



Statement von Katrin Schmieder, Leiterin der Landesvertretung der DAK-Gesundheit Hamburg, im Rahmen der Pressekonferenz am 11. April 2017 in Hamburg
(Es gilt das gesprochene Wort)

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir stellen Ihnen heute unseren aktuellen DAK-Gesundheitsreport für Hamburg vor. Sie bekommen zunächst – wie gewohnt – einen umfassenden Überblick über die wichtigsten Kennzahlen des Krankenstandes aller erwerbstätigen Mitglieder der DAK-Gesundheit in Hamburg.

Dann präsentieren wir Ihnen unser diesjähriges Schwerpunktthema: Schlaf und Schlafstörungen. Und ich nehme es an dieser Stelle schon einmal etwas salopp vorweg: Hamburg schläft schlecht – schlechter als noch vor sieben Jahren! Unsere Analyse zeigt: 77 Prozent der Arbeitnehmer haben Schlafprobleme. Seit 2010 ist der Anteil der Betroffenen im Alter zwischen 35 und 65 Jahren um 58 Prozent gestiegen.

Unsere Arbeitswelt, aber auch unsere Freizeit befindet sich in einem stetigen Wandel. Das 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 die steigende Anzahl älterer Erwerbstätiger verändern die Arbeitswelt enorm.

- Durch fortschreitende Digitalisierung und Vernetzung der Arbeitswelt erleben wir in einem Tempo Veränderungen wie wohl noch keine Generation vor uns. 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 Thema Schlafstörungen gewidmet. Jetzt ist es Zeit für ein Update. Was hat sich in den vergangenen Jahren in Hamburg verändert? Und wie können wir als große Krankenkasse darauf reagieren? Wie sieht es mit der Versorgung der Betroffenen in der Hansestadt aus?

Eines steht fest: Schlafstörungen in Hamburg sind ein verbreitetes, aber unterschätztes Problem. Auch als Krankenkasse neigen wir dazu, es zu unterschätzen, denn in unseren Daten zur Arbeitsunfähigkeit treten Schlafstörungen eher selten als Ursache auf, oft nur versteckt. Sicher ist hingegen: Schlechter Schlaf kann zu erheblichen Leistungseinbußen bei den Beschäftigten führen. Die Produktivität sinkt und in vielen Berufen steigt die Unfallgefahr.

Die zunehmenden Schlafprobleme, die viele Erwerbstätige in unserer Stadt haben, sollten uns wachrütteln: Viele Menschen kümmern sich nachts um volle Akkus bei ihren Smartphones, aber sie können ihre eigenen Batterien nicht mehr aufladen. Dabei sind erste Einschlaf- und Durchschlafstörungen ein Warnsignal. Schwere Schlafstörungen, die chronisch werden, können der Gesundheit ernsthaft schaden. Sie erhöhen beispielsweise das Risiko für Depressionen und Angststörungen. 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 Dr. Happe, als Experten für unseren Gesundheitsreport gewinnen konnten. Sie können die neuen Erkenntnisse vor dem Hintergrund Ihrer Erfahrungen als Schlafmediziner und als Leitender Arzt des Schlaflabors an der Stadtteilklinik Hamburg bewerten. Wir freuen uns auf Ihre Einordnung und auf die hilfreichen Tipps, die Sie sicher für Betroffene haben.

Die Ergebnisse der neuen Analyse sollen helfen, unseren Blick auf die Problematik zu schärfen. Wir wollen Impulse geben für die Entwicklung zielgerichteter und zeitgemäßer Präventionsmaßnahmen und damit die Betriebe, die Akteure des Gesundheitsschutzes und der Prävention vor Ort unterstützen.

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

Frau Hildebrandt vom IGES-Institut wird Ihnen jetzt die differenzierten Ergebnisse zum Krankenstand des vergangenen Jahres in Hamburg sowie zum Schwerpunkt „Schlaf und Schlafstörungen“ präsentieren.

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