

## **Über fünf Millionen Bayern schlafen schlecht DAK-Gesundheitsreport zeigt Schlafstörungen bei Erwerbstätigen**

**München, 2. Mai 2017. In Bayern hat die große Mehrheit der Erwerbstätigen Schlafprobleme. Rund 77 Prozent fühlen sich betroffen. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport mit dem Themenschwerpunkt Schlaf. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen im Freistaat sind das 5,14 Millionen Menschen. Unter der besonders schweren Schlafstörung Insomnie leidet jeder 16. Beschäftigte. Seit 2010 ist die Zahl der Betroffenen in Bayern um 15 Prozent gestiegen. Der repräsentativen Studie zufolge geht jedoch kaum ein Bayer (fünf Prozent) mit Schlafproblemen zum Arzt. Und auch nur eine Minderheit meldet sich deswegen bei der Arbeit krank. Schlafmittel haben hingegen sieben Prozent in den vergangenen drei Monaten eingenommen.**

Die aktuelle Studie der DAK-Gesundheit untersucht umfassend die krankheitsbedingten Ausfalltage sowie ärztliche Behandlungen bei Schlafstörungen und wirft einen Blick auf Ursachen und Risikofaktoren. Für die Analyse wertete das IGES Institut die Fehlzeiten aller erwerbstätigen Mitglieder der DAK-Gesundheit in Bayern aus. Die Krankenkasse ließ zudem bundesweit mehr als 5.000 Erwerbstätige im Alter von 18 bis 65 Jahren befragen und band zahlreiche Experten ein. Die Ergebnisse wurden mit einer DAK-Untersuchung aus dem Jahr 2010 verglichen.

### **423.000 erwerbstätige Bayern haben schwere Schlafstörungen**

Bei der besonders schweren Schlafstörung, der Insomnie, kommen Ein- und Durchschlafstörungen, schlechte Schlafqualität sowie Tagesmüdigkeit und Erschöpfung zusammen. Jeder 16. Arbeitnehmer in Bayern kämpft mit dieser als Krankheit eingestuftem Schlafstörung. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen in Bayern leiden daran rund 423.000 Männer und Frauen. Im Vergleich zu 2010 gibt es in der Gruppe der 35- bis 65-Jährigen ein Plus von 15 Prozent. „Schlafstörungen sind nicht mehr nur ein Nischenproblem“, erläutert Sophie Schwab, Leiterin der Landesvertretung der DAK-Gesundheit in Bayern. „Die Zahlen sind alarmierend, wenn man die Beeinträchtigungen bedenkt, die mit den Störungen einhergehen.“

**Große Mehrheit berichtet von Schlafproblemen**

Schlaf ist laut DAK-Gesundheitsreport auch für diejenigen ein Thema, die zwar nicht unter einer krankheitswertigen Störung leiden, aber wiederkehrend Einschlaf- oder Durchschlafprobleme haben. So bekennen sich in der DAK-Befragung rund 77 Prozent der erwerbstätigen Bayern zwischen 18 und 65 Jahren zu Einschlaf- oder Durchschlafproblemen. 31 Prozent geben an, dass sie dreimal pro Woche oder häufiger betroffen sind. Zum Vergleich: Bei der DAK-Untersuchung von vor sieben Jahren konnte in der Altersgruppe der 35- bis 65-Jährigen noch jeder Zweite gut schlafen. Heute gehören in Bayern nur 22 Prozent zu den Gut-Schläfern.

**Mehr Fehltage durch Schlafstörungen**

Die DAK-Analyse für Bayern zeigt einen entsprechenden Trend auch bei den Krankmeldungen: Die Fehltage aufgrund von Schlafstörungen verdoppelten sich seit 2005 auf jetzt 3,4 Tage je 100 Versicherte – 2005 waren es nur 1,7 Tage. Grundsätzlich spielen Schlafstörungen bei den Fehlzeiten nur eine geringe Rolle. „Zum einen erfassen wir allein Krankschreibungen, bei denen der Arzt die Schlafstörung als Hauptursache auf den gelben Schein schreibt“, erläutert Schwab, „zum anderen geht die große Mehrheit wegen Schlafproblemen nicht zum Arzt.“ Lediglich fünf Prozent der Erwerbstätigen waren deswegen schon einmal in einer Praxis.

