

1,5 Millionen Rheinland-Pfälzer schlafen schlecht DAK-Gesundheitsreport zeigt Schlafstörungen bei Erwerbstätigen

Mainz, 4. Mai 2017. In Rheinland-Pfalz hat die große Mehrheit der Erwerbstätigen Schlafprobleme. Drei Viertel (76 Prozent) fühlen sich betroffen. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport mit dem Themenschwerpunkt Schlaf. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen in Rheinland-Pfalz sind das 1,5 Millionen Menschen. Unter der besonders schweren Schlafstörung Insomnie leiden 9,3 Prozent der Beschäftigten. Seit 2010 hat sich Zahl der Betroffenen in Rheinland-Pfalz und den angrenzenden Bundesländern mehr als verdoppelt. Der repräsentativen Studie zufolge geht jedoch kaum ein Rheinland-Pfälzer (6,9 Prozent) mit Schlafproblemen zum Arzt. Und auch nur eine Minderheit meldet sich deswegen bei der Arbeit krank. Schlafmittel hat hingegen jeder Zehnte 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 Rheinland-Pfalz 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.

Rund 186.000 Rheinland-Pfälzer haben schwere Schlafstörungen

Bei der besonders schweren Schlafstörung, der Insomnie, kommen Ein- und Durchschlafstörungen, schlechte Schlafqualität sowie Tagesmüdigkeit und Erschöpfung zusammen. Knapp jeder zehnte Arbeitnehmer in Rheinland-Pfalz und den angrenzenden Bundesländern kämpft mit dieser als Krankheit eingestuftem Schlafstörung. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen in Rheinland-Pfalz leiden daran rund 186.000 Männer und Frauen. Im Vergleich zu 2010 gibt es in der Gruppe der 35- bis 65-Jährigen ein Plus von 18 Prozent. „Schlafstörungen sind nicht mehr nur ein Nischenproblem“, erläutert Horst Braner, Leiter der Landesvertretung der DAK-Gesundheit in Rheinland-Pfalz. „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 76 Prozent der erwerbstätigen Rheinland-Pfälzer zwischen 35 und 65 Jahren zu Einschlaf- oder Durchschlafproblemen. 36,5 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 die Hälfte (50,4 Prozent) gut schlafen. Heute gehören in Rheinland-Pfalz nur 24,1 Prozent zu den Gut-Schläfern.

Mehr Fehltage durch Schlafstörungen

Die DAK-Analyse für Rheinland-Pfalz zeigt einen entsprechenden Trend auch bei den Krankmeldungen: 2015 gab es je 100 Versicherte im Durchschnitt fast fünf Fehltage wegen Schlafstörungen – 2005 waren es nur gut zwei Tage. Grundsätzlich spielen Schlafstörungen bei den Fehlzeiten eine geringe Rolle. „Zum einen erfassen wir allein Krankschreibungen, bei denen der Arzt die Schlafstörung als Hauptursache auf den gelben Schein schreibt“, erläutert Braner, „zum anderen geht die große Mehrheit wegen Schlafproblemen nicht zum Arzt.“ Lediglich knapp sieben Prozent der Erwerbstätigen waren deswegen schon einmal in einer Praxis.

Braner: Schlafstörungen müssen 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 Braner, „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 Herzschäden. „Die zunehmenden Schlafschwierigkeiten in der Bevölkerung sollten uns wachrütteln“, sagt Braner. „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 oder acht und mehr Nachtschichten pro Monat machen muss, der hat ein zweieinhalbfach erhöhtes Risiko, die schwere Schlafstörung Insomnie zu entwickeln. Auch starker Termin- und Leistungsdruck sowie Überstunden 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 Rheinland-Pfalz 81 Prozent der Erwerbstätigen vor dem Einschlafen Filme und Serien, 74 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 Braner.

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“, so Braner. 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 Rheinland-Pfalz wertet auch die Fehlzeiten der DAK-versicherten Arbeitnehmer insgesamt aus: Im Durchschnitt hatte 2016 jedes Mitglied insgesamt 15 Fehltage, 0,9 Tage weniger als im Jahr davor. Gleichzeitig sank die Betroffenenquote von 52 auf 46 Prozent. Das heißt: Die große Mehrheit der Erwerbstätigen in Rheinland-Pfalz war 2016 kein einziges Mal krankgeschrieben. Der größte Anteil der Fehlzeiten entfiel auf Muskel-Skelett-Erkrankungen, wie beispielsweise Rückenschmerzen. Mit 339 Ausfalltagen pro Jahr bezogen auf 100 Versicherte gab es insgesamt etwas weniger Tage als im Vorjahr (minus ein Prozent). Auf Platz zwei kamen die psychischen Erkrankungen mit 260 Tagen. Die Anzahl der Fehltage wegen Seelenleiden ging ebenfalls geringfügig zurück (minus zwei Prozent). Auf Platz drei folgten Atemwegserkrankungen mit 215 Tagen. Hier sank die Anzahl der Ausfalltage um knapp ein Viertel (24 Prozent), da es keine starke Erkältungswelle gab. Insgesamt dauerte eine Krankschreibung 2016 in Rheinland-Pfalz im Durchschnitt knapp dreizehn Tage.

Die DAK-Gesundheit ist eine der größten Krankenkassen Deutschlands. Für die Analyse wurden die Daten von rund 155.800 erwerbstätigen Mitgliedern der DAK-Gesundheit in Rheinland-Pfalz durch das IGES Institut ausgewertet.