

Vier von fünf Niedersachsen schlafen schlecht DAK-Gesundheitsreport zeigt Schlafstörungen bei Erwerbstätigen

Hannover, 18. Mai 2017. In Niedersachsen hat die große Mehrheit Schlafprobleme. Vier von fünf Erwerbstätigen fühlen sich betroffen. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport mit dem Themenschwerpunkt Schlaf. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen in Niedersachsen sind das etwas mehr als drei Millionen Menschen. Unter der besonders schweren Schlafstörung Insomnie leiden 8,3 Prozent der Beschäftigten. Seit 2010 ist die Zahl der Norddeutschen mit Insomnie um knapp ein Drittel gestiegen. Der repräsentativen Studie zufolge geht kaum ein Niedersachse (fünf Prozent) mit Schlafproblemen zum Arzt. Ebenfalls nur 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 Niedersachsen 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 einer DAK-Untersuchung aus dem Jahr 2010 verglichen.

Rund 319.000 Niedersachsen haben schwere Schlafstörungen

Bei der besonders schweren Schlafstörung, der Insomnie, kommen Ein- und Durchschlafstörungen, schlechte Schlafqualität sowie Tagesmüdigkeit und Erschöpfung zusammen. Jeder zwölfte Arbeitnehmer (8,3 Prozent) im Norden kämpft mit dieser als Krankheit eingestuftem Schlafstörung. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen in Niedersachsen leiden daran rund 319.000 Männer und Frauen. Im Vergleich zu 2010 gibt es in der Gruppe der 35- bis 65-Jährigen ein Plus von 32 Prozent. „Schlafstörungen sind nicht mehr nur ein Nischenproblem“, erläutert Dirk Vennekold, Leiter der Landesvertretung der DAK-Gesundheit in Niedersachsen. „Die Zahlen lassen aufhorchen,

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 in der DAK-Befragung vier von fünf erwerbstätigen Niedersachsen zwischen 18 und 65 Jahren zu Einschlaf- oder Durchschlafproblemen (81,2 Prozent). Mehr als ein Drittel aller Befragten (34 Prozent) gibt an, dass sie dreimal pro Woche oder häufiger betroffen sind. Zum Vergleich: Bei der DAK-Untersuchung von vor sieben Jahren konnte in der Altersgruppe der 35- bis 65-Jährigen noch die Mehrheit (56,5 Prozent) gut schlafen. Heute gehört in Niedersachsen nur knapp ein Fünftel zu den Gut-Schläfern.

Mehr Fehltage durch Schlafstörungen

Die DAK-Analyse für Niedersachsen zeigt einen entsprechenden Trend auch bei den Krankmeldungen: 2016 gab es je 100 Versicherte in Niedersachsen im Durchschnitt dreieinhalb Fehltage wegen Schlafstörungen – 2005 waren es noch nicht einmal zwei. Grundsätzlich spielen Schlafstörungen aber 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 Dirk Vennekold, „zum anderen geht die große Mehrheit wegen Schlafproblemen nicht zum Arzt.“ Lediglich fünf Prozent der Erwerbstätigen waren deswegen schon einmal in einer Praxis.

Vennekold: Schlafstörungen müssen uns wachrütteln

Der Report zeigt: Viele Menschen bewerten Störungen ihres Schlafes nicht als so schwerwiegend, dass sie deswegen einen Arzt aufsuchen. „Schlafstörungen werden leicht unterschätzt“, betont Vennekold, „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 an etwa Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Depressionen oder Herzinfarkt. „Die zunehmenden Schlafschwierigkeiten in der Bevölkerung sollten uns wachrütteln“, sagt Vennekold. „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 Niedersachsen 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 Niedersachsen 85 Prozent der Erwerbstätigen vor dem Einschlafen Filme und Serien, 63 Prozent erledigen abends private Angelegenheiten an Laptop oder Smartphone. Jeder Achte kümmert sich noch um dienstliche Dinge wie E-Mails oder die Planung des nächsten Arbeitstages. „Die Ergebnisse zeigen, wie unsere Gesellschaft Schlaf in eine Nebenrolle drängt“, so Vennekold.

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 das neue Angebot. „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.

Mehr als die Hälfte meldete sich nicht krank

Der Gesundheitsreport Niedersachsen wertet auch die Fehlzeiten der DAK-versicherten Arbeitnehmer insgesamt aus: Im Durchschnitt hatte 2016 jedes Mitglied in Niedersachsen insgesamt 14,3 Fehltage, 0,7 Tage weniger als im Jahr davor. Gleichzeitig sank die Betroffenenquote von 51 auf 45 Prozent. Das heißt: Die Mehrheit in Niedersachsen war 2016 kein einziges Mal krankgeschrieben. Der größte Anteil der Fehlzeiten entfiel auf Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems, etwa Rückenleiden. Mit 333 Ausfalltagen pro Jahr bezogen auf 100 Versicherte lag die Krankheitsart Muskel-Skelett auf Vorjahresniveau. Auf Platz zwei kamen psychische Erkrankungen wie zum Beispiel Depressionen mit 245 Tagen. Das bedeutet einen Rückgang von drei Prozent im Vergleich zu 2015. Niedersachsen verzeichnet zum ersten Mal seit zehn Jahren hier einen Rückgang bei den Fehltagen. Auch die Betroffenenquote bei den psychischen Erkrankungen sank (von 5,1 Prozent in 2015 auf 4,6 Prozent in 2016). Atemwegserkrankungen lagen mit 195 Tagen auf dem dritten Rang. Hier sank die Anzahl der Ausfalltage deutlich – und zwar um dreizehn Prozent –, da es keine starke Erkältungswelle gab.

Die Branchen mit dem höchsten Krankenstand in Niedersachsen waren 2016 das Gesundheitswesen sowie die Branche Verkehr, Lagerei und Kurierdienste. In beiden Branchen war die Anzahl der Fehltage wegen Muskel-Skelett-Erkrankungen besonders hoch: 410 Fehltage kamen im Durchschnitt bei 100 Lagerei-Mitarbeitern zusammen, 367 Fehltage im Gesundheitswesen. Den niedrigsten Krankenstand hatten Rechtsberatungen und andere Unternehmensdienstleistungen.

Die DAK-Gesundheit ist eine der größten Krankenkassen Deutschlands. Für die Analyse wurden die Daten von rund 262.000 erwerbstätigen Mitgliedern der DAK-Gesundheit in Niedersachsen durch das IGES Institut ausgewertet.