**Schwab: Schlafstörungen sollten uns wachrütteln**

Der Report zeigt: Viele Menschen schätzen ihr Schlafproblem nicht so in der Schwere ein, dass sie deswegen einen Arzt aufsuchen. „Schlafstörungen werden leicht unterschätzt“, betont Schwab. „Dabei kann chronisch schlechter Schlaf der Gesundheit ernsthaft schaden.“ So steigt bei Schlecht-Schläfern auf lange Sicht das Risiko für eine ganze Reihe von Erkrankungen, etwa Stoffwechselstörungen, emotionale Störungen, Bluthochdruck oder Herzschäden. „Die zunehmenden Schlafschwierigkeiten in der Bevölkerung sollten uns wachrütteln“, sagt Schwab. „Viele Menschen haben nachts das Smartphone an der Steckdose, können aber ihre eigenen Akkus nicht mehr aufladen. Möglicherweise besteht hier auch ein Zusammenhang mit dem starken Anstieg der Krankmeldungen bei psychischen Erkrankungen in den vergangenen Jahren.“

**Risiken: Arbeit unter Druck und Nachtschichten**

Schlafstörungen wurzeln laut DAK-Report auch in den Bedingungen am Arbeitsplatz. Wer zum Beispiel häufig an der Grenze seiner Leistungsfähigkeit arbeitet, erhöht sein Risiko, die schwere Schlafstörung Insomnie zu entwickeln. Auch starker Termin- und Leistungsdruck, Überstunden sowie Nachtschichten und ständige Erreichbarkeit nach Feierabend gelten in diesem Zusammenhang als wichtige Risikofaktoren.

**Zu viel abendliche TV- und Computer-Nutzung**

Viele Arbeitnehmer tragen auch selbst zu einem schlechten Schlaf bei. Nach der Studie der DAK-Gesundheit schauen in Bayern 83 Prozent der Erwerbstätigen vor dem Einschlafen Filme und Serien, 70 Prozent erledigen abends private Angelegenheiten an Laptop oder Smartphone. Etwa jeder zehnte Erwerbstätige kümmert sich noch um dienstliche Dinge wie E-Mails oder die Planung des nächsten Arbeitstages. „Diese Ergebnisse zeigen eindrucksvoll, wie unsere Gesellschaft das Thema Schlaf in eine Nebenrolle drängt“, so Schwab.

**DAK-Gesundheit bietet Schlaf-Beratung per Hotline an**

Als Reaktion auf die aktuelle Studie und die zunehmenden Schlafstörungen bietet die DAK-Gesundheit ab sofort eine spezielle Schlaf-Beratung an: Die neue „DAK Schlaf-Hotline“ ist rund um die Uhr erreichbar. Unter der Rufnummer 040 325 325 805 geben Mediziner individuelle Hinweise und Tipps rund um die Themen Schlafen und Schlafstörungen. „Unsere neue Hotline hilft Betroffenen schnell und unkompliziert. Auch Fragen rund um das wichtige Thema Schlafmittel beantworten die Ärzte“, erläutert die Leiterin der DAK-Landesvertretung Sophie Schwab das neue Angebot. „Schlafprobleme werden oft unterschätzt. Wir müssen lernen, dass Schlaf für unser Leben ein entscheidender Faktor ist, um ausgeglichener, leistungsfähiger und gesünder zu sein.“ Im Internet bietet die DAK-Gesundheit deshalb auch ein umfangreiches Schlaf-Special an: Auf [www.dak.de/schlaf](http://www.dak.de/schlaf) gibt es viel Wissenswertes rund um das Thema gesunder Schlaf sowie ein Schlaftagebuch. Betroffene können damit ihren Schlaf-Wach-Rhythmus genau protokollieren. Das ist eine wertvolle Grundlage, um die Beschwerden einordnen zu können.

## **Krankenstand: mehr als die Hälfte meldete sich nicht krank**

Der Gesundheitsreport Bayern wertet auch die Fehlzeiten der DAK-versicherten Arbeitnehmer insgesamt aus: Im Jahr 2016 lag der Krankenstand in Bayern bei 3,4 Prozent. Das heißt, dass an jedem Kalendertag des Jahres durchschnittlich 3,4 Prozent der Mitglieder der DAK-Gesundheit in Bayern aufgrund von Krankheit arbeitsunfähig waren. Im bundesweiten Vergleich hatte der Freistaat den zweitniedrigsten Krankenstand. Gleichzeitig sank die Betroffenenquote von 49 auf 42 Prozent. Das heißt: Die Mehrheit der Erwerbstätigen in Bayern war 2016 kein einziges Mal krankgeschrieben. Der größte Anteil der Fehlzeiten entfiel auf Muskel-Skelett-Erkrankungen, wie beispielsweise Rückenschmerzen. Auf Platz zwei kamen die psychischen Erkrankungen, die im Vergleich zum Vorjahr um sieben Prozent zunahmen. Atemwegserkrankungen waren dritthäufigste Ausfallursache. Hier sank die Anzahl der Ausfalltage um 20 Prozent, da es keine starke Erkältungswelle gab.

Die DAK-Gesundheit ist eine der größten Krankenkassen Deutschlands. Für die Analyse wurden die Daten von rund 367.000 erwerbstätigen Mitgliedern der DAK-Gesundheit in Bayern durch das IGES Institut ausgewertet.