# Gesundheitsreport 2022 für Sachsen

## Risiko Psyche: Wie Depressionen, Ängste und Stress das Herz belasten

iGES

DAK Gesundheit
Ein Leben lang

# AUSGANGSLAGE & FRAGESTELLUNG

Die Pandemie verändert die Arbeitswelt. Bei den Fehltagen wegen psychischer Erkrankungen zeigen sich bundesweit und in vielen Ländern neue Höchststände.

Depressionen und Angststörungen sind bereits für sich genommen eine große Belastung. **Darüber hinaus sind sie ein Risiko für die Herzgesundheit der Betroffenen und können auf lange Sicht schwere Herz-Kreislauferkrankungen verursachen – bis hin zum Herzinfarkt.** Grund genug für die DAK-Gesundheit diesen Aspekt genauer zu beleuchten.

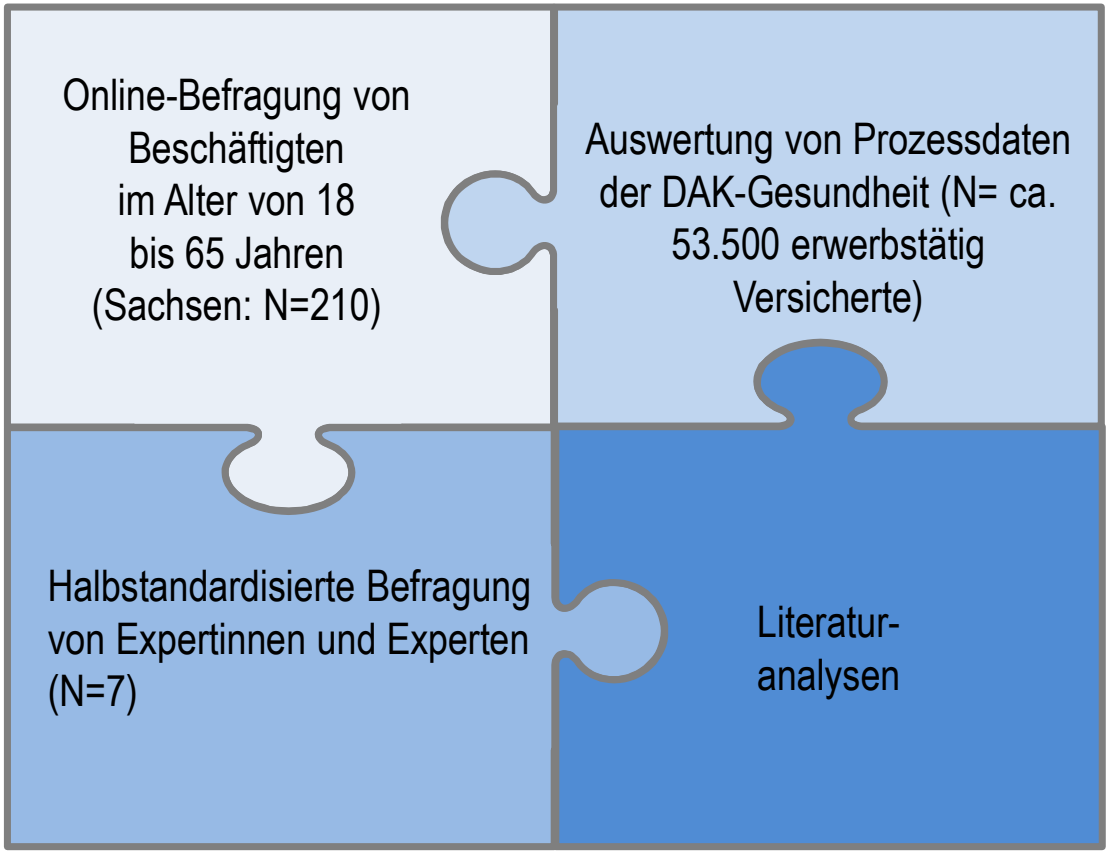
***Der Gesundheitsreport 2022 „Risiko Psyche“ zeigt, wie verbreitet – neben anderen Risikofaktoren – Depressionen, Ängste und Stress in der Erwerbsbevölkerung sind und wie es um die Prävention bestellt ist. Dafür wurde gefragt:***

**Wie entwickeln sich die Fehlzeiten?**

**Welche Herz-Risiken sind verbreitet?**

**Welche Rolle spielt die Prävention?**

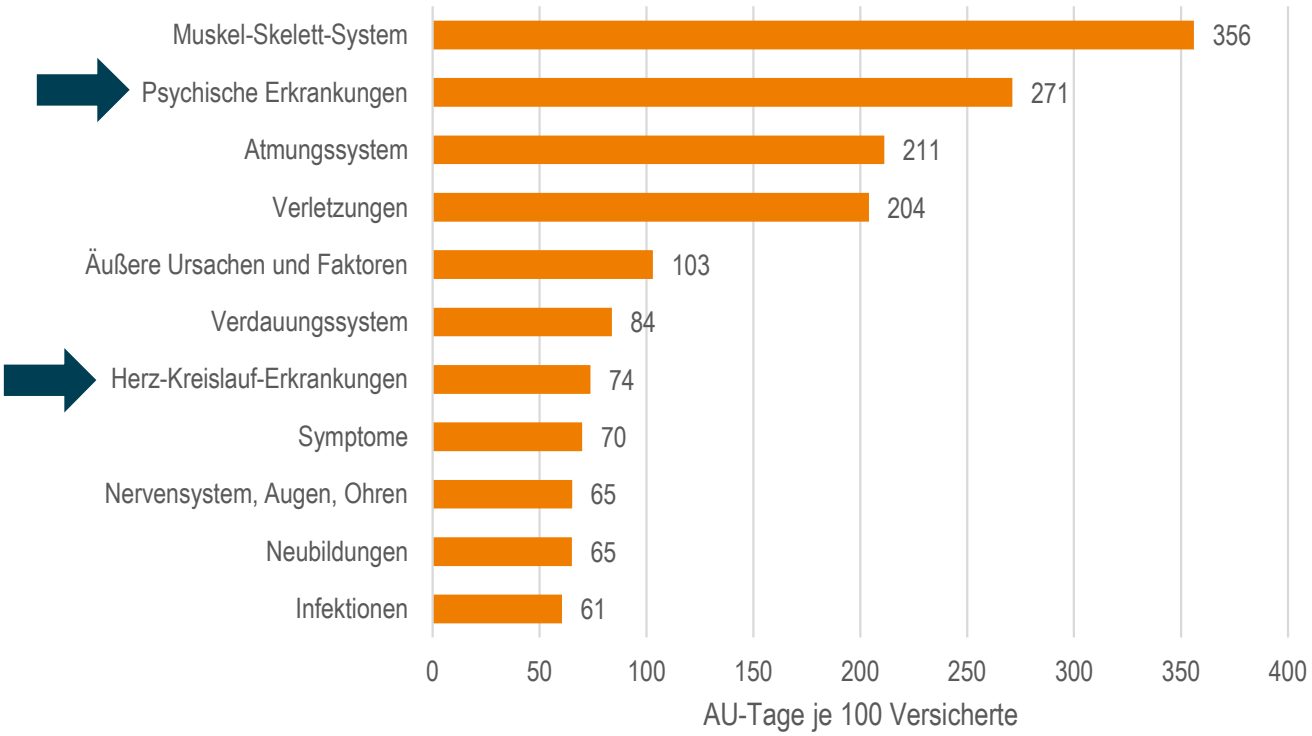
# DATENGRUNDLAGE DES GESUNDHEITSREPORTS



# ENTWICKLUNG DER FEHLZEITEN

# SITUATION DER FEHLZEITEN 2021

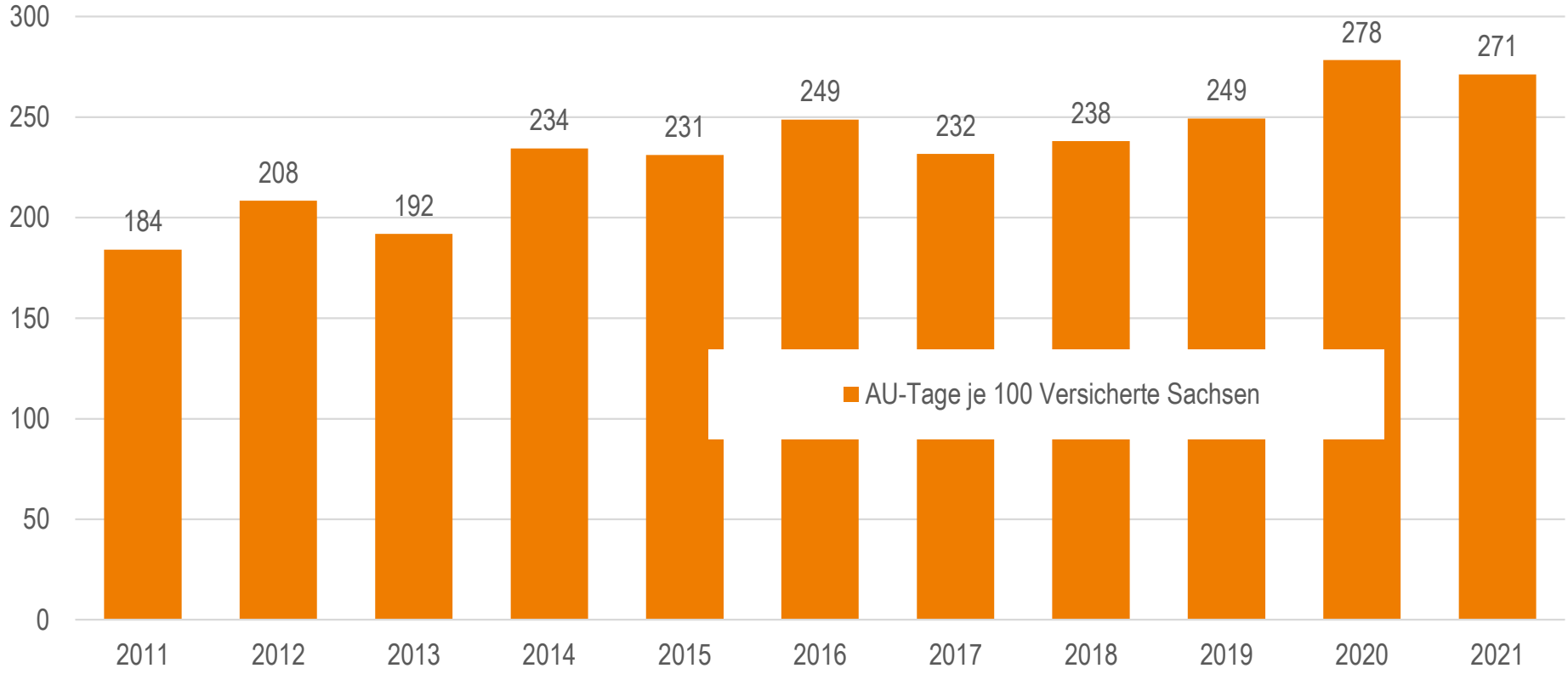
Insgesamt ergaben sich 2021 bezogen auf 100 Versicherte 1.642 Fehltage in Sachsen.




- Den größten Anteil am Krankenstand in Sachsen hatten 2021 Muskel-Skelett-Erkrankungen mit 356 Fehltagen je 100 Versicherte.
- Psychische Erkrankungen lagen mit 271 Fehltagen je 100 Versicherte auf Platz 2.
- Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems lagen auf Platz 7 mit 74 Fehltagen je 100 Versicherte.

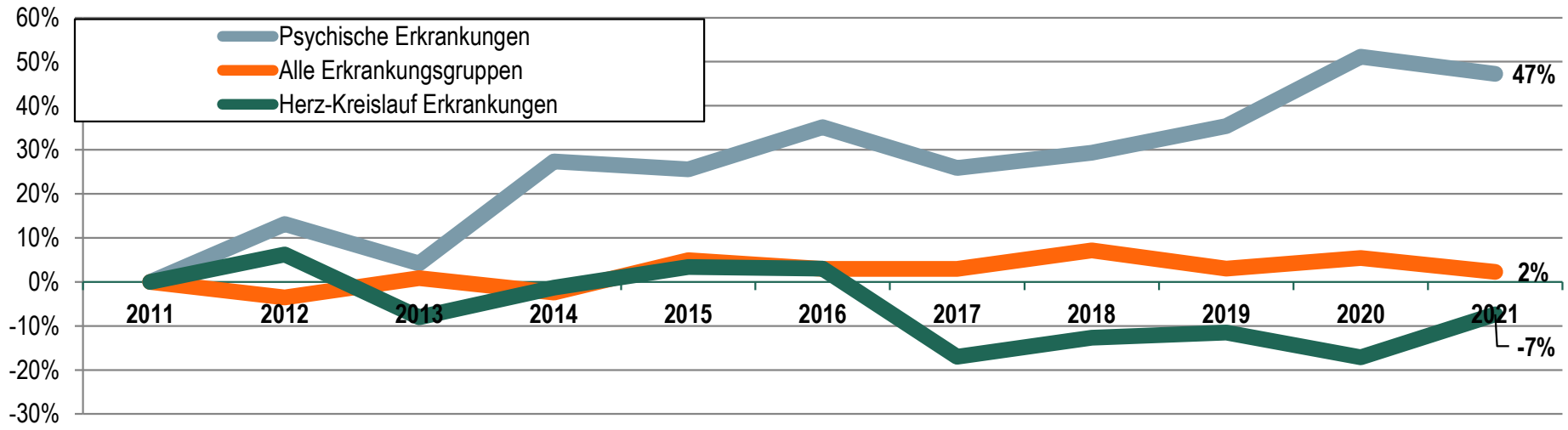
Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2021

# PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN 2011 – 2021
# ANSTIEG DER FEHLTAGE UM 47 PROZENT




Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2011-2021

# HERZ-KREISLAUF IM VERGLEICH

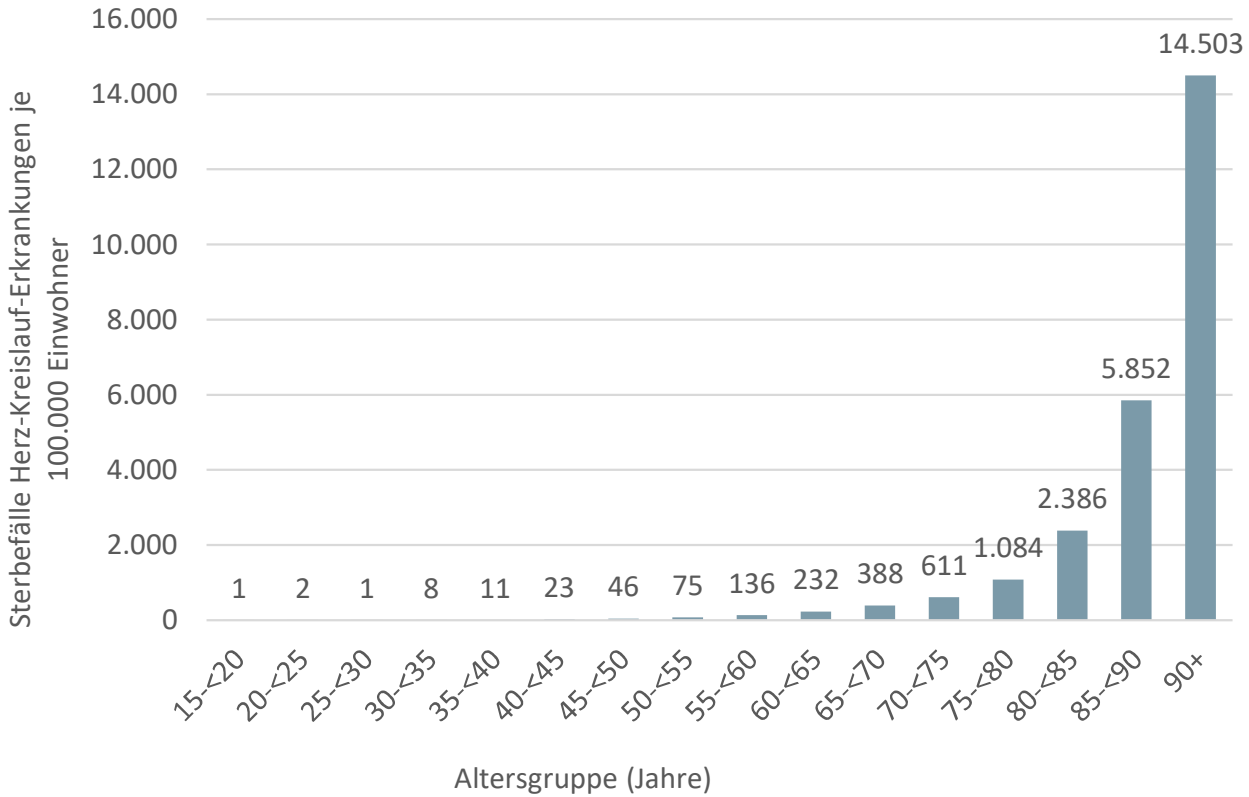



INDEX-DARSTELLUNG

- Von 2011 bis 2021 nahm die Anzahl der Fehltage in Sachsen aufgrund psychischer Erkrankungen um 47 Prozent zu.
- Im gleichen Zeitraum lässt sich beim Krankenstand insgesamt nur ein Anstieg von 2 Prozent beobachten.
- Die Anzahl der Fehltage aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist von 2011 bis 2021 eher rückläufig.

Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2011-2021

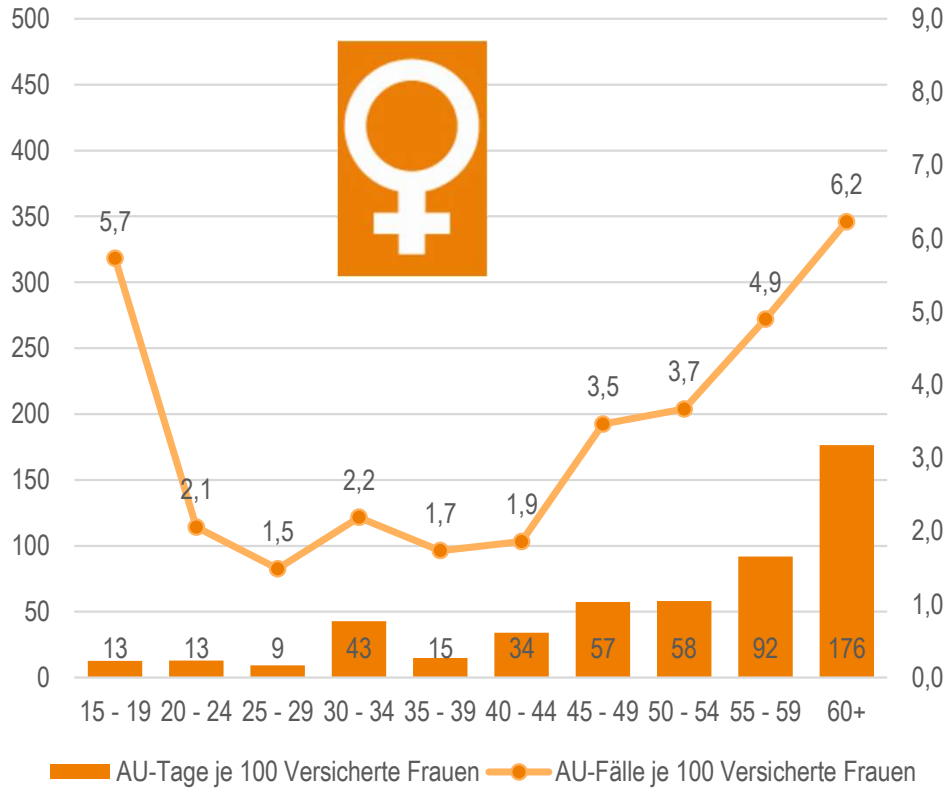
# EXKURS: STERBEFÄLLE HERZ-KREISLAUF

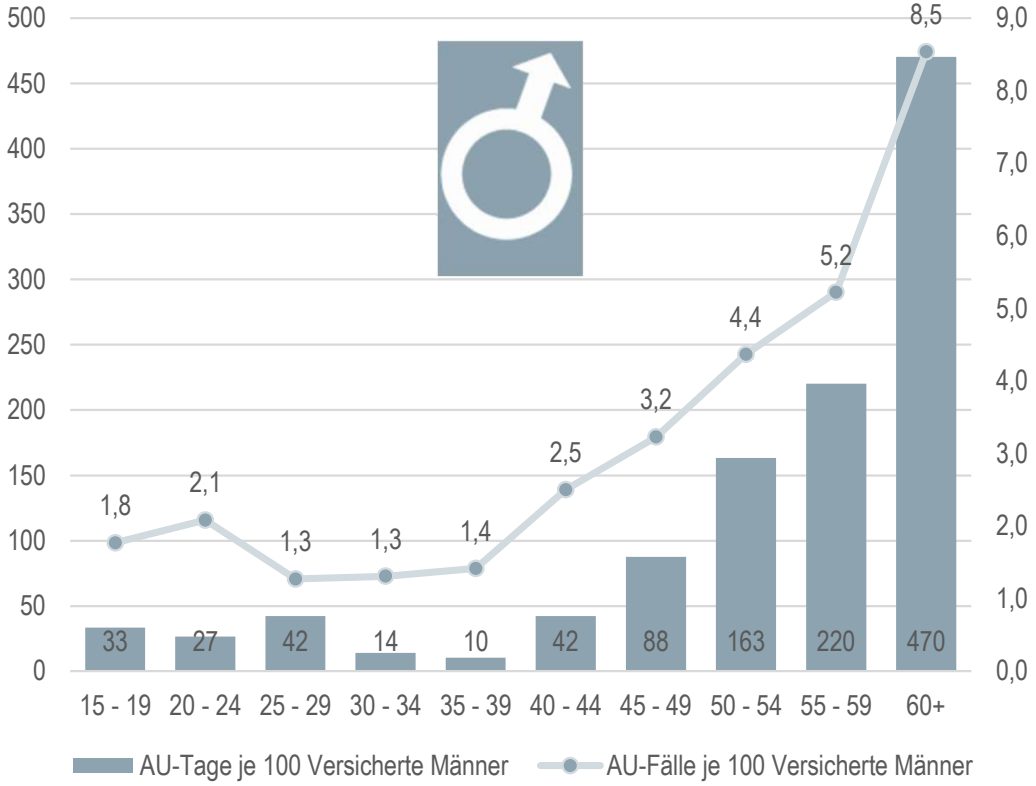



- Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nach wie vor die häufigste Todesursache in Deutschland.
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen entwickeln sich über viele Jahre hinweg und sind stark abhängig von bestimmten Risikofaktoren, die sich schon im Erwerbsalter entwickeln.
- Diese Risikofaktoren spielen eine besondere Rolle bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Quelle: Destatis; Todesursachenstatistik 2020

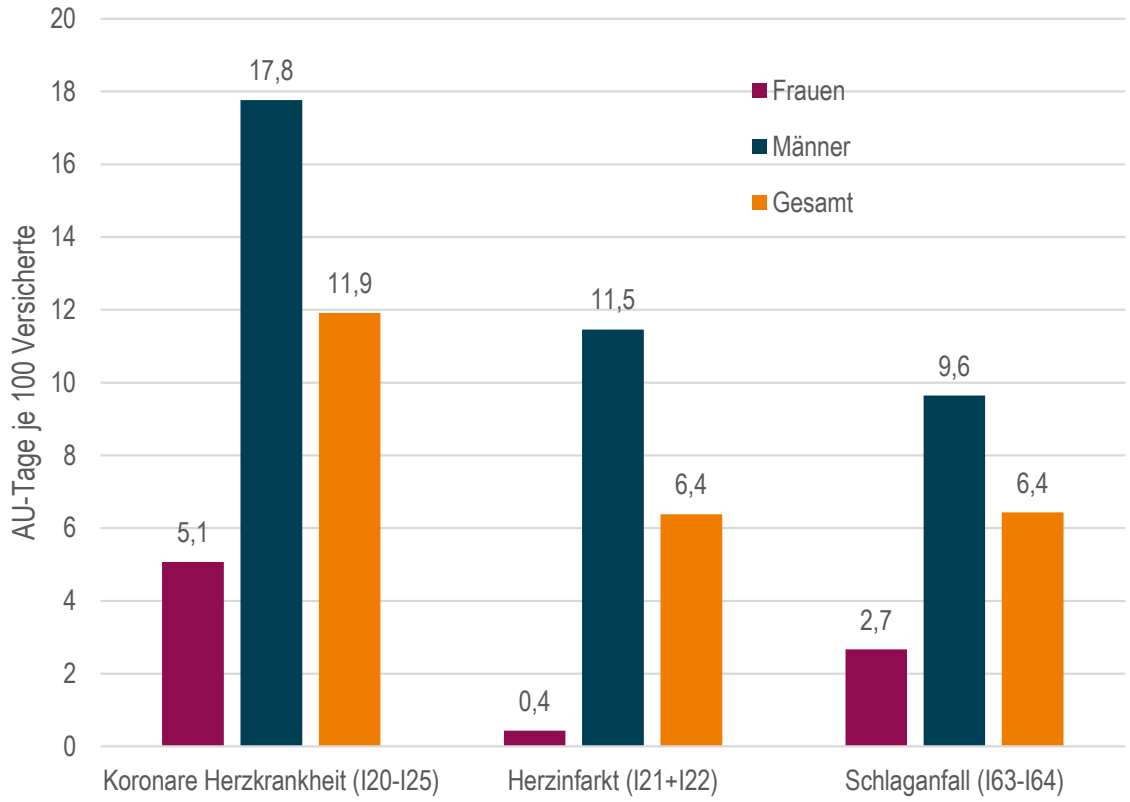
# HERZ-KREISLAUF: FEHLTAGE NACH ALTER & GESCHLECHT




Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2021

# KHK VERURSACHT DIE MEISTEN FEHLTAGE

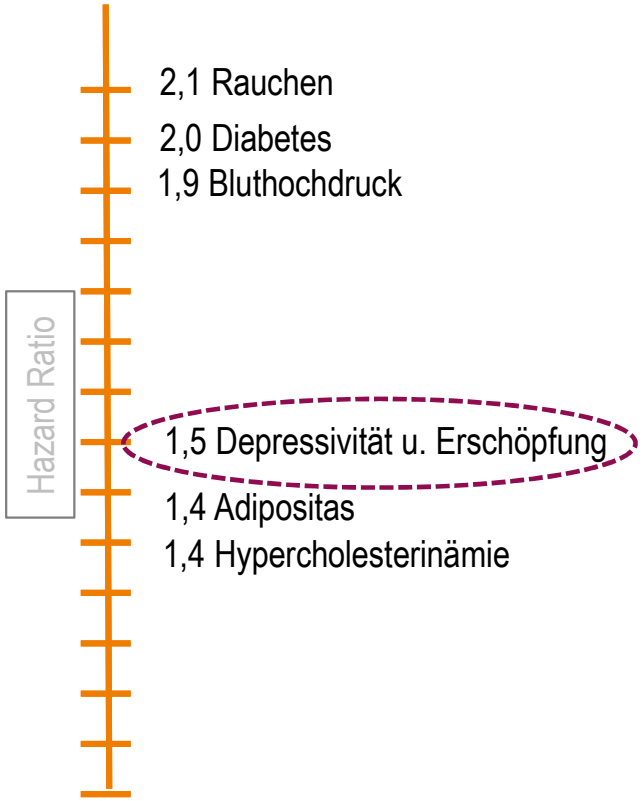



- Die wichtigste Diagnosegruppe innerhalb der Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist die koronare Herzkrankheit. Sie verursacht in Sachsen 11,9 Fehltage je 100 Beschäftigte. In diese Gruppe gehört auch der Herzinfarkt mit 6,4 Fehltagen je 100 Beschäftigte.
- 6,4 Fehltage je 100 Beschäftigte in Sachsen sind auf Schlaganfall zurückzuführen.
- Bei allen wichtigen Einzeldiagnosen haben männliche Erwerbstätige deutlich mehr Arbeitsausfall als weibliche.

Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2021

# HERZRISIKEN

# HERZ-KREISLAUF-RISIKEN




Quelle: Ladwig et al. 2016;
Basis der Studie: 3.428 Männer im Alter von 45 – 74 Jahren

## Klassische Risiken

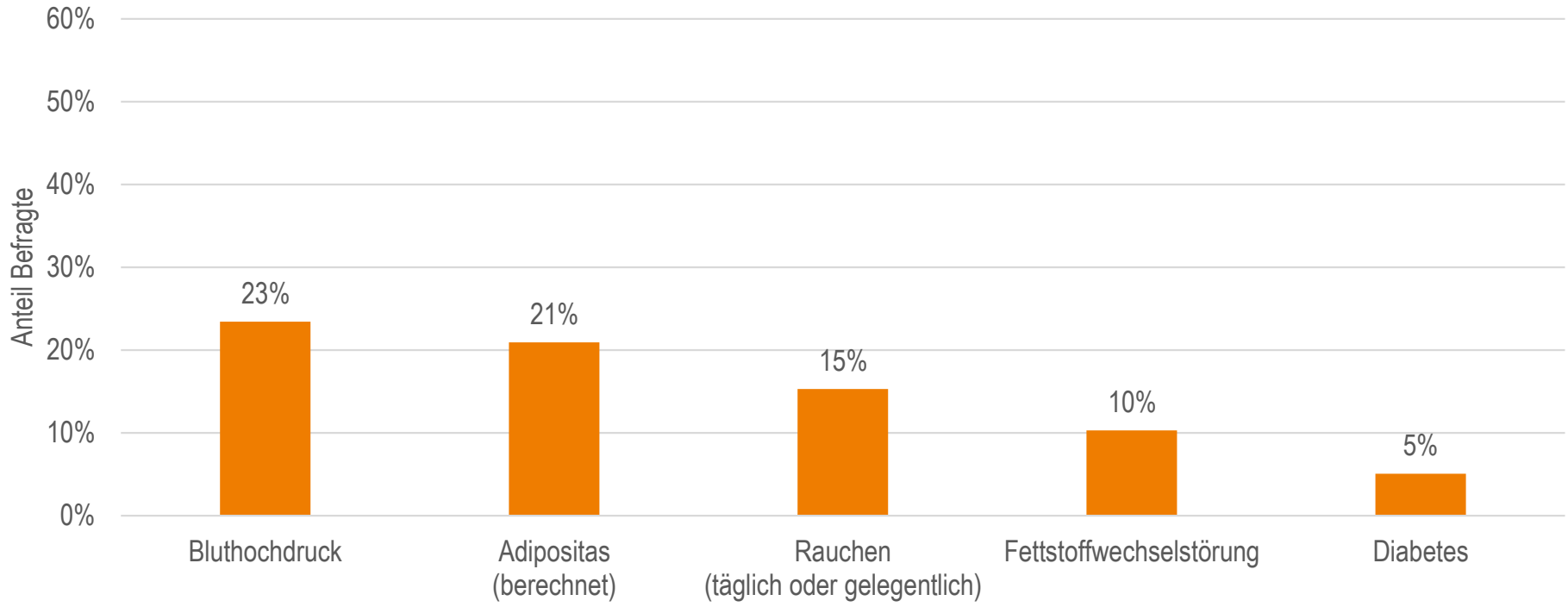
- In der Forschung ist es gesichertes Wissen, dass Diabetes, Bluthochdruck, Fettleibigkeit und erhöhte Cholesterinwerte die Sterberate durch eine Herz-Kreislauf-Erkrankung deutlich erhöhen.
- Die Sterberate ist auch durch den verhaltensbedingten Faktor des Rauchens deutlich erhöht.

## Psychische Risiken

- Depression und Erschöpfung gelten in der Forschung als eigene Risikofaktoren, ebenso wie negativer chronischer Stress.
- Psychische Risikofaktoren nehmen innerhalb der Herz-Kreislauf-Risiken eine mittlere Position ein. Sie erhöhen die Sterberate bei einer Herz-Kreislauf-Erkrankung etwa um das 1,5-Fache.

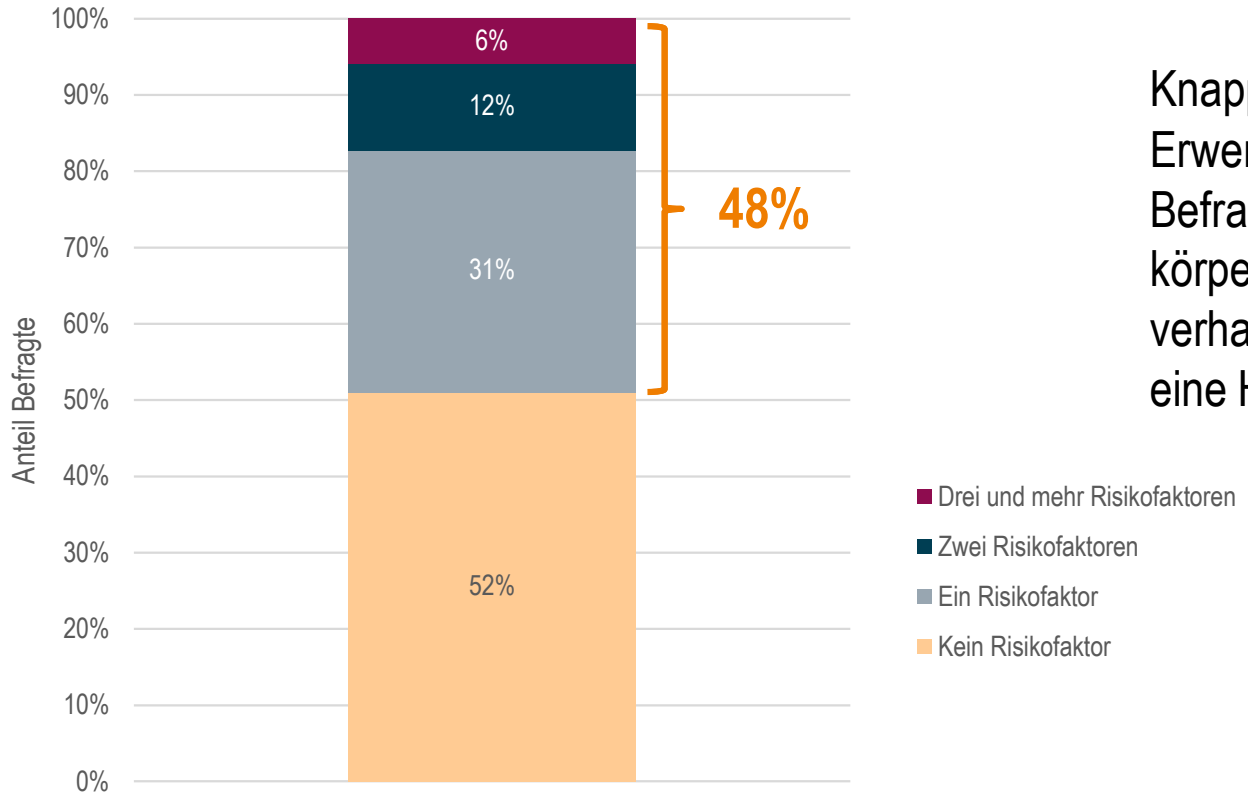
# VERBREITUNG KLASSISCHER RISIKOFAKTOREN

23 Prozent der Erwerbstätigen in Sachsen gaben in der Befragung an, dass sie wegen Bluthochdruck in Behandlung sind, 5 Prozent wegen Diabetes. 15 Prozent gaben an zu rauchen.




Quelle: Daten der DAK-Beschäftigtenbefragung Sachsen N= 210

# 48% MIT MIND. EINEM KLASSISCHEN RISIKOFAKTOR




Knapp die Hälfte (48 Prozent) der Erwerbstätigen in Sachsen hat laut Befragung mindestens einen körperlichen beziehungsweise verhaltensbezogenen Risikofaktor für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung.

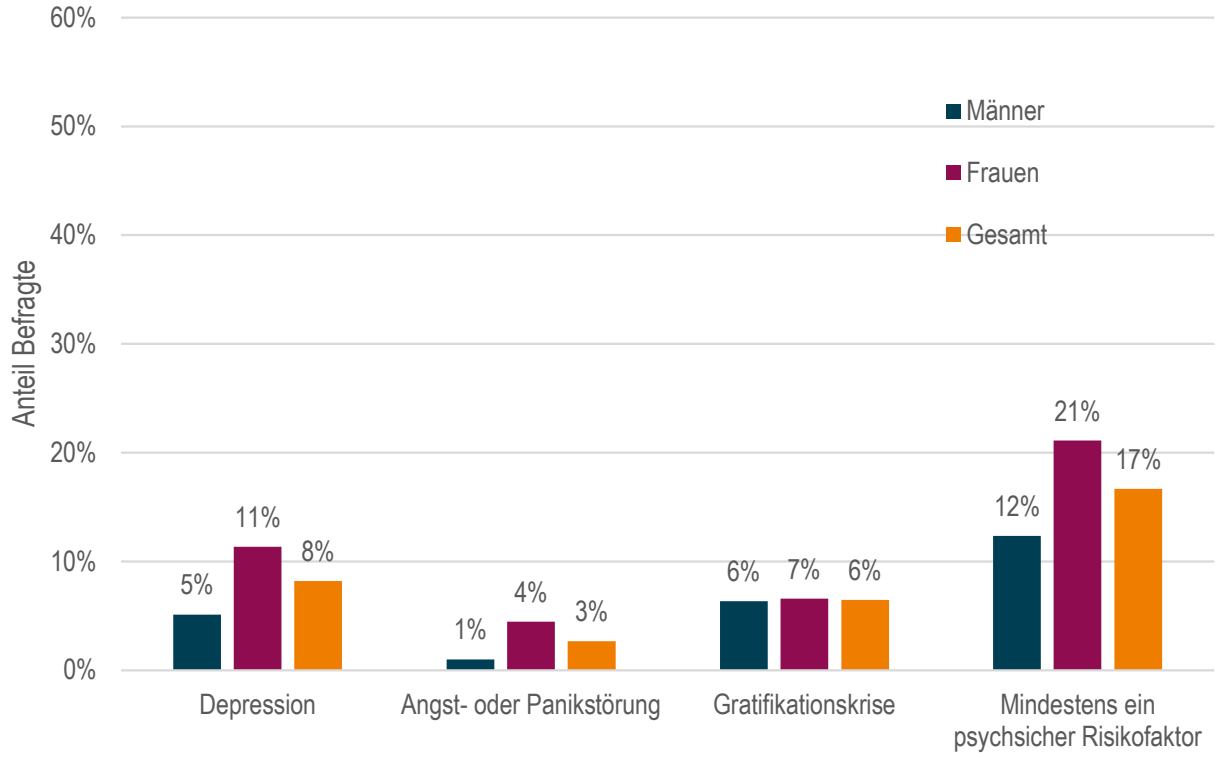
Quelle: Daten der DAK-Beschäftigtenbefragung Sachsen N= 210; Die Risikofaktoren sind: Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Diabetes, Rauchen (täglich oder gelegentlich)

# PSYCHISCHE RISIKOFAKTOREN

- **Depression, Angststörung**: Im Rahmen der DAK-Beschäftigtenbefragung wurde erfragt, ob eine Depression oder Angststörung von einem Arzt oder einer Ärztin diagnostiziert wurde und in den letzten 12 Monaten fortbestand.
- **Arbeitsbedingter Stress:** Eine Form arbeitsbedingten Stresses ist die so genannte Gratifikationskrise, ein Ungleichgewicht von Verausgabung und Belohnung. Deren Vorliegen wurde durch das entsprechende Befragungsinstrument ermittelt.

# VERBREITUNG PSYCHISCHER RISIKOFAKTOREN

Psychische Symptome erhöhen das Risiko der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

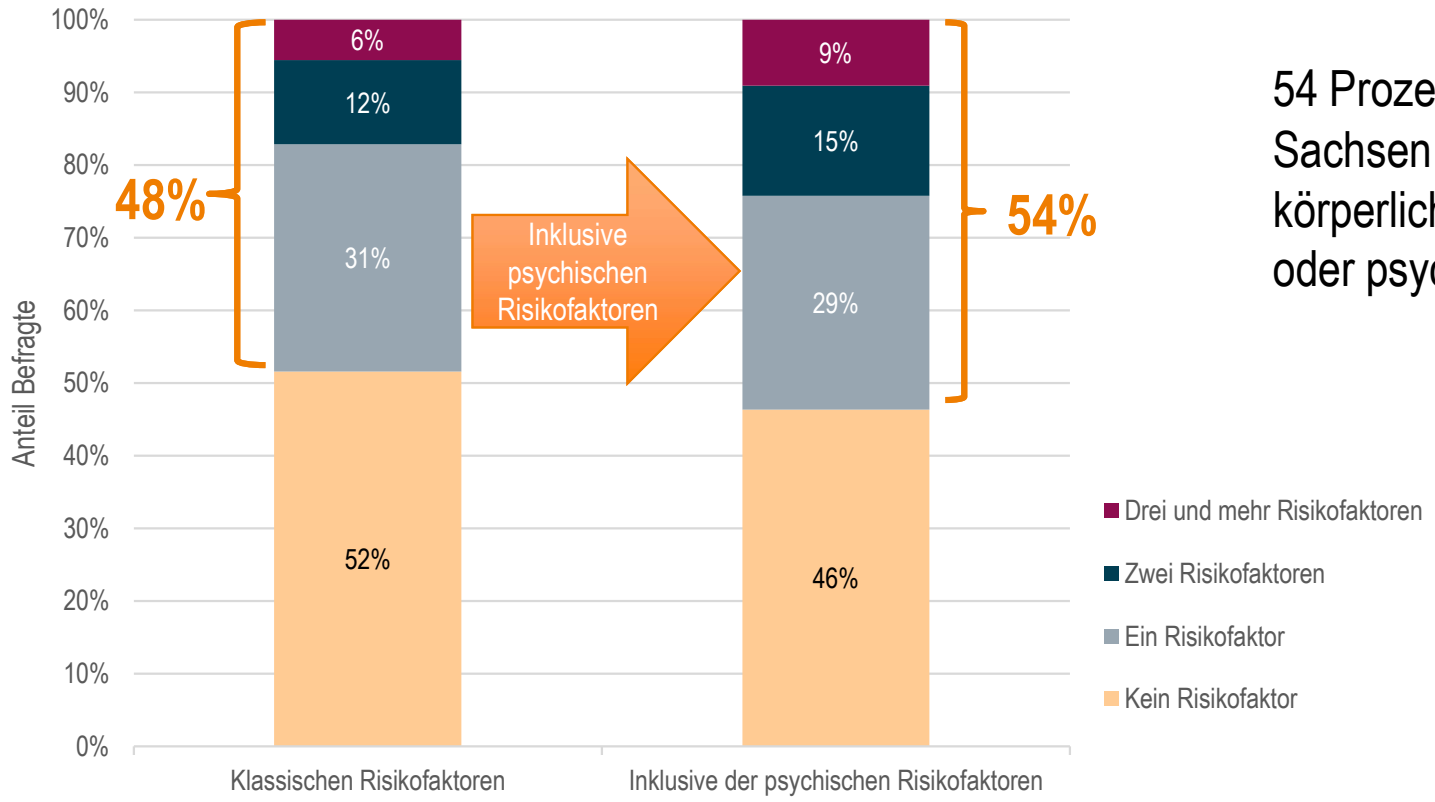



Von mindestens einem der psychischen Risikofaktoren ist fast jeder sechste Beschäftigte betroffen.

Hochgerechnet auf alle Erwerbstätige in Sachsen haben 342.000 Menschen einen psychischen Risikofaktor.

Quelle: Daten der DAK-Beschäftigtenbefragung Sachsen N= 210; selbst berichtete ärztl. Diagnostizierte Depression oder Angststörung, in den letzten 12 Monaten fortbestehend; Gratifikationskrise: Punktprävalenz, gemessen mit Effort-Reward-Imbalance-Fragebogen.

# 54% MIT MIND. EINEM RISIKOFAKTOR

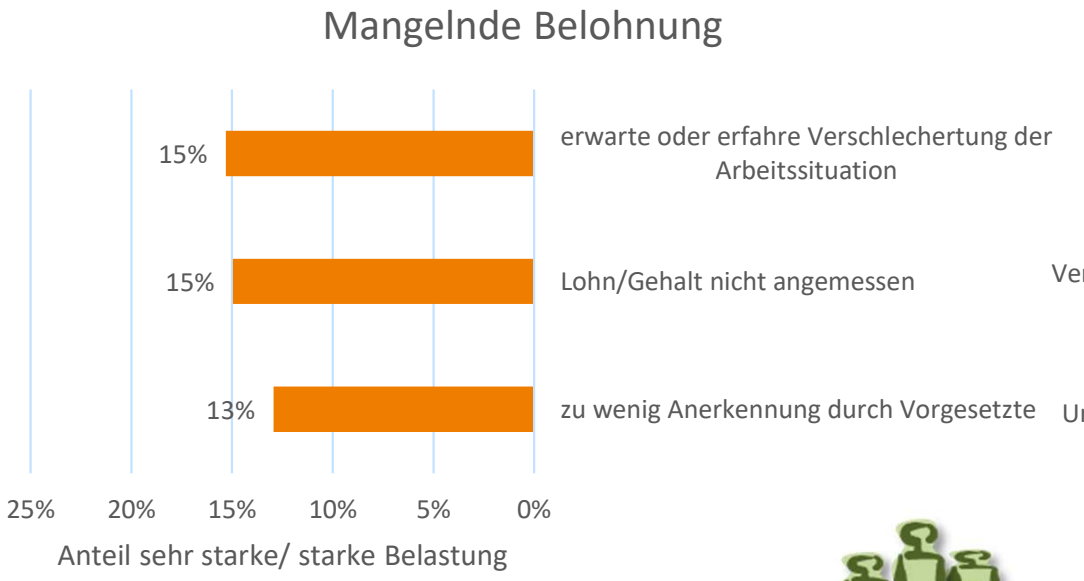


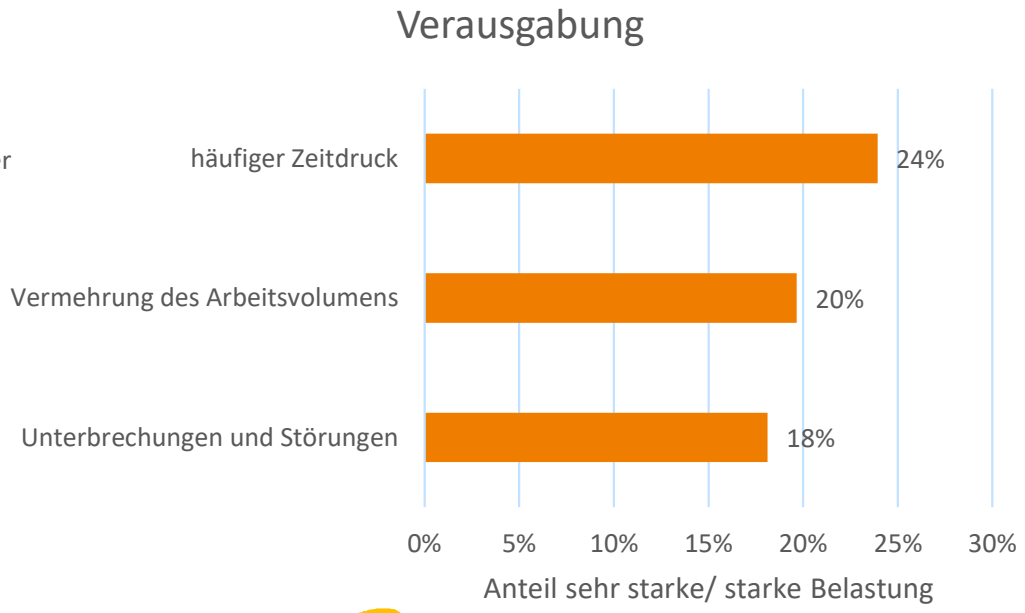

54 Prozent der Erwerbstätigen in Sachsen haben mindestens einen körperlichen, verhaltens-bezogenen oder psychischen Risikofaktor.

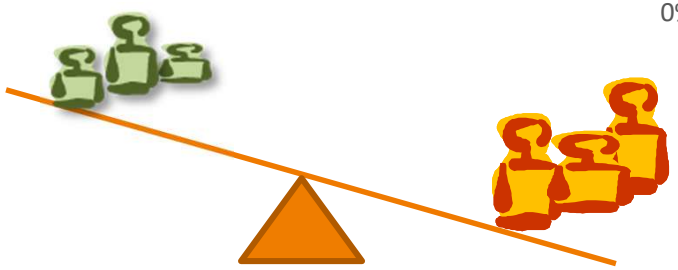
Quelle: Daten der DAK-Beschäftigtenbefragung Sachsen N= 210; Die Risikofaktoren sind: Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Diabetes, Rauchen (täglich oder gelegentlich), Depression und Angst- und Panikstörung: selbst berichtete ärztl. diagn. und in den letzten 12 Monaten fortbestehend; Gratifikationskrise: Punktprävalenz, gemessen mit Effort-Reward-Imbalance-Fragebogen

# GRATIFIKATIONS-KRISE

Die Gratifikations-Krise meint ein Ungleichgewicht von Verausgabung und Belohnung am Arbeitsplatz. Dieser Arbeitsstress betrifft Erwerbstätige, die viel Leistung bringen (oder dies zumindest so sehen) und gleichzeitig wenig Wertschätzung erfahren.



Quelle: Daten der DAK-Beschäftigtenbefragung Sachsen N= 210

# ZUSAMMENHANG PSYCHE-HERZ

**Biologische Mechanismen können den Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit und Herzgesundheit begründen.**

- Depressivität kann als permanente Stressbelastung verstanden werden, die sich negativ auf die körperliche Gesundheit auswirkt.
- Stress beeinflusst den Körper auf sehr vielfältige Weise. Unter anderem wird der Stoffwechsel angepasst und eine Vielzahl von Nervenbotenstoffen freigesetzt. Bei permanenter Stressbelastung kann das vegetative Nervensystem aus der Balance kommen und entzündliche Prozesse im Körper können angeheizt werden.

Biologie

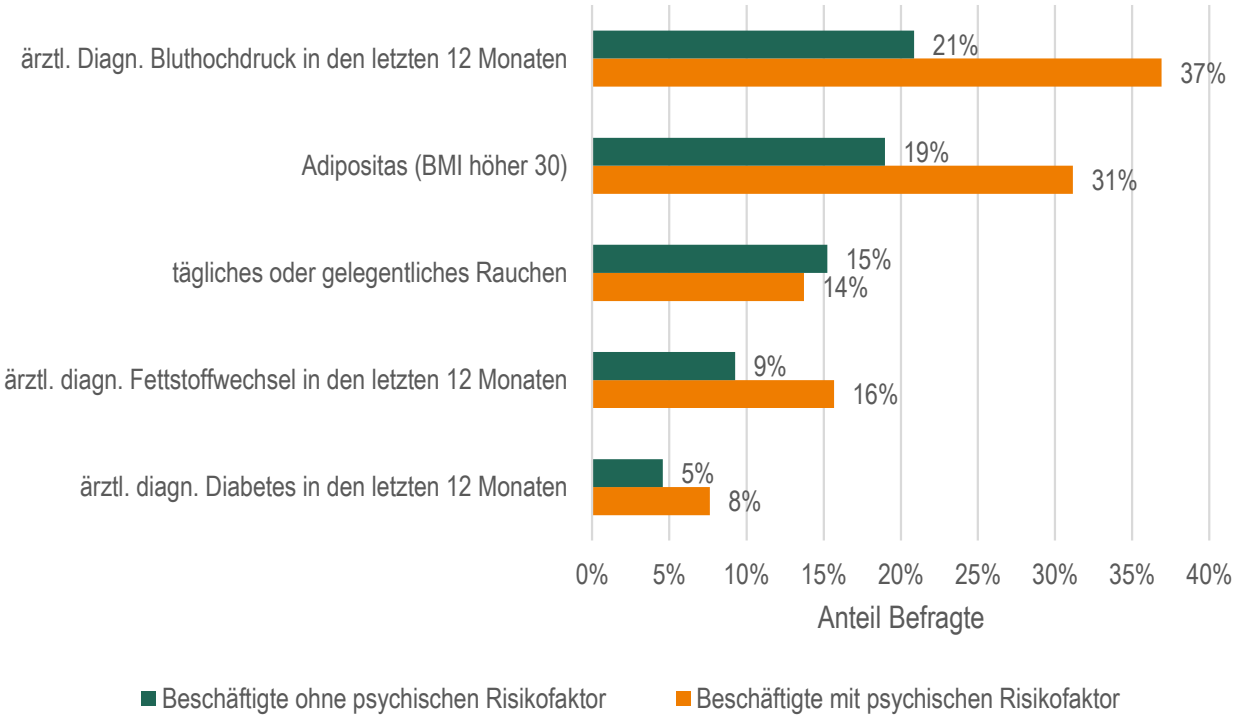
**Der Zusammenhang zwischen der psychischen Gesundheit und der Herzgesundheit lässt sich auch durch Verhaltens-Mechanismen erklären.**

- Patientinnen und Patienten mit Angstzuständen, Depressionen oder Stress zeigen häufiger gesundheitsschädigende Verhaltensweisen, etwa körperliche Inaktivität oder Rauchen.
- Zudem fällt es Betroffenen schwerer, gesundheitsschädigendes Verhalten zu ändern, etwa mit dem Rauchen aufzuhören.

Verhalten

# HÄUFUNG VON RISIKOFAKTOREN

Psychische Risikofaktoren treten häufig kombiniert mit körperlichen- und verhaltensbezogenen Risikofaktoren auf.

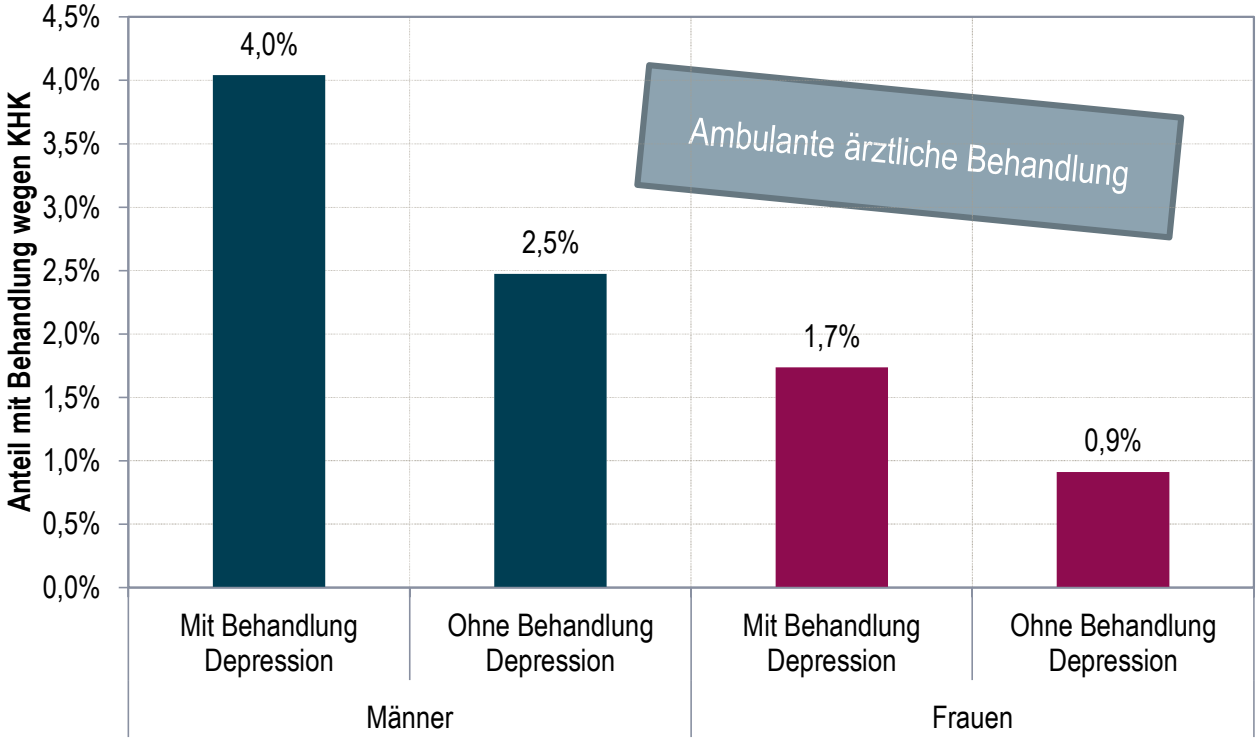



- Beschäftigten in Sachsen mit psychischen Risikofaktoren haben häufiger Bluthochdruck.
- Beschäftigte, die einen oder mehrere psychische Risikofaktoren aufweisen, haben auch häufiger Übergewicht, erhöhtes Cholesterin oder Diabetes.

Quelle: Daten der DAK-Beschäftigtenbefragung Sachsen N= 210; Zu den hier betrachteten psychischen Risikofaktoren gehören: Depression und Angst- und Panikstörun selbst berichtete ärztl. diagn. und in den letzten 12 Monaten fortbestehend; Gratifikationskrise: Punktprävalenz, gemessen mit Effort-Reward-Imbalance-Fragebogen

# DEPRESSIONEN IN KOMBINATION MIT KHK

Depressionen treten häufig in Kombination mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf. Der Anteil etwa der KHK-Patienten ist unter den Erwerbstätigen mit Depressionen erhöht. Es gibt eine deutliche Wechselwirkung von Psyche und Körper.




- Beschäftigte in Sachsen mit Herzproblemen entwickeln häufig eine psychische Erkrankung, etwa eine Depression.
- UND: Menschen mit einer Depression entwickeln häufig eine Herzerkrankung.

Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2020

# PRÄVENTION

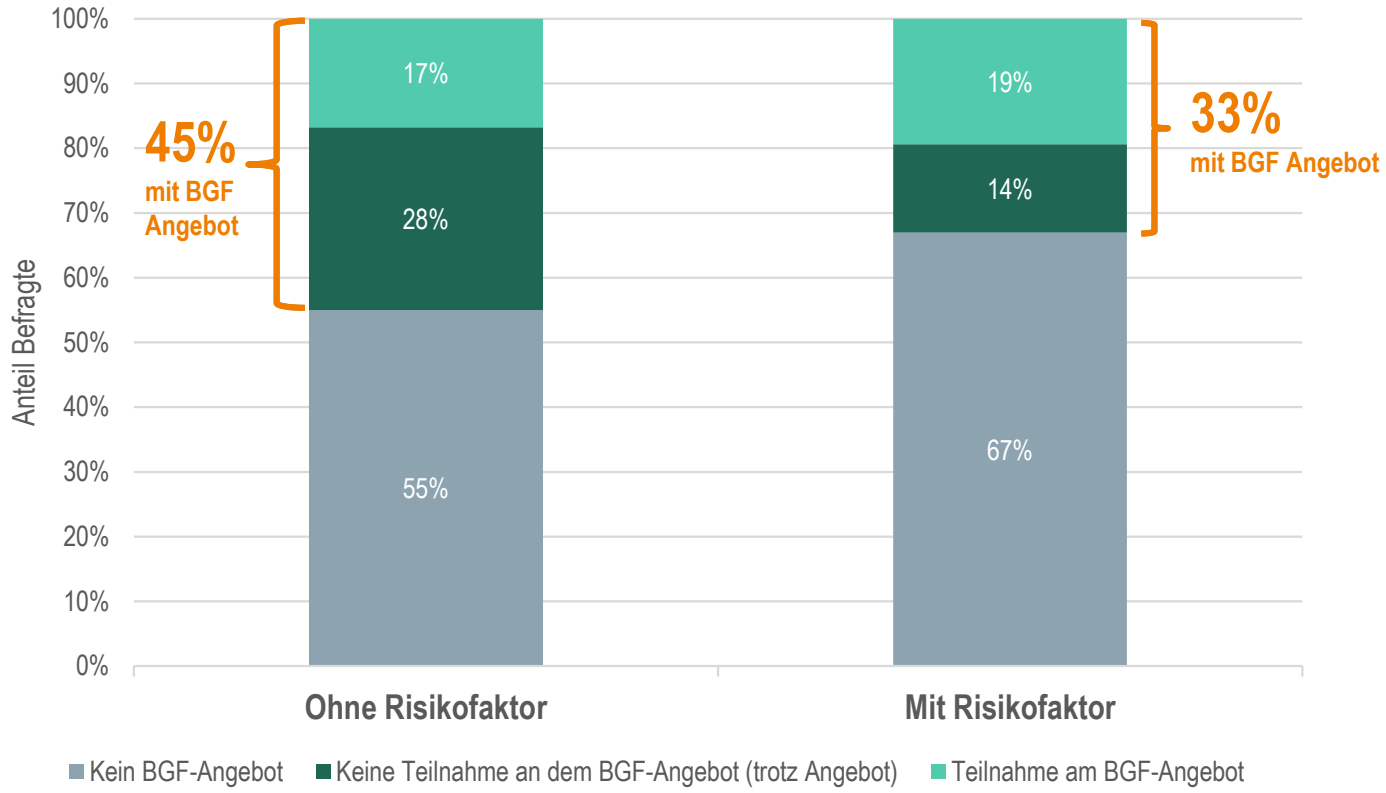
# CHANCEN DER PRÄVENTION

**Die koronare Herzkrankheit, der Herzinfarkt und der Schlaganfall sind in hohem Maße einer Prävention zugänglich.**

- Die medizinischen Fachgesellschaften fordern daher schon lange, dass Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention angeboten und genutzt werden.
- Bei Erwerbstätigen kommt dabei der betrieblichen Gesundheitsförderung eine wichtige Rolle zu.
- Darüber hinaus gibt es zahlreiche Kursangebote der DAK und anderer Krankenkassen mit Bezug zur Herz-Kreislauf-Prävention.
- Für alle GKV-Versicherten ab einem bestimmten Alter gibt es die Möglichkeit der „Check-up-Untersuchung“ zur Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

**Inwieweit sind diese Angebote bekannt, werden sie auch genutzt?**

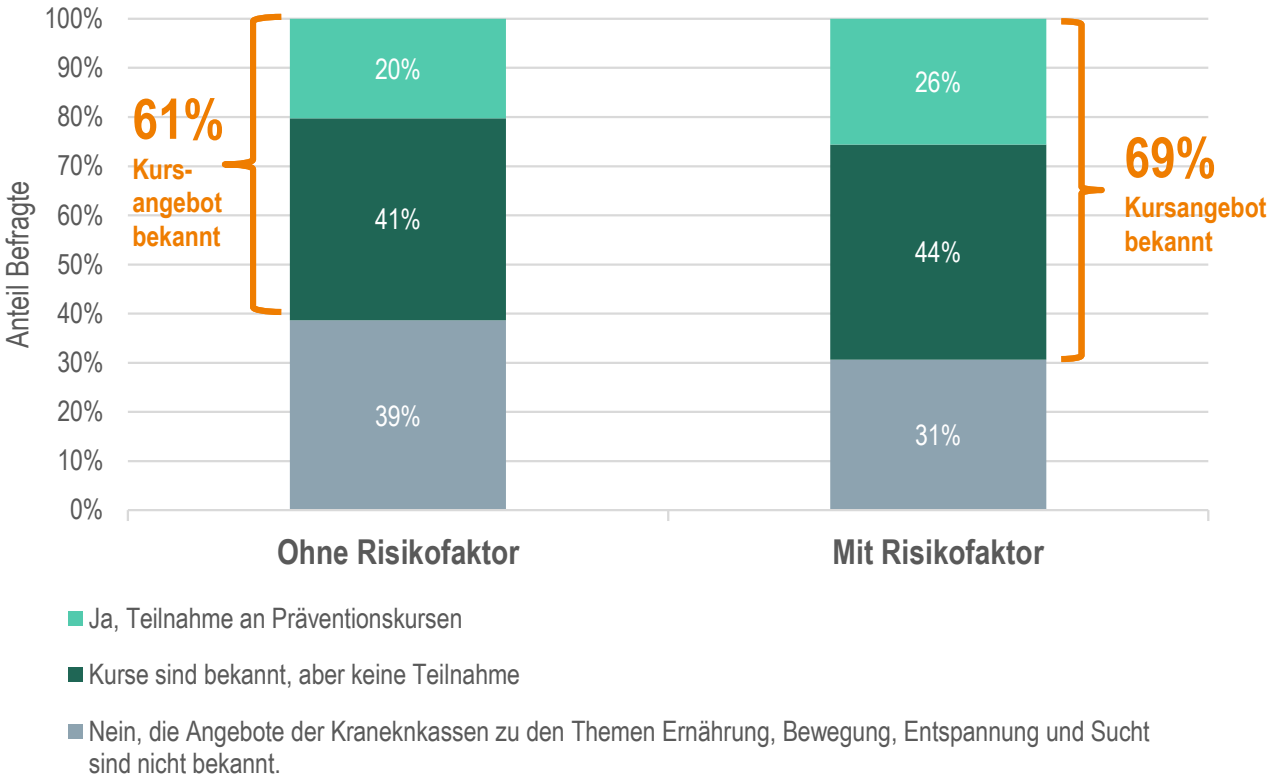
# BGF ANGEBOTE UND TEILNAHME




- Beschäftigte in Sachsen mit mindestens einem Risikofaktor bekommen seltener von ihrem Arbeitgeber Angebote zur Gesundheitsförderung als Beschäftigte ohne Risikofaktor.
- Das Teilnahmeverhalten der beiden Gruppen unterscheidet sich relativ wenig.

Quelle: Daten der DAK-Beschäftigtenbefragung Sachsen N= 210

# KENNTNIS / TEILNAHME AN KURS-ANGEBOTEN

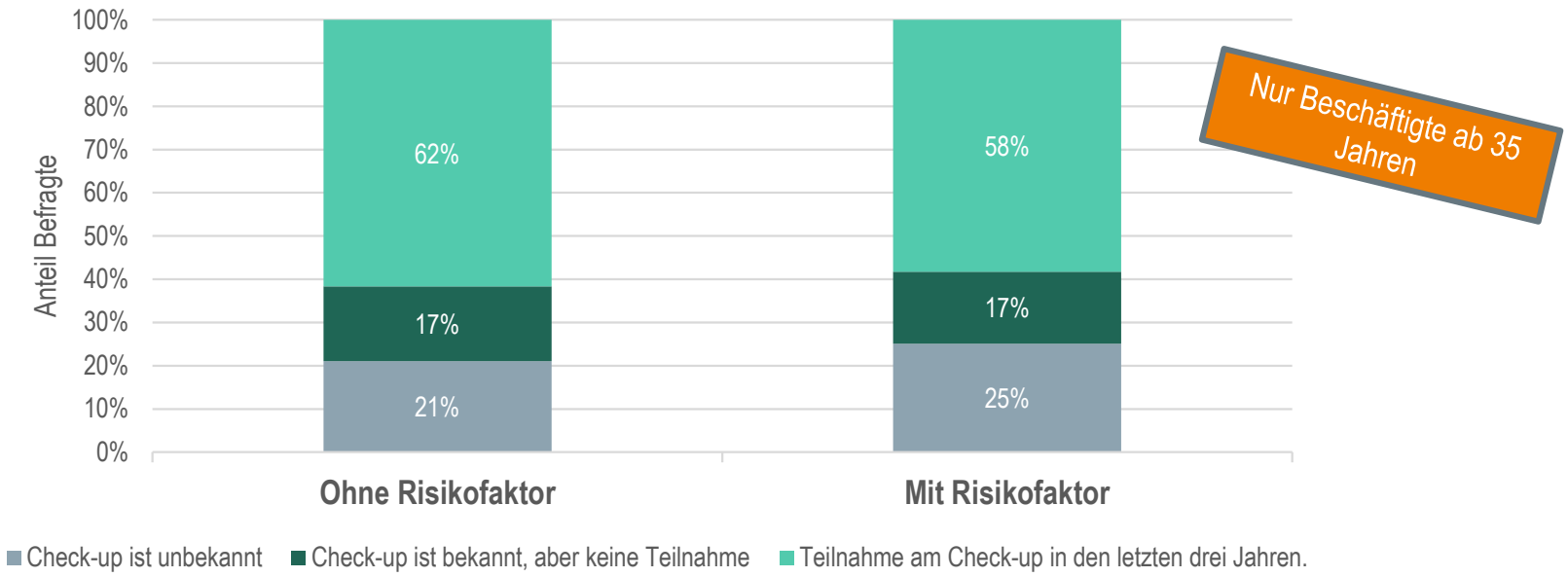



- Beschäftigte in Sachsen mit Risikofaktor kennen zu etwas größeren Anteilen das Kurs-Angebot der Kassen.
- Das Teilnahmeverhalten an Kursen zur Primärprävention der Krankenkassen ist bei Beschäftigten mit Risiko nicht deutlich anders als bei denen ohne Risiko.

Quelle: Daten der DAK-Beschäftigtenbefragung Sachsen N= 210

# MEDIZINISCHE FRÜHERKENNUNG

Der Check-up für Erwachsene dient der Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Er steht allen gesetzlich Versicherten zur Verfügung. Mehr als die Hälfte der Versicherten ab 35 Jahren hat das Angebot genutzt. Versicherten ohne Risikofaktor ist das Angebot zu 21% unbekannt. Versicherten mit Risikofaktor ist das Angebot zu 25% unbekannt. Betrachtet werden hier nur Versicherte ab 35 Jahren.




Quelle: Daten der DAK-Beschäftigtenbefragung Sachsen N= 210

# FAZIT ZUM REPORT

# FAZIT FÜR SACHSEN

- Psychische Erkrankungen verursachten 2021 in Sachsen 271 Fehltage je 100 Versicherte. Von 2011 bis 2021 nahm die Anzahl der Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen in diesem Bundesland um 47 Prozent zu.
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachten 4,5 Prozent aller Fehltage in Sachsen (Jahr 2021 mit 74 Fehltagen je 100 Versicherte). Mit dem Alter steigt die Anzahl der Fehltage wegen Herz-Kreislauf deutlich an.
- Die Beschäftigtenbefragung zeigt: „Klassischen“ Risikofaktoren (Bluthochdruck, Adipositas, Diabetes, Fettstoffwechselstörung, Rauchen) sind unter den Erwerbstätigen weit verbreitet. 48 Prozent tragen nach eigenen Angaben mindestens einen dieser fünf Risikofaktoren.
- Unter mindestens einem der drei psychischen Risikofaktoren (Depressionen und Angststörungen sowie Arbeitsstress in Form einer Gratifikationskrise) leidet laut Befragung fast jeder und jede sechste Beschäftigte (17 Prozent). Hochgerechnet auf die Erwerbsbevölkerung haben 342.000 ein erhöhtes Herzinfarkt-Risiko durch eine psychische Erkrankung oder arbeitsbedingten Stress.

# FAZIT FÜR SACHSEN

- Die Beschäftigtenbefragung zeigt auch, dass psychische Risikofaktoren häufig kombiniert mit körperlichen- und verhaltensbezogenen Risikofaktoren auftreten. Unter den Beschäftigten mit psychischen Risikofaktoren ist zum Beispiel der Anteil derjenigen mit Bluthochdruck erhöht.
- Die ambulanten Abrechnungsdaten der DAK-Gesundheit spiegeln die Wechselwirkung von Körper und Psyche: Erwerbstätige mit Depressionen sind häufiger in ärztlicher Behandlung wegen der sogenannten koronaren Herzkrankheit (KHK).
- Nicht alle Beschäftigten haben laut Befragung Zugang zur Betrieblichen Gesundheitsförderung: Nur 33 Prozent der Beschäftigten mit mindestens einem Risikofaktor bekommen von ihrem Arbeitgeber Angebote zur Gesundheitsförderung. An Präventionsangeboten der Krankenkassen nehmen nur 26 Prozent der Beschäftigten mit Risiko teil.
- Die Gesundheitsuntersuchung („Check-up“) ist vielen Beschäftigten unbekannt.

# ANGEBOTE DER DAK-GESUNDHEIT

# HERZRISIKO PSYCHE: DAK-ANGEBOTE

- **DAK-Vorsorgeprogramm Hypertonie für DAK-Kunden:** Es enthält unter anderem zwei Vorsorgeuntersuchungen mit denen sich Folgeerkrankungen der Hypertonie (Bluthochdruck) früh entdecken und vorbeugen lassen: Eine besondere Blutdruckmessung (ABI-Methode), um arterielle Verschlusserkrankungen (Angiopathie) deutlich früher zu erkennen als durch Standardmethoden. Und ein Urintest mit qualitativ besonders hochwertigen Teststreifen, um Nierenschäden frühzeitig aufzudecken.

NEU

- **DAK-Versorgungsprogramm „veovita plus“ für DAK-Kunden:** bietet schnelle und flexible Hilfe bei Angst, Depression und Burnout. Nach einer professionellen psychiatrischen und hausärztlichen Diagnose erhalten Betroffene eine individuelle Versorgung und bekommen zusätzlich hochwirksame digitale Gesundheitsanwendungen, die die Behandlung unterstützen. Teilnahmedauer von bis zu zwei Jahren.

- **DAK-App Liebria** Die App hilft bei der Umsetzung eines gesunden Lebensstils. Sie unterstützt Bluthochdruck-Patientinnen und -Patienten mit ausgewählten therapeutischen Übungen in den Bereichen Entspannung, Ernährung, Bewegung und gesunder Schlaf.

NEU

DAK Gesundheit
Ein Leben lang

# HERZRISIKO PSYCHE: DAK-ANGEBOTE

- **Präventionsangebote Bewegung fürs Herz:** Online-Vortrags-Serie zur körperlichen Aktivität bei Herz-Kreislauf-Risikofaktoren sowie Online-Workshop in Kleingruppen zur Frage „Wie steige ich (wieder) in die Bewegung ein?“ NEU
- **Präventionsangebote Ernährung fürs Herz:** Online-Vortrags-Serie zum Einstieg in eine Herz-gesunde Ernährung. Einzelberatung Online oder per Telefon zu Fragen der Ernährungsumstellung. NEU
- **DAK Online-Coachings für DAK-Kunden:** Nichtraucherhelden.de, DAK Ernährungs-Coaching, DAK Fitness-Coaching und andere Online-Programme bieten Unterstützung, damit Rauchausstieg und Start in ein gesünderes Ernährungs- und Bewegungsverhalten gelingt. Viele Coaching-Programm sind für DAK-Versicherte kostenlos, für manche gibt es nach erfolgreicher Teilnahme eine Kostenerstattung.
- **DAK Präventionskurse für DAK-Kunden:** Etwa Abnehm- und Ernährungskurse, Ernährungsberatung, Ausdauertraining, Yoga-Kurse oder Stressbewältigungstraining. An den Kosten beteiligt sich die DAK-Gesundheit mit bis zu je 75 Euro – zwei Mal im Jahr.

DAK Gesundheit
Ein Leben lang

# HERZRISIKO PSYCHE: DAK-ANGEBOTE

- **DAK digitales BGM:** Webinare und andere digitale Angebote aus verschiedenen Bereichen der Mitarbeitergesundheit. Themen werden laufend ergänzt. Beschäftigte können sich individuell anmelden. Für Firmen ist eine exklusive Seminarbuchung für Mitarbeiterteams möglich. Für ein ganzheitlich strategisch ausgerichtetes BGM steht ein erfahrenes Beraterteam bereit, das auf ein vielfältiges und flexibel anzupassendes Angebot von Analysen, Beratung