

## **Bremen: Über 134.000 Arbeitnehmer schlafen schlecht DAK-Gesundheitsreport zeigt Schlafstörungen bei Erwerbstätigen**

**Bremen, 18. Mai 2017. In Bremen leiden vier von zehn Arbeitnehmern an Schlafstörungen. 44 Prozent wachen regelmäßig drei Mal pro Woche oder noch häufiger auf oder können erst gar nicht einschlafen. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen sind das rund 134.000 Betroffene in Bremen. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport mit dem Themenschwerpunkt Schlaf. Die Analyse zeigt auch: Jeder sechste berufstätige Bremer schläft nur fünf Stunden oder weniger pro Nacht. Mehr als ein Drittel (37 Prozent) geht meist müde zur Arbeit. Seit 2009 ist die Zahl der Schlecht-Schläfer im Norden um 66 Prozent gestiegen. Unter der besonders schweren Schlafstörung Insomnie leidet etwa jeder zwölfte Beschäftigte. Hier zeigt die neue Analyse im Vergleich zu 2009 einen Anstieg von 32 Prozent. Der repräsentativen Studie zufolge gehen Betroffene kaum zum Arzt. Und lediglich eine Minderheit meldet sich deswegen bei der Arbeit krank. Schlafmittel hat hingegen jeder Elfte 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 Bremen 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.

### **Schwere Schlafstörungen nehmen zu**

Bei der besonders schweren Schlafstörung, der Insomnie, kommen Ein- und Durchschlafstörungen, schlechte Schlafqualität sowie Tagesmüdigkeit und Erschöpfung zusammen. Etwa jeder zwölfte Arbeitnehmer im Norden kämpft mit dieser als Krankheit eingestuft Schlafstörung. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen in Bremen leiden daran rund 25.000 Männer und Frauen. Im Vergleich zu 2010 gibt es in der Gruppe der 35- bis 65-Jährigen ein Plus von 32 Prozent.

**Mehr Fehltage durch Schlafstörungen**

Die DAK-Analyse zeigt einen entsprechenden Trend auch bei den Krankmeldungen: 2015 gab es je 100 Versicherte in Bremen im Durchschnitt 4,6 Fehltage wegen Schlafstörungen – 2005 waren es noch 0,8 Tage. Grundsätzlich spielen Schlafstörungen bei den Fehlzeiten nur eine geringe Rolle. Zum einen erfasst die Krankenkasse nur Krankschreibungen, bei denen der Arzt die Schlafstörung als Hauptursache auf den gelben Schein schreibt, zum anderen geht die große Mehrheit der Betroffenen wegen Schlafproblemen nicht zum Arzt. Von allen Befragten war nur eine kleine Minderheit (4,9 Prozent) deswegen schon einmal in einer Praxis.

**Schlafstörungen erhöhen das Risiko für Herzinfarkt**

Bei der DAK-Untersuchung von vor sieben Jahren konnte in der Altersgruppe der 35- bis 65-Jährigen noch über die Hälfte (52,5 Prozent) gut schlafen. Heute gehören nur 21,6 Prozent zu den Gut-Schläfern. Der Report zeigt: Viele Menschen unterschätzten ihre Schlafprobleme. 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 Herzinfarkt.

**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 Bremen 85 Prozent der Erwerbstätigen vor dem Einschlafen Filme und Serien, 76 Prozent erledigen abends private Angelegenheiten an Laptop oder Smartphone. Etwa jeder vierte Erwerbstätige kümmert sich noch um dienstliche Dinge wie E-Mails oder die Planung des nächsten Arbeitstages.

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

Als Reaktion auf die aktuelle Studie und die zunehmenden Schlafstörungen bietet die DAK-Gesundheit ihren Kunden 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. Auch Fragen rund um das wichtige Thema Schlafmittel beantworten die Ärzte. Schlaf ist ein entscheidender Faktor, um ausgeglichener, leistungsfähiger und gesünder zu sein, deshalb bietet die DAK-Gesundheit im Internet 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.

**Mehrheit hatte 2016 keine Krankschreibung**

Der Gesundheitsreport Bremen wertet auch die Fehlzeiten der DAK-versicherten Arbeitnehmer insgesamt aus: In Bremen hatte jeder Beschäftigte 2016 im Durchschnitt insgesamt 13,9 Fehltage, etwas weniger als im Bund (14,4 Tage). Auch die Betroffenenquote lag in Bremen mit 41 Prozent leicht unter dem Bundesniveau (44,6 Prozent). Das heißt: 2016 war die Mehrheit der Bremer (59 Prozent) kein einziges Mal krankgeschrieben.

**Bremen leidet unter Rückenschmerzen**

Der größte Anteil der Fehlzeiten entfiel im vergangenen Jahr auf Muskel-Skelett-Erkrankungen, wie beispielsweise Rückenschmerzen. Mit 313 Ausfalltagen pro Jahr bezogen auf 100 Versicherte gab es hier im Vergleich zum Vorjahr einen deutlichen Anstieg (15 Prozent). Auf Platz zwei kamen die psychischen Erkrankungen. Hier blieb die Anzahl der Ausfalltage mit 269 Fehltagen pro 100 Versicherte fast auf Vorjahresniveau (267 Tage). Verletzungen landeten mit 199 Tagen auf Platz drei. Einen deutlichen Rückgang verzeichneten die Atemwegserkrankungen –, da es 2016 keine starke Erkältungswelle gab. Beim Blick auf die Branchen zeigt sich: Überdurchschnittlich viele Fehltage aufgrund von Muskel-Skelett-Erkrankungen gab es im verarbeitenden Gewerbe (477 Tage). Erkrankungen der Psyche trafen vor allem Beschäftigte der öffentlichen Verwaltung (377 Tage).

Die DAK-Gesundheit ist eine der größten Krankenkassen Deutschlands. Für die Analyse wurden die Daten von rund 14.000 erwerbstätigen Mitgliedern der DAK-Gesundheit in Bremen durch das IGES Institut ausgewertet.