

Statement von Sophie Schwab, Leiterin der Landesvertretung der DAK-Gesundheit Bayern, im Rahmen der Pressekonferenz am 2. Mai 2017 in München

(Es gilt das gesprochene Wort)

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir stellen Ihnen heute unseren aktuellen DAK-Gesundheitsreport für Bayern vor – darin zunächst wie gewohnt ein umfassender Überblick über die wichtigsten Kennzahlen des Krankenstandes aller berufstätigen Versicherten der DAK-Gesundheit im Freistaat.

Den Fokus legen wir aber auf unser diesjähriges Schwerpunktthema: Schlaf und Schlafstörungen. Erholsamer Schlaf ist eine unbedingte Voraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Und ich nehme es an dieser Stelle schon einmal etwas salopp vorweg: Bayern schläft schlecht. Schlafstörungen nehmen zu und sind im Freistaat kein Nischenproblem mehr. Unsere Analyse zeigt: 77 Prozent der Arbeitnehmer in Bayern haben Schlafprobleme. Unseren Zahlen belegen: Die Gut-Schläfer sind in der Minderheit.

Unsere Arbeitswelt hat sich stark verändert und befindet sich weiter in einem ständigen Wandel. Was dort passiert, wirkt sich auch auf unseren Schlaf aus.

- Im Job nehmen schwere körperliche Arbeiten seit Jahrzehnten ab, psychische Belastungen hingegen zu.
- Auch Rahmenbedingungen wie veränderte Arbeitszeiten, die Zunahme atypischer Beschäftigungsverhältnisse oder der steigende Anteil der Erwerbstätigkeit Älterer verändern die Arbeitswelt enorm.
- Die fortschreitende Digitalisierung und Vernetzung verändert die Arbeitsbedingungen wohl noch schneller und deutlicher als wir es bis heute erlebt haben. Arbeit wird zunehmend flexibler – örtlich und zeitlich.
- Das gleiche gilt auch für unsere Freizeit. Die Grenze zwischen Arbeitszeit und Freizeit verschwimmt häufig. Wir sind auf allen Kanälen unterwegs – auch kurz vorm Schlafengehen.

Doch können wir dabei noch gut abschalten? Und gut schlafen?

Bereits 2010 haben wir uns dem Schwerpunktthema Schlaf gewidmet. Jetzt ist es Zeit für ein Update! Was hat sich in den vergangenen Jahren in Bayern verändert? Und wie können wir als große Krankenkasse darauf reagieren? Wie sieht es mit der Versorgung der Betroffenen im Freistaat aus?

Eines steht fest: Schlafstörungen in Bayern sind ein verbreitetes, aber unterschätztes Problem. Bei der Arbeitsunfähigkeit tritt die Schlafstörung eher als eine versteckte Ursache auf. Sicher ist: Schlechter Schlaf kann zu erheblichen Leistungsminderungen führen. Die Folgen sind eine sinkende Produktivität und in vielen Berufen steigende Unfallgefahren.

Die zunehmenden Schlafstörungen in der bayerischen Bevölkerung sollten uns wachrütteln. Viele Menschen haben nachts das Smartphone an der Steckdose, können aber ihre eigenen Akkus nicht mehr aufladen. Ein erholsamer Schlaf nährt unsere Gesundheit. Deshalb sind Einschlaf- und Durchschlafstörungen ein ernst zu nehmendes Warnsignal.

Schwere chronische Schlafstörungen können der Gesundheit ernsthaft schaden. Sie erhöhen beispielsweise das Risiko für Depressionen und Angststörungen. Jede 13. Frau und jeder 15. Mann im Freistaat leiden bereits an schwersten Schlafstörungen. Möglicherweise besteht hier ein Zusammenhang mit dem starken Anstieg der Krankmeldungen bei den psychischen Erkrankungen, wie wir ihn in den vergangenen Jahren erlebt haben.

Auch unter diesem Aspekt freue ich mich, dass wir Sie, Herr Professor Förstl, als Experten für unseren Gesundheitsreport gewinnen konnten und Sie die neuen Erkenntnisse vor dem Hintergrund Ihrer Erfahrungen für uns einordnen und bewerten. Sie sind Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie sowie des Schlafmedizinischen Zentrums der Technischen Universität München am Klinikum rechts der Isar und können sicherlich aus Ihrer langjährigen praktischen Erfahrung einige hilfreiche Tipps für Betroffene aufzeigen.

Die Ergebnisse unserer Analyse sollen helfen, den Blick auf die Problematik zu erweitern und Impulse für zielgerichtete und zeitgemäße Präventionsmaßnahmen zu geben. Wir möchten damit die Betriebe, die

Akteure des Gesundheitsschutzes und der Prävention vor Ort unterstützen.

Wir möchten aber auch Anstoß für jeden Einzelnen geben. Denn auch unser eigenes Verhalten am Feierabend kann dazu beitragen, die innere Uhr im Takt zu halten. Mein Appell ist deshalb: Wir müssen wieder lernen, dass Schlaf für unser Leben ein entscheidender Faktor ist – um ausgeglichen, gesund und leistungsfähig zu sein.

Frau Hildebrandt wird Ihnen jetzt die Ergebnisse zum Krankenstand des vergangenen Jahres in Bayern sowie zum Schwerpunkt „Schlaf und Schlafstörungen“ präsentieren.

Im Anschluss stelle ich Ihnen dann unser neues Angebot vor, eine spezielle Schlaf-Beratung, die wir seit kurzem anbieten: die „DAK Schlaf-Hotline“. Damit helfen wir Betroffenen schnell und unkompliziert – rund um die Uhr.