

In Nordrhein-Westfalen schlafen 6,6 Millionen schlecht DAK-Gesundheitsreport zeigt Schlafstörungen bei Erwerbstätigen

Düsseldorf, 9. Mai 2017. In Nordrhein-Westfalen hat die große Mehrheit der Erwerbstätigen Schlafprobleme. Rund 79 Prozent fühlen sich betroffen. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport mit dem Themenschwerpunkt Schlaf. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen in NRW sind das 6,58 Millionen Menschen. Unter der besonders schweren Schlafstörung Insomnie leidet etwa jeder zehnte Beschäftigte. Seit 2010 ist die Zahl der Betroffenen in Nordrhein-Westfalen um die Hälfte (52 Prozent) gestiegen. Der repräsentativen Studie zufolge geht jedoch kaum ein Nordrhein-Westfale (fünf Prozent) mit Schlafproblemen zum Arzt. Und auch nur eine Minderheit meldet sich deswegen bei der Arbeit krank. Schlafmittel hat hingegen jeder Dreizehnte 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 Nordrhein-Westfalen 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.

786.000 erwerbstätige Nordrhein-Westfalen haben schwere Schlafstörungen

Bei der besonders schweren Schlafstörung, der Insomnie, kommen Ein- und Durchschlafstörungen, schlechte Schlafqualität sowie Tagesmüdigkeit und Erschöpfung zusammen. Jeder elfte Arbeitnehmer in NRW kämpft mit dieser als Krankheit eingestuft Schlafstörung. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen in Nordrhein-Westfalen leiden daran rund 786.000 Männer und Frauen. Im Vergleich zu 2010 gibt es in der Gruppe der 35- bis 65-Jährigen ein Plus von 52 Prozent. „Schlafstörungen sind nicht mehr nur ein Nischenproblem“, erläutert Peter Mager, Leiter der NRW-Landesvertretung der DAK-Gesundheit. „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 krankheitswertigen Störung leiden, aber wiederkehrend Einschlaf- oder Durchschlafprobleme haben. So bekennen sich in der DAK-Befragung rund 79 Prozent der erwerbstätigen Nordrhein-Westfalen zwischen 18 und 65 Jahren zu Einschlaf- oder Durchschlafproblemen. 35 Prozent geben 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 jeder Zweite gut schlafen (51 Prozent). Heute gehören in NRW nur 19,5 Prozent zu den Gut-Schläfern.

Mehr Fehltage durch Schlafstörungen

Die DAK-Analyse für Nordrhein-Westfalen zeigt einen entsprechenden Trend auch bei den Krankmeldungen: Die Fehltage aufgrund von Schlafstörungen verdoppelten sich seit 2005 auf jetzt fünf Tage je 100 Versicherte – 2005 waren es nur zweieinhalb 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 Mager, „zum anderen geht die große Mehrheit wegen Schlafproblemen nicht zum Arzt.“ Lediglich fünf Prozent der Erwerbstätigen waren deswegen schon einmal in einer Praxis.

Mager: Schlafstörungen sollten uns wachrütteln

Der Report zeigt: Viele Menschen schätzen ihr Schlafproblem nicht als so schwerwiegend ein, dass sie deswegen einen Arzt aufsuchen wollten. „Schlafstörungen werden leicht unterschätzt“, betont Mager. „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, Depression, Bluthochdruck oder Herzinfarkt. „Die zunehmenden Schlafschwierigkeiten in der Bevölkerung sollten uns wachrütteln“, sagt Mager. „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, hat ein dreifach erhöhtes Risiko, die schwere Schlafstörung Insomnie zu entwickeln. Auch viele Nachtschichten, starker Termin- und Leistungsdruck sowie 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 NRW 82 Prozent der Erwerbstätigen vor dem Einschlafen Filme und Serien, 70 Prozent erledigen abends private Angelegenheiten an Laptop oder Smartphone. Etwa jeder achte 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 Mager.

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. „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 Nordrhein-Westfalen wertet auch die Fehlzeiten der DAK-versicherten Arbeitnehmer insgesamt aus: Im Jahr 2016 lag der Krankenstand in Nordrhein-Westfalen bei 3,9 Prozent. Das heißt, dass an jedem Kalendertag des Jahres durchschnittlich 3,9 Prozent der Mitglieder der DAK-Gesundheit in NRW aufgrund von Krankheit arbeitsunfähig waren. Im bundesweiten Vergleich hatte NRW einen durchschnittlichen Krankenstand. Die Betroffenenquote lag bei 44 Prozent. Das heißt: Die Mehrheit der Erwerbstätigen in Nordrhein-Westfalen war 2016 kein einziges Mal krankgeschrieben. Der größte Anteil der Fehlzeiten entfiel auf Muskel-Skelett-Erkrankungen, wie beispielsweise Rückenschmerzen. Mit 314 Ausfalltagen pro Jahr bezogen auf 100 Versicherte gab es insgesamt etwas weniger Tage als im Vorjahr (minus drei Prozent). Auf Platz zwei kamen die psychischen Erkrankungen mit 269 Tagen. Die Anzahl der Fehltage wegen Seelenleiden ging zum ersten Mal seit zehn Jahren geringfügig zurück (minus zwei Prozent). Auf Platz drei folgten Atemwegserkrankungen mit 198 Tagen. Hier sank die Anzahl der Ausfalltage um gut ein Achtel (13 Prozent), da es keine starke Erkältungswelle gab. Insgesamt dauerte eine Krankschreibung 2016 in Nordrhein-Westfalen im Durchschnitt rund vierzehn Tage.

Die DAK-Gesundheit ist eine der größten Krankenkassen Deutschlands. Für die Analyse wurden die Daten von 451.800 erwerbstätigen Mitgliedern der DAK-Gesundheit in NRW durch das IGES Institut ausgewertet.