

Eine Million Schleswig-Holsteiner schlafen schlecht DAK-Gesundheitsreport zeigt Schlafstörungen bei Erwerbstätigen

Kiel, 25. April 2017. In Schleswig-Holstein hat die große Mehrheit der Erwerbstätigen Schlafprobleme. Rund 78 Prozent fühlen sich betroffen. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport mit dem Themenschwerpunkt Schlaf. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen in Schleswig-Holstein sind das etwas mehr als eine Million Menschen. Unter der besonders schweren Schlafstörung Insomnie leiden 8,3 Prozent der Beschäftigten. Seit 2010 ist die Zahl der Norddeutschen mit Insomnie um knapp ein Drittel gestiegen. Der repräsentativen Studie zufolge geht kaum ein Schleswig-Holsteiner (5,6 Prozent) mit Schlafproblemen zum Arzt. Ebenfalls nur eine Minderheit meldet sich deswegen bei der Arbeit krank. Schlafmittel hat hingegen jeder Elfte 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 Schleswig-Holstein 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.

Rund 113.000 Schleswig-Holsteiner haben schwere Schlafstörungen

Bei der besonders schweren Schlafstörung, der Insomnie, kommen Ein- und Durchschlafstörungen, schlechte Schlafqualität sowie Tagesmüdigkeit und Erschöpfung zusammen. Jeder zwölfte Arbeitnehmer (8,3 Prozent) im Norden kämpft mit dieser als Krankheit eingestuften Schlafstörung. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen in Schleswig-Holstein leiden daran rund 113.000 Männer und Frauen. Im Vergleich zu 2010 gibt es in der Gruppe der 35- bis 65-Jährigen ein Plus von 31 Prozent. „Schlafstörungen sind nicht mehr nur ein Nischenproblem“, erläutert Cord-Eric Lubinski, Leiter der Landesvertretung der DAK-Gesundheit in Schleswig-Holstein. „Die Zahlen lassen aufhorchen, 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 78,1 Prozent der erwerbstätigen Schleswig-Holsteiner zwischen 18 und 65 Jahren zu Einschlaf- oder Durchschlafproblemen. Mehr als ein Drittel (37 Prozent) gibt 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 (54,2 Prozent) gut schlafen. Heute gehört in Schleswig-Holstein nur noch ein Viertel (23 Prozent) zu den Gut-Schläfern.

Mehr Fehltage durch Schlafstörungen

Die DAK-Analyse für Schleswig-Holstein zeigt einen entsprechenden Trend auch bei den Krankmeldungen: 2016 gab es je 100 Versicherte in Schleswig-Holstein im Durchschnitt vier Fehltage wegen Schlafstörungen – 2005 waren es nur knapp drei. Grundsätzlich spielen Schlafstörungen aber 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 Cord-Eric Lubinski, „zum anderen geht die große Mehrheit wegen Schlafproblemen nicht zum Arzt.“ Lediglich 5,6 Prozent der Erwerbstätigen waren deswegen schon einmal in einer Praxis.

Lubinski: Schlafstörungen müssen uns wachrütteln

Der Report zeigt: Viele Menschen bewerten Störungen ihres Schlafes nicht als so schwerwiegend, dass sie deswegen einen Arzt aufsuchen. „Schlafstörungen werden leicht unterschätzt“, betont Lubinski, „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 an etwa Stoffwechselstörungen, emotionale Störungen, Bluthochdruck oder Herzschäden. „Die zunehmenden Schlafschwierigkeiten in der Bevölkerung sollten uns wachrütteln“, sagt Lubinski. „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 Schleswig-Holstein 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 Schleswig-Holstein 84 Prozent der Erwerbstätigen vor dem Einschlafen Filme und Serien, 71 Prozent erledigen abends private Angelegenheiten an Laptop oder Smartphone. Etwa jeder Neunte kümmert sich noch um dienstliche Dinge wie E-Mails oder die Planung des nächsten Arbeitstages. „Die Ergebnisse zeigen, wie unsere Gesellschaft Schlaf in eine Nebenrolle drängt“, so Lubinski.

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. „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.

Mehr als die Hälfte meldete sich nicht krank

Der Gesundheitsreport Schleswig-Holstein wertet auch die Fehlzeiten der DAK-versicherten Arbeitnehmer insgesamt aus: Im Durchschnitt hatte

2016 jedes Mitglied in Schleswig-Holstein insgesamt 14,3 Fehltage. Die Betroffenenquote lag bei 45 Prozent. Sie war so gering wie im Bundesdurchschnitt. Das heißt: Die Mehrheit in Schleswig-Holstein war 2016 kein einziges Mal krankgeschrieben. Der größte Anteil der Fehlzeiten entfiel auf Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems, etwa Rückenleiden. Mit 314 Ausfalltagen pro Jahr bezogen auf 100 Versicherte gab es hier insgesamt etwas weniger Tage als im Vorjahr (minus 2 Prozent). Auf Platz zwei kamen psychische Erkrankungen wie zum Beispiel Depressionen mit 272 Tagen, auf Platz drei die Atemwegserkrankungen mit 187 Tagen. Hier sank die Anzahl der Ausfalltage deutlich – und zwar um 14 Prozent –, da es keine starke Erkältungswelle gab. Insgesamt dauerte eine Krankschreibung 2016 in Schleswig-Holstein im Durchschnitt knapp dreizehn Tage.

Die DAK-Gesundheit ist eine der größten Krankenkassen Deutschlands. Für die Analyse wurden die Daten von rund 118.000 erwerbstätigen Mitgliedern der DAK-Gesundheit in Schleswig-Holstein durch das IGES Institut ausgewertet.