

2,4 Millionen Hessische Arbeitnehmer schlafen schlecht DAK-Gesundheitsreport: Schlafstörungen nehmen deutlich zu

Darmstadt, 20. April 2017. In Hessen haben immer mehr Menschen Probleme beim Ein- und Durchschlafen. Seit 2010 sind Schlafprobleme bei Berufstätigen im Alter zwischen 35 und 65 Jahren um 65 Prozent angestiegen. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport „Hessen schläft schlecht – ein unterschätztes Problem“. Nach der repräsentativen Studie fühlen sich derzeit rund 80 Prozent der Arbeitnehmer betroffen. Hochgerechnet auf die Bevölkerung sind das etwa 2,4 Millionen Menschen. Unter der besonders schweren Schlafstörung Insomnie leidet in Hessen und den angrenzenden Bundesländern jeder zehnte Arbeitnehmer. Insgesamt lassen sich nur wenige Leidtragende ärztlich behandeln. Und nur eine Minderheit meldet sich beim Arbeitgeber krank. Für Unternehmen bedeutet das: 38 Prozent der Erwerbstätigen in Hessen sind bei der Arbeit müde. Im Vergleich zu 2010 nehmen heute doppelt so viele Erwerbstätige Schlafmittel ein.

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 Hessen 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 Zehnte hat schwere Probleme

Laut DAK-Gesundheitsreport leidet etwa jeder zehnte Arbeitnehmer (9,3 Prozent) in Hessen und den angrenzenden Bundesländern unter schweren Schlafstörungen (Insomnien) mit Ein- und Durchschlafstörungen, schlechter Schlafqualität, Tagesmüdigkeit und Erschöpfung. Angestellte sind mit elf Prozent etwas häufiger betroffen als Arbeiter (7,6 Prozent). Bei der Reportbefragung berichten insgesamt rund 80 Prozent der Erwerbstätigen in Hessen von Schlafproblemen. Seit 2010 stieg der Anteil der von Ein- und Durchschlafproblemen betroffenen 35- bis 65-jährigen Arbeitnehmer um 65 Prozent an. Bei schwere Schlafstörungen (Insomnien)

gab es seit 2010 einen Anstieg von 18 Prozent. Die Einnahme von Schlafmitteln hat sich noch rasanter entwickelt. Der Anteil derjenigen, die in den vergangenen drei Monaten mindestens einmal ein Schlafmittel eingenommen haben, stieg in sechs Jahren von 4,9 auf 10,3 Prozent.

Mehr Fehltage durch Schlafstörungen

Die DAK-Analyse für Hessen zeigt darüber hinaus, dass sich dieser Trend auch bei den Krankmeldungen auswirkt. Die Anzahl der Fehltage aufgrund von Schlafstörungen stieg von 2005 bis 2015 um 54 Prozent – auf jetzt 4,57 Tage je 100 Versicherte. Die große Mehrheit versucht allein mit den Schlafproblemen zurechtzukommen und geht nicht zum Arzt. Lediglich 6,3 Prozent der Erwerbstätigen waren im vergangenen Jahr deswegen in den Praxen. Zum Vergleich: Im Bundesdurchschnitt waren es mit 4,8 Prozent noch weniger. Selbst Erwerbstätige mit der schweren Schlafstörung Insomnie gehen meist nicht zum Arzt: 70 Prozent von ihnen lassen sich nicht behandeln.

Geitner: Schlafstörungen müssen uns wachrütteln

„Die zunehmenden Schlafstörungen in der Bevölkerung sollten uns wachrütteln“, sagt Sötkin Geitner, Leiterin der Landesvertretung der DAK-Gesundheit in Hessen. „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. Geitner: „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 Hessen unter anderem die 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 Hessen 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 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 Geitner.

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 Sötkin Geitner 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 Hessen wertet auch die Krankenstandsdaten der DAK-versicherten Arbeitnehmer aus. Insgesamt sank die Betroffenenquote im vergangenen Jahr von 52 auf 47 Prozent. Das heißt: Mehr als die Hälfte der Beschäftigten war 2016 kein einziges Mal krankgeschrieben. Der Krankenstand sank leicht auf 4,1 Prozent (2016: 4,2 Prozent). Damit waren an jedem Tag des Jahres durchschnittlich 41 von 1.000 Erwerbstätigen krankgeschrieben. Hessen hat damit einen überdurchschnittlichen Krankenstand (Bund: 3,9 Prozent). Die meisten Ausfalltage gingen auf das Konto der sogenannten Muskel-Skelett-Erkrankungen wie beispielsweise Rückenschmerzen (342 Tage je 100

Versicherte). Atemwegserkrankungen wie zum Beispiel eine schwere Bronchitis rangieren auf Platz zwei. Hier sanken die Ausfalltage deutlich – um 14 Prozent, da es keine starke Erkältungswelle gab. Auf Platz drei liegen psychische Leiden. Sie nahmen erneut zu, plus zwei Prozent. Mit 237 Fehltagen je 100 Versicherte waren Seelenleiden 2016 damit auf dem Höchststand. Die Zahl der Fehltag hat sich in den letzten 16 Jahren mehr als verdoppelt (2000: 112 Tage). Insgesamt dauerte eine Krankschreibung 2016 in Hessen im Schnitt 12,3 Tage – 0,6 Tage länger als im Vorjahr.

Die DAK-Gesundheit ist eine der größten Krankenkassen Deutschlands. Für die Analyse wurden die Daten von rund 287.000 erwerbstätigen Mitgliedern der DAK-Gesundheit in Hessen durch das IGES Institut ausgewertet.