

1,35 Millionen Sachsen schlafen schlecht **DAK-Gesundheitsreport zeigt Schlafstörungen bei Erwerbstätigen**

Dresden, 27. April 2017. In Sachsen hat die große Mehrheit der Erwerbstätigen Schlafprobleme. Rund 70 Prozent fühlen sich betroffen. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport mit dem Themenschwerpunkt Schlaf. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen im Freistaat sind das 1,35 Millionen Menschen. Unter der besonders schweren Schlafstörung Insomnie leidet jeder zehnte Beschäftigte. Seit 2009 hat sich Zahl der Betroffenen in Sachsen und den angrenzenden Bundesländern mehr als verdoppelt. Der repräsentativen Studie zufolge geht jedoch kaum ein Sachse (sechs 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 Sachsen 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 199.000 Sachsen haben schwere Schlafstörungen

Bei der besonders schweren Schlafstörung, der Insomnie, kommen Ein- und Durchschlafstörungen, schlechte Schlafqualität sowie Tagesmüdigkeit und Erschöpfung zusammen. Jeder zehnte Arbeitnehmer in Sachsen und den angrenzenden Bundesländern kämpft mit dieser als Krankheit eingestuft Schlafstörung. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen in Sachsen leiden daran rund 199.000 Männer und Frauen. Im Vergleich zu 2010 gibt es in der Gruppe der 35- bis 65-Jährigen ein Plus von 113 Prozent. „Schlafstörungen sind nicht mehr nur ein Nischenproblem“, erläutert Christine Enenkel, Leiterin der

Landesvertretung der DAK-Gesundheit in Sachsen. „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 krankhaften Störung leiden, aber wiederkehrend Einschlaf- oder Durchschlafprobleme haben. So bekennen sich in der DAK-Befragung 71,4 Prozent der erwerbstätigen Sachsen zwischen 18 und 65 Jahren zu Einschlaf- oder Durchschlafproblemen. 32 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 Mehrheit (54,9 Prozent) gut schlafen. Heute gehören in Sachsen nur 29 Prozent zu den Gut-Schläfern.

Mehr Fehltage durch Schlafstörungen

Die DAK-Analyse für Sachsen zeigt einen entsprechenden Trend auch bei den Krankmeldungen: 2015 gab es je 100 Versicherte im Durchschnitt zwei Fehltage wegen Schlafstörungen – 2005 waren es nur 0,69 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 Enenkel, „zum anderen geht die große Mehrheit wegen Schlafproblemen nicht zum Arzt.“ Lediglich sechs Prozent der Erwerbstätigen waren deswegen schon einmal in einer Praxis.

Enenkel: Schlafstörungen müssen uns wachrütteln

Der Report zeigt: Viele Menschen schätzen ihr Schlafproblem nicht so in der Schwere ein, dass sie deswegen einen Arzt aufsuchen. „Schlafstörungen werden leicht unterschätzt“, betont Enenkel, „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 Enenkel. „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, 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 Sachsen 83 Prozent der Erwerbstätigen vor dem Einschlafen Filme und Serien, 71 Prozent erledigen abends private Angelegenheiten an Laptop oder Smartphone. Etwa jeder sechste 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 Enenkel.

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 die Leiterin der DAK-Landesvertretung Christine Enenkel 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 Sachsen wertet auch die Fehlzeiten der DAK-versicherten Arbeitnehmer insgesamt aus: Im Durchschnitt hatte 2016 jedes Mitglied im Freistaat insgesamt 16,5 Fehltag, 0,3 Tage weniger als im Jahr davor. Gleichzeitig sank die Betroffenenquote von 54 auf 47 Prozent. Das heißt: Die große Mehrheit der Erwerbstätigen in Sachsen war 2016 kein einziges Mal krankgeschrieben. Der größte Anteil der Fehlzeiten entfiel auf Muskel-Skelett-Erkrankungen, wie beispielsweise Rückenschmerzen. Mit 352 Ausfalltagen pro Jahr bezogen auf 100 Versicherte gab es hier insgesamt etwas weniger Tage als im Vorjahr (minus 0,4 Prozent). Auf Platz zwei kamen die Atemwegserkrankungen mit 265 Tagen. Hier sank die Anzahl der Ausfalltage deutlich – und zwar um zwölf Prozent –, da es keine starke Erkältungswelle gab. Auf Platz drei folgen psychische Erkrankungen mit 249 Tagen. Diese stiegen um acht Prozent im Vergleich zum Vorjahr an. Insgesamt dauerte eine Krankschreibung 2016 in Sachsen im Durchschnitt knapp dreizehn Tage.

Die DAK-Gesundheit ist eine der größten Krankenkassen Deutschlands. Für die Analyse wurden die Daten von rund 66.300 erwerbstätigen Mitgliedern der DAK-Gesundheit in Sachsen durch das IGES Institut ausgewertet.