

Berlin: Über 1,2 Millionen Arbeitnehmer schlafen schlecht
DAK-Gesundheitsreport zeigt Schlafstörungen bei Erwerbstätigen

Berlin, 11. Mai 2017. In Berlin hat die große Mehrheit der Erwerbstätigen Schlafprobleme. Rund 76 Prozent fühlen sich betroffen. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport mit dem Themenschwerpunkt Schlaf. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen sind das 1,25 Millionen Berliner. Seit 2009 ist die Zahl der Schlecht-Schläfer in der Hauptstadt um 72 Prozent gestiegen. Unter der besonders schweren Schlafstörung Insomnie leidet jeder zehnte Beschäftigte in Berlin und den östlichen Bundesländern. Hier zeigt die neue Analyse im Vergleich zu 2009 sogar eine Verdoppelung auf. Der repräsentativen Studie zufolge geht nur etwa jeder dritte Betroffene zum Arzt. Und lediglich eine Minderheit meldet sich deswegen bei der Arbeit krank. Schlafmittel hat hingegen jeder Zehnte 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 Berlin 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 dem DAK-Gesundheitsreport aus dem Jahr 2010 verglichen.

165.000 Erwerbstätige haben besonders schwere Schlafstörungen

Bei der besonders schweren Schlafstörung, der Insomnie, kommen Ein- und Durchschlafstörungen, schlechte Schlafqualität sowie Tagesmüdigkeit und Erschöpfung zusammen. Jeder zehnte Arbeitnehmer in Berlin und den östlichen Bundesländern kämpft mit dieser als Krankheit eingestuft Schlafstörung. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen in Berlin leiden daran rund 165.000 Männer und Frauen. Im Vergleich zu 2010 gibt es in der Gruppe der 35- bis 65-Jährigen ein Plus von 72 Prozent. „Schlafstörungen sind nicht mehr nur ein Nischenproblem“, erläutert Volker Röttsches, Leiter der Landesvertretung der DAK-Gesundheit in Berlin. „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 krankhaften Störung leiden, aber wiederkehrend Einschlaf- oder Durchschlafprobleme haben. So bekennen sich laut DAK-Befragung 75,9 Prozent der erwerbstätigen Menschen in Berlin zwischen 18 und 65 Jahren zu Einschlaf- oder Durchschlafproblemen. Etwa jeder Dritte Arbeitnehmer gibt an, dreimal pro Woche oder häufiger betroffen zu sein. Zum Vergleich: Bei der DAK-Untersuchung von vor sieben Jahren konnte in der Altersgruppe der 35- bis 65-Jährigen noch die Mehrheit (52,34 Prozent) gut schlafen. Heute gehört in Berlin nur noch knapp jeder Fünfte (18,2 Prozent) zu den Gut-Schläfern.

Mehr Fehltage durch Schlafstörungen

Die DAK-Hauptstadt-Analyse zeigt einen entsprechenden Trend auch bei den Krankmeldungen: 2015 gab es je 100 Versicherte im Durchschnitt rund vier Fehltage wegen Schlafstörungen – 2005 waren es nur 2,52 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 Röttches, „zum anderen geht die große Mehrheit wegen Schlafproblemen nicht zum Arzt.“ Lediglich 3,6 Prozent der Erwerbstätigen waren deswegen schon einmal in einer Praxis.

Röttches: Schlafstörungen müssen uns wachrütteln

Der Report zeigt: Jeder Zweite Berliner ist bei der Arbeit müde (49 Prozent). Doch viele schätzen ihr Schlafproblem nicht so in der Schwere ein, dass sie deswegen einen Arzt aufsuchen. „Schlafstörungen werden leicht unterschätzt“, betont Röttches, „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 Röttches. „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, verdreifacht 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 Berlin 85 Prozent der Erwerbstätigen vor dem Einschlafen Filme und Serien, 76 Prozent erledigen abends private Angelegenheiten an Laptop oder Smartphone. Etwa jeder siebte 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 Röttsches.

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 der Leiter der DAK-Landesvertretung Volker Röttsches 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.

Berlin: bundesweit stärkster Rückgang bei psychischen Erkrankungen

Der Gesundheitsreport Berlin wertet auch die Fehlzeiten der DAK-versicherten Arbeitnehmer insgesamt aus: Berlin hat im Bundesvergleich einen leicht überdurchschnittlichen Krankenstand. Er sank aber im Vergleich zum Vorjahr auf 4,1 Prozent und liegt damit auf dem Niveau von 2007 und 2008 (2015: 4,4 Prozent). Im Durchschnitt hatte 2016 jedes Mitglied in der Hauptstadt insgesamt 15 Fehltage, 1,1 Tage weniger als im Jahr davor. Gleichzeitig sank die Betroffenenquote von 47 auf 42 Prozent. Das heißt: Mehr als die Hälfte der Erwerbstätigen in Berlin war 2016 kein einziges Mal krankgeschrieben. Der größte Anteil der Fehlzeiten entfiel auf Muskel-Skelett-Erkrankungen, wie beispielsweise Rückenschmerzen. Mit 311 Ausfalltagen pro Jahr bezogen auf 100 Versicherte gab es hier insgesamt weniger Tage als im Vorjahr (minus sechs Prozent). Auf Platz zwei kamen die psychischen Erkrankungen mit 273 Tagen. Das bedeutet einen Rückgang von acht Prozent im Vergleich zu 2015. Berlin verzeichnet hier im Bundesvergleich den stärksten Rückgang der Fehltage. Auch die Betroffenenquote bei den psychischen Erkrankungen sank (von 5,8 Prozent in 2015 auf 5,2 Prozent in 2016). Atemwegserkrankungen lagen mit 251 Tagen auf dem dritten Rang. Hier sank die Anzahl der Ausfalltage deutlich – und zwar um zwölf Prozent – , da es keine starke Erkältungswelle gab. Der Blick auf die Branchen zeigt: Überdurchschnittlich viele Fehltage bei den psychischen Erkrankungen gab es im Gesundheitswesen (405,7 Tage) sowie in der öffentlichen Verwaltung (329,9 Tage). Bei den Muskel-Skelett-Erkrankungen entfielen in Berlin besonders viele Fehltage in den Branchen Verkehr, Lagerei und Kurierdienste (436,4 Tage) sowie im Gesundheitswesen (381,4 Tage). Insgesamt dauerte eine Krankschreibung 2016 in Berlin im Durchschnitt 13,6 Tage.

Die DAK-Gesundheit ist eine der größten Krankenkassen Deutschlands. Für die Analyse wurden die Daten von rund 108.000 erwerbstätigen Mitgliedern der DAK-Gesundheit in Berlin durch das IGES Institut ausgewertet.