

Schlafstörungen in Baden-Württemberg steigen deutlich an DAK-Gesundheitsreport: Fast 80 Prozent der Erwerbstätigen schlafen schlecht

Stuttgart, 11. April 2017. In Baden-Württemberg haben immer mehr Menschen Probleme beim Ein- und Durchschlafen. Seit 2010 sind Schlafprobleme bei Berufstätigen im Alter zwischen 35 und 65 Jahren um 66 Prozent angestiegen. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport „Baden-Württemberg schläft schlecht – ein unterschätztes Problem“. Nach der repräsentativen Studie fühlen sich derzeit fast 80 Prozent der Arbeitnehmer betroffen. Hochgerechnet auf die Bevölkerung sind das etwa 4,7 Millionen Menschen. Unter der besonders schweren Schlafstörung Insomnie leidet jeder elfte Arbeitnehmer im Südwesten. Seit 2010 gab es hier eine Verdopplung der Betroffenen. Insgesamt lassen sich nur wenige Leidtragende ärztlich behandeln. Und nur eine Minderheit meldet sich beim Arbeitgeber krank. Für Unternehmen bedeutet das: 39 Prozent der Erwerbstätigen im Südwesten sind bei der Arbeit müde. Im Vergleich zu 2010 ist die Anzahl der Erwerbstätigen, die Schlafmittel einnehmen, um über 50 Prozent gestiegen.

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 Baden-Württemberg aus. Es wurden zudem bundesweit mehr als 5.000 Beschäftigte im Alter von 18 bis 65 Jahren befragt und zahlreiche Experten eingebunden. Die Ergebnisse wurden mit einer DAK-Untersuchung aus dem Jahr 2010 verglichen.

Jeder elfte Baden-Württemberger hat schwere Probleme

Laut DAK-Gesundheitsreport leidet jeder elfte Arbeitnehmer (9,1 Prozent) in Baden-Württemberg unter schweren Schlafstörungen (Insomnien) mit Ein- und Durchschlafstörungen, schlechter Schlafqualität, Tagesmüdigkeit und Erschöpfung. Anders als im Bundesdurchschnitt sind Männer im Südwesten mit über zehn Prozent etwas häufiger betroffen als Frauen (acht Prozent). Bei der Reportbefragung berichten insgesamt knapp 80 Prozent der Erwerbstätigen in Baden-Württemberg von Schlafproblemen. Seit 2010

stieg der Anteil der von Ein- und Durchschlafproblemen betroffenen 35- bis 65-jährigen Arbeitnehmer um 66 Prozent an. Schwere Schlafstörungen (Insomnien) haben sich seit 2010 sogar verdoppelt (plus 100 Prozent).

Die DAK-Analyse für Baden-Württemberg zeigt, dass sich dieser Trend auch bei den Krankmeldungen auswirkt. Die Fehltage aufgrund von Schlafstörungen stiegen um 97 Prozent auf jetzt 3,65 Tage je 100 Versicherte. Die große Mehrheit der Baden-Württemberger versucht allein mit den Schlafproblemen zurechtzukommen und geht nicht zum Arzt. Lediglich 3,6 Prozent der Erwerbstätigen waren im vergangenen Jahr deswegen in den Praxen. Im Bundesdurchschnitt sind es 4,8 Prozent. Selbst Erwerbstätige mit der schweren Schlafstörung Insomnie gehen meist nicht zum Arzt: 70 Prozent von ihnen lassen sich nicht behandeln.

Euerle: Schlafstörungen müssen uns wachrütteln

„Die zunehmenden Schlafstörungen in der Bevölkerung sollten uns wachrütteln“, sagt Siegfried Euerle, Leiter der Landesvertretung der DAK-Gesundheit in Baden-Württemberg. „Viele Menschen kümmern sich nachts um volle Akkus bei ihren Smartphones, aber sie können ihre eigenen Batterien nicht mehr aufladen.“ Die Beschwerden müssten ernst genommen werden, da chronisch schlechter Schlaf der Gesundheit ernsthaft schaden könne. Euerle: „Schlafstörungen erhöhen beispielsweise das Risiko für Depressionen und Angststörungen. Möglicherweise besteht hier ein Zusammenhang mit dem starken Anstieg der Krankmeldungen bei den psychischen Erkrankungen in den letzten Jahren.“

Risiken Erreichbarkeit und Schichtarbeit

Ursache für Schlafprobleme sind laut DAK-Report Baden-Württemberg unter anderem Arbeitsbedingungen. Wer zum Beispiel häufig an der Grenze seiner Leistungsfähigkeit arbeitet, steigert 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 in Baden-Württemberg sorgen aber auch selbst für einen schlechten Schlaf. Nach der Studie der DAK-Gesundheit schauen 80 Prozent der Erwerbstätigen vor dem Einschlafen Filme und Serien, 69 Prozent erledigen abends private Angelegenheiten an Laptop oder Smartphone. Etwa jeder Siebte Baden-Württemberger 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 Euerle.

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 Hotline Gesunder Schlaf“ 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 der Leiter der DAK-Landesvertretung Siegfried Euerle 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 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 Baden-Württemberg wertet auch die Krankenstandsdaten der DAK-versicherten Arbeitnehmer aus. Insgesamt sank die Betroffenenquote im vergangenen Jahr von 48 auf 42 Prozent. Das heißt: Mehr als die Hälfte der Beschäftigten im Südwesten war 2016 kein einziges Mal krankgeschrieben. Der Krankenstand sank auf 3,3 Prozent. Damit waren an jedem Tag des Jahres durchschnittlich 33 von 1.000 Erwerbstätigen krankgeschrieben. Baden-Württemberg ist damit erneut das Bundesland mit dem niedrigsten Krankenstand (Bund: 3,9 Prozent). Die meisten Ausfalltage gingen, trotz leichtem Rückgang, auf das Konto der sogenannten Muskel-Skelett-Erkrankungen wie beispielsweise Rückenschmerzen (256 Tage je 100 Versicherte). Psychische Leiden sind auf Platz zwei. Sie nahmen erneut zu, plus fünf Prozent. Mit rund 205 Fehltagen je 100 Versicherte waren Seelenleiden 2016 damit auf dem Höchststand. Die Zahl der Fehltage hat sich in den letzten 16 Jahren mehr als verdoppelt (2000: 100 Tage). Auf Platz drei liegen Atemwegserkrankungen wie zum Beispiel eine schwere Bronchitis. Hier sanken die Ausfalltage deutlich – um 24 Prozent, da es keine starke Erkältungswelle gab. Insgesamt dauerte eine Krankschreibung 2016 in Baden-Württemberg im Schnitt 12 Tage – 0,8 Tage länger als im Vorjahr.

Die DAK-Gesundheit ist eine der größten Krankenkassen Deutschlands. Für die Analyse wurden die Daten von 313.000 erwerbstätigen Mitgliedern der DAK-Gesundheit in Baden-Württemberg durch das IGES Institut ausgewertet.