

## **Statement von Jürgen Günther Leiter der Landesvertretung der DAK-Gesundheit Saarland zum neuen Gesundheitsreport Saarland 2017**

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir stellen Ihnen heute unseren aktuellen DAK-Gesundheitsreport für das Saarland vor – darin zunächst wie gewohnt ein umfassender Überblick über die wichtigsten Kennzahlen des Krankenstandes aller berufstätigen Versicherten der DAK-Gesundheit im Saarland.

Den Fokus legen wir aber auf unser diesjähriges Schwerpunktthema: Schlaf und Schlafstörungen. Und ich nehme es an dieser Stelle schon einmal etwas salopp vorweg: Das Saarland schläft schlecht – immer schlechter sogar! Denn unsere Analyse zeigt: Rund 80 Prozent der Arbeitnehmer haben Schlafprobleme! In der Altersgruppe der 35- bis 65-Jährigen bedeutet das einen Anstieg um 63 Prozent seit 2010.

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 der steigende Anteil der Erwerbstätigkeit Älterer verändern die Arbeitswelt enorm.

- Die fortschreitende Digitalisierung und Vernetzung verändert die Arbeitsbedingungen wohl noch schneller und deutlicher als wir es bis heute erlebt haben. 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 Schwerpunktthema Schlaf gewidmet. Jetzt ist es Zeit für ein Update! Was hat sich in den vergangenen Jahren im Saarland verändert? Und wie können wir als große Krankenkasse darauf reagieren? Wie sieht es mit der Versorgung der Betroffenen im Land aus?

Eines steht fest: Schlafstörungen sind im Saarland ein verbreitetes, aber unterschätztes Problem. Auch bei der Arbeitsunfähigkeit tritt die Schlafstörung eher als eine versteckte Ursache auf. Sicher ist: Schlechter Schlaf kann zu erheblichen Leistungsminderungen führen. Die Folgen sind eine sinkende Produktivität und in vielen Berufen steigende Unfallgefahren.

Die zunehmenden Schlafstörungen in der saarländischen Bevölkerung sollten uns wachrütteln. Viele Menschen kümmern sich nachts um volle Akkus bei ihren Smartphones, aber sie können ihre eigenen Batterien nicht mehr aufladen. Die Beschwerden müssen ernst genommen werden, da chronisch schlechter Schlaf der Gesundheit ernsthaft schaden kann. 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.

Die Ergebnisse unserer Analyse sollen helfen, den Blick auf die Problematik zu erweitern und Impulse für zielgerichtete und zeitgemäße Präventionsmaßnahmen zu geben. Wir möchten damit die Betriebe, die Akteure des Gesundheitsschutzes und der Prävention vor Ort unterstützen.

Wir möchten aber auch 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.

Unser neues Angebot: Eine spezielle Schlaf-Beratung, die wir ab sofort anbieten: die „DAK Schlaf-Hotline“. Damit helfen wir Betroffenen schnell und unkompliziert – rund um die Uhr.