoedukation: Informationen zu den häufigsten Formen von Kopfschmerzen – Migräne, Kopfschmerz vom Spannungstyp oder Medikamentenübergebrauchskopfschmerz – nach ICHD (International Classification of Headache Disorders)
- Analyse der eigenen Kopfschmerzauslöser
- Individuelle Warn- und Erinnerungsfunktion
- Regelmäßiges Feedback zu den persönlichen Präventionserfolgen
- Export zur Unterstützung der ärztlichen Diagnostik: Die App bietet die Möglichkeit, die Kopfschmerzeintragungen in Form eines »Arztberichts« zu exportieren
- Geführte Entspannungsübung: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson.

Die in der App von Nutzer:innen eingetragenen Daten verbleiben ausschließlich auf deren Endgeräten und werden nicht übermittelt oder an Dritte weitergegeben. Möchte der:die Nutzer:in Informationen weitergeben, z. B. im Rahmen der ärztlichen Diagnostik, erfolgt dies nur durch aktive Initiative des:der Nutzer:in. Die Nutzung der App ist kostenfrei. Die App wird für die Betriebssysteme Android und iOS bereitgestellt und kann über die entsprechenden App-Stores heruntergeladen werden (Barmer, 2020; KopfHoch, 2018).

Kurzer Erklärfilm

Ein sechsminütiger Animationsfilm bietet eine erste Einführung und vermittelt das nötige Wissen in kompakter Form. Der Film verknüpft die wichtigsten Informationen des Ratgebers mit anschaulichen Bildern und trägt somit zur besseren Gedächtniskonsolidierung bei. Der Film kann unter https://headache-hurts.de/headache angesehen werden.

Website/Informationsportal

Die Website www.headache-hurts.de dient als Portal, welches den Leser:innen zusätzlich zu den Inhalten des Ratgebers weiterführende und vertiefende Informationen bereitstellt. Das Informationsportal wird regelmäßig aktualisiert und um neue Beiträge erweitert (Kallmeier, 2019; ZIES gemeinnützige Gesellschaft mbH). Die Website fungiert außerdem als Plattform für den Erklärfilm »Headache Hurts« und das Audioangebot zur progressiven Muskelentspannung für Studierende[1].

Alle Medien der Kampagne eint dabei der Anspruch, das grundlegende medizinische Wissen sowie die wichtigsten Dos and Don'ts der Kopfschmerzprävention handlungswirksam zu vermitteln. Gemäß dem Prinzip »Wissen – Verstehen – Handeln« sind die einzelnen Materialien daher als sich wechselseitig ergänzende Instrumente konzipiert. Einen Überblick über die Medien gibt es auf den Projektwebsites unter https://headache-hurts.de/tools sowie https://www.zies-frankfurt.de/medien-zur-praevention/headache-hurts.html (siehe ZIES gemeinnützige Gesellschaft mbH).

## Häufigkeit

Die Nutzungshäufigkeit der Maßnahmen und Materialien wird von den Studierenden selbst bestimmt.

[1] Nähere Informationen zur Entspannungsübung im Audioformat sowie zum Kopfschmerzkalender sind im Abschnitt »Ergänzungen/Erweiterungen« zu finden.

## Verantwortliche/erforderliche Strukturen

Die Initiator:innen des Projekts legen großen Wert auf eine enge Zusammenarbeit mit den beteiligten Hochschulen. Daher wird in repräsentativ besetzten Expert:innenrunden der kontinuierliche Austausch mit den Vertreter:innen gepflegt und gemeinsam erörtert, wie die Maßnahme an den spezifischen Bedarf und die Strukturen der jeweiligen Hochschulen angepasst werden kann (Schmidt, 2018).

Das »Zentrum für Forschung und Diagnostik bei Implantaten, Entzündungen und Schmerzen« (ZIES) übernimmt zentrale Aufgaben in der Planung und Durchführung des Projekts an den Hochschulen, wodurch die Maßnahmen mit geringem Aufwand für die Hochschulen umsetzbar sind (siehe https://www.zies-frankfurt.de/; ZIES gemeinnützige Gesellschaft mbH).

Zu den Aufgabenbereichen des ZIES gehören u. a.:

1. Beratung der Hochschulen und detaillierte Planung
2. Durchführung und Analyse von Online-Befragungen
3. Einsatz des Medienangebots
4. Online-Schulungen mit zertifizierten Qualifikationsnachweisen
5. Implementation von Beratungsangeboten, z. B. Maßnahmen zur Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz.

Die enge Zusammenarbeit mit den Hochschulen ist die Basis für eine bedarfsgerechte Umsetzung der Intervention. Durch den regelmäßigen Austausch kann das ZIES ein genaues Profil der Hochschule erstellen und die Maßnahmen ansprechend anpassen. Dazu zählen beispielsweise das Erstellen von angepassten Text- und Bildvorlagen für Einladungsschreiben an die Studierenden sowie bei Bedarf eine eigene Webseite für die Maßnahmen innerhalb der Webpräsenz der Hochschule. Auch die Organisation von Veranstaltungen in und vor Hörsälen zur Bekanntmachung der Maßnahme zählt zu den zentralen Aufgaben des ZIES.

## Erforderliche Qualifikation

Da es sich um bereits verfügbare digitale und gedruckte Materialien handelt, sind keine personellen Qualifikationen erforderlich. Auch für die Implementierung und Verbreitung der Interventionsmaßnahmen und-materialien besteht für die Hochschule kein personeller Aufwand. Lediglich erforderlich ist der enge Kontakt und regelmäßige Austausch mit dem ZIES, das alle anderen zentralen Aufgaben zur Umsetzung übernimmt und begleitet (siehe Verantwortliche/erforderliche Strukturen).

## Ergänzungen/Erweiterungen

Audioangebot Entspannungsübung

Auf der Website ist eine Audiodatei mit einer Übungseinheit zur progressiven Muskelrelaxation zu finden. Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist eine besonders effektive und leicht zu erlernende Entspannungstechnik. Die Übung dauert weniger als 10 Minuten. Die Studierenden werden ermutigt, die Entspannungsübung täglich durchzuführen (siehe https://headache-hurts.de/tools-reader/entspannungsuebung).

Kieler Kopfschmerz-Kalender

Der im Ratgeber enthaltene Kopfschmerzkalender dient der ausführlichen Dokumentation der Kopfschmerzen und der damit einhergehenden Beschwerden. Ziel ist es, bei Betroffenen ein besseres Verständnis ihrer Kopfschmerzen zu etablieren. Die Beschwerdedokumentation kann auch zur Vorbereitung der ärztlichen Diagnostik dienen. Den Kalender gibt es zum kostenlosen Herunterladen auf der Website https://headache-hurts.de/tools-reader/kieler-kopfschmerzkalender.

## Effektivität und Evaluation

Erste Daten zur Wirksamkeit der Präventionsmaßnahmen wurden an mehreren Pilothochschulen erhoben, die am Projekt »KopfHoch – Kopfschmerz & Migräne an der Hochschule kompetent vorbeugen« teilnahmen. Mitarbeitende und Studierende wurden zu einer Onlinebefragung eingeladen und differenzierte Daten zur Reichweite sowie zur Wirkung der Maßnahmen bei den Zielgruppen wurden erhoben.

Insgesamt wurden die Präventionsmaßnahmen von der überwiegenden Mehrheit der Studierenden als nützlich erlebt. 85,4 % der Befragten, die mindestens eines der Medien genutzt hatten, gaben an, durch die Präventionsmaßnahme etwas Neues über Kopfschmerz gelernt zu haben. 85,8 % der befragten Studierenden, die mindestens eines der Medien genutzt hatten, berichteten, dass die Präventionsmaßnahme nützlich war oder in Zukunft nützlich sein wird.

Bei einer deutlichen Mehrheit der kopfschmerzbetroffenen Studierenden führte die Intervention zu einer Verbesserung der Beschwerden. 52,2 % der kopfschmerzbetroffenen Befragten, die durch die Präventionsmaßnahme Neues gelernt hatten, berichteten von einer Reduktion ihrer Kopfschmerzen. Bei den Befragten, die das Gelernte auch anwendeten, waren es 62,0 %. Schließlich berichteten 71,2 % der Befragten, die zusätzlich ihr Verhalten verändert hatten, von einer Reduktion ihrer Kopfschmerzbeschwerden.

Es konnte beobachtet werden, dass der Anteil der Befragten, die von einer Reduktion ihrer Kopfschmerzbeschwerden berichteten, mit der Zahl der genutzten Medien zunahm. Von einer Reduktion berichteten 29,8 % der Befragten, die ein einziges der bereitgestellten Medien verwendeten. Bei Befragten, die zwei Medien nutzten, lag der Anteil bei 55,6 % und bei denen, die drei Medien verwendeten, lag der Anteil bei 70,0 %. Wurden alle bereitgestellten Medien genutzt, lag der Anteil der Befragten, der eine Reduktion ihrer Kopfschmerzbeschwerden berichtete, bei 97,0 %. (Göbel & Frisch, 2019b).

Die Intervention wurde darüber hinaus nicht nur von kopfschmerzbetroffenen Studierenden genutzt: Mehr als 40 % der Studierenden, die drei Monate vor Beginn der Intervention keine Kopfschmerzen hatten, nutzten mindestens eine der Maßnahmen. Somit kann die Intervention auch zur primären Prävention von Kopfschmerzen verwendet werden.

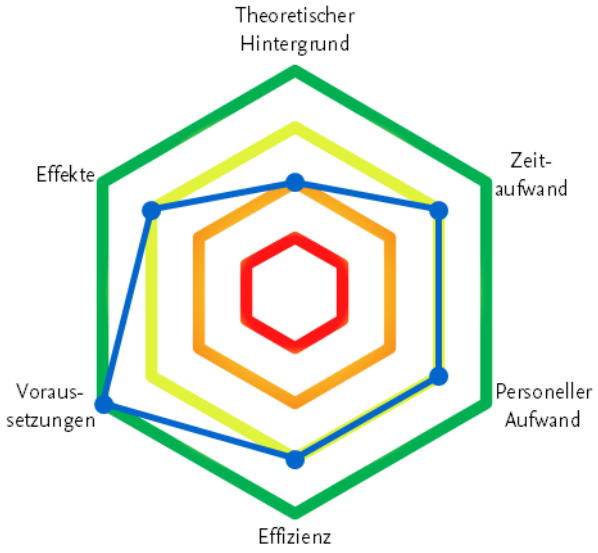
Die Ergebnisse aus der Befragung der Mitarbeitenden stützen die Befunde bei den Studierenden (Göbel & Frisch, 2019a).

## Bewertung

Die Intervention bezieht sich nicht auf ein explizites theoretisches Modell, basiert aber auf den aktuellen medizinischen Erkenntnissen zu Kopfschmerz. Strukturelle Ursachen von Wohl- und Missbefinden werden durch diese Intervention nicht adressiert. Da Organisation und Inhalt

fast vollständig durch das ZIES gestellt werden, ist der zeitliche und personelle Aufwand für die Hochschulen gering und die Intervention lässt sich leicht in den Hochschulkontext integrieren. Erste Evaluationsergebnisse deuten auf die Wirksamkeit der Intervention hin, insbesondere hinsichtlich der Prävention von Kopfschmerzen sowie der Verbesserung von kopfschmerzbedingten Beschwerden. Allerdings fehlen derzeit noch Daten aus randomisierten kontrollierten Studien sowie Daten zu Langzeiteffekten.

Die Intervention ist – sollten sich die initialen Evaluationsergebnisse bestätigen – eine effiziente Maßnahme zur Verbesserung der physischen Gesundheit der Studierenden. Die Gesamtbewertung fällt mit 3 von 4 Punkten positiv aus.




## Weiterführende Informationen

- Die Präventionsmaßnahme wurde u. a. an der Technischen Universität Dresden, der Fachhochschule Kiel, der Humboldt Universität zu Berlin, der Hochschule Bremerhaven, der Goethe-Universität Frankfurt am Main sowie der Hochschule Hamm-Lippstadt erfolgreich umgesetzt.
- Ansichtsseiten für den Ratgeber für Studierende sind unter https://www.kopf-hoch.info/presse/ einsehbar. Der Ratgeber kann für 14 € bei der ZIES gGmbH bestellt werden (https://www.zies-frankfurt.de/ratgeber-kopfschmerz.html).
- Neben der Kampagne für Studierende gibt es auch ein Programm speziell für die Beschäftigten der Hochschulen. Den Hochschulmitarbeitenden stehen ebenfalls ein eigener Film, ein Ratgeber (Kopfschmerzwissen für Eilige) sowie ein Audioangebot mit einer Entspannungsübung der Progressiven Muskelrelaxation zur Verfügung. Zusätzlich gibt es ein gesondertes Portal für Beschäftigte unter https://www.kopf-hoch.info/mitarbeiter-portal/. Ein Einblick in den Ratgeber für die Mitarbeitenden gibt es unter https://www.zies-frankfurt.de/ratgeber-kopfschmerz/2-uncategorised/145-kopfschmerz-wissen-fuer-eilige.html.

Hintergrundinformationen und weitere Interventionen im Projekt »Healthy Campus – Von der Bestandsaufnahme zur Intervention« sind auf der Internetseite der Freien Universität Berlin unter www.fu-berlin.de/healthy-campus/interventionsmanual zu finden.

## Literatur

Barmer (2020). *KopfHoch – Kopfschmerzprävention an Hochschulen*. https://www.barmer.de/presse/bundeslaender-aktuell/sachsen/standortinfo/aktuelle-ausgabe/hochschule-kopfschmerz-praevention-193162

ZIES gemeinnützige Gesellschaft mbH (2018, 1. November). *Studie: Wie viele Studierende leiden an Kopfschmerz? Neues Pilotprojekt soll bei der Vorbeugung helfen*. Pressekonferenz der ZIES gGmbH [Press release]. Berlin. https://www.kopf-hoch.info/presse/

Göbel, H. & Frisch, K. (2019a). *Reichweite und Wirkung der Maßnahmen zur Kopfschmerzprävention bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern an Hochschulen: Auswertung der Onlineerhebungen zu Evaluationszwecken im Rahmen von „KopfHoch – Kopfschmerz & Migräne an der Hochschule kompetent vorbeugen“.* ZIES gemeinnützige Gesellschaft mbH. https://www.zies-frankfurt.de/images/stories/data/Evaluation_Massnahmenangebot_Hochschulbeschaeftigte.pdf

Göbel, H. & Frisch, K. (2019b). *Reichweite und Wirkung der Maßnahmen zur Kopfschmerzprävention bei Studierenden: Auswertung der Onlineerhebungen zu Evaluationszwecken im Rahmen von „KopfHoch – Kopfschmerz & Migräne an der Hochschule kompetent vorbeugen“.* ZIES gemeinnützige Gesellschaft mbH. https://www.zies-frankfurt.de/images/stories/data/Evaluation_Massnahmenangebot_Studierende.pdf

Kallmeier, C. (2019). *Präventionsprogramm gegen Kopfschmerzen startet an der TU Dresden – Aktionswoche mit Vortrag*. https://tu-dresden.de/tu-dresden/newsportal/news/praeventionsprogramm-gegen-kopfschmerzen-startet-an-der-tu-dresden-aktionswoche-mit-vortrag

KopfHoch (2018). *Neue Hochschulkampagne „Headache Hurts“ in Berlin vorgestellt*. https://www.kopf-hoch.info/headache-hurts/

Schmidt, J. (2. November 2018). Eine App soll Studenten gegen Kopfschmerzen helfen. *Elektronik Praxis*. https://www.elektronikpraxis.vogel.de/eine-app-soll-studenten-gegen-kopfschmerzen-helfen-a-772227/

ZIES gemeinnützige Gesellschaft mbH. (n.d.a). Zugriff am 12. September 2022, verfügbar unter https://www.zies-frankfurt.de/

ZIES gemeinnützige Gesellschaft mbH. (n.d.b). *Auf einen Blick die besten Tools gegen deinen Kopfschmerz*. Zugriff am 22. Februar 2022, verfügbar unter https://headache-hurts.de/tools

ZIES gemeinnützige Gesellschaft mbH. (n.d.c). *Digitale Medien zur Kopfschmerzprävention: Headache Hurts*. Zugriff am 15. September 2022, verfügbar unter https://www.zies-frankfurt.de/medien-zur-praevention/headache-hurts.html