

Sachsen-Anhalt: 780.000 Arbeitnehmer schlafen schlecht
DAK-Gesundheitsreport zeigt Schlafstörungen bei Erwerbstätigen

Magdeburg, 27. April 2017. In Sachsen-Anhalt hat die große Mehrheit der Erwerbstätigen Schlafprobleme. Rund 75 Prozent fühlen sich betroffen. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport mit dem Themenschwerpunkt Schlaf. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen sind das 780.000 Menschen. Seit 2009 ist die Zahl der Schlecht-Schläfer in Sachsen-Anhalt um 78 Prozent gestiegen. Unter der besonders schweren Schlafstörung Insomnie leidet jeder zehnte Beschäftigte in Sachsen-Anhalt und den angrenzenden Bundesländern. Hier zeigt die neue Analyse im Vergleich zu 2009 sogar eine Verdoppelung auf. Der repräsentativen Studie zufolge gehen Betroffene hierzulande jedoch kaum zum Arzt (sechs Prozent). 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-Anhalt 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.

Mehr als 100.000 Erwerbstätige 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-Anhalt und den angrenzenden Bundesländern kämpft mit dieser als Krankheit eingestuften Schlafstörung. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen in Sachsen-Anhalt leiden daran rund 104.000 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 Ramona Kann, Leiterin der

Landesvertretung der DAK-Gesundheit in Sachsen-Anhalt. „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 laut DAK-Befragung 75,4 Prozent der erwerbstätigen Menschen in Sachsen-Anhalt zwischen 18 und 65 Jahren zu Einschlaf- oder Durchschlafproblemen. Rund 30 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 (56,4 Prozent) gut schlafen. Heute gehören in Sachsen-Anhalt nur noch 20,8 Prozent zu den Gut-Schläfern.

Mehr Fehltag durch Schlafstörungen

Die DAK-Analyse für Sachsen-Anhalt zeigt einen entsprechenden Trend auch bei den Krankmeldungen: 2015 gab es je 100 Versicherte im Durchschnitt 2,93 Fehltag wegen Schlafstörungen – 2005 waren es nur 0,65 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 Kann, „zum anderen geht die große Mehrheit wegen Schlafproblemen nicht zum Arzt.“ Lediglich sechs Prozent der Erwerbstätigen waren deswegen schon einmal in einer Praxis.

Kann: 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 Kann, „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 Kann. „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-Anhalt 85 Prozent der Erwerbstätigen vor dem Einschlafen Filme und Serien, zwei Drittel (65 Prozent) erledigen abends private Angelegenheiten an Laptop oder Smartphone. Etwa jeder zehnte 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 Kann.

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 Ramona Kann 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.

Sachsen-Anhalt mit bundesweit höchstem Krankenstand

Der Gesundheitsreport Sachsen-Anhalt wertet auch die Fehlzeiten der DAK-versicherten Arbeitnehmer insgesamt aus: Sachsen-Anhalt hat bundesweit den höchsten Krankenstand. Er blieb mit 5,1 Prozent im Vergleich zum Vorjahr unverändert. Im Durchschnitt hatte 2016 jedes Mitglied hierzulande insgesamt 18,7 Fehltage, 0,1 Tage weniger als im Jahr davor. Gleichzeitig sank die Betroffenenquote von 57 auf 51 Prozent. Das heißt: Die Hälfte der Erwerbstätigen in Sachsen-Anhalt war 2016 kein einziges Mal krankgeschrieben. Der größte Anteil der Fehlzeiten entfiel auf Muskel-Skelett-Erkrankungen, wie beispielsweise Rückenschmerzen. Mit 427 Ausfalltagen pro Jahr bezogen auf 100 Versicherte gab es hier insgesamt etwas weniger Tage als im Vorjahr (minus drei Prozent). Auf Platz zwei kamen die Atemwegserkrankungen mit 285 Tagen. Hier sank die Anzahl der Ausfalltage deutlich – und zwar um zehn Prozent –, da es keine starke Erkältungswelle gab. Auf Platz drei folgen psychische Erkrankungen mit 272 Tagen. Diese stiegen deutlich um elf Prozent im Vergleich zum Vorjahr an. Überdurchschnittlich viele Fehltage bei den psychischen Erkrankungen gab es in der öffentlichen Verwaltung (352 Tage) sowie im verarbeitenden Gewerbe (319,9 Tage). Insgesamt dauerte eine Krankschreibung 2016 in Sachsen-Anhalt im Durchschnitt 13,4 Tage.

Die DAK-Gesundheit ist eine der größten Krankenkassen Deutschlands. Für die Analyse wurden die Daten von rund 61.500 erwerbstätigen Mitgliedern der DAK-Gesundheit in Sachsen-Anhalt durch das IGES Institut ausgewertet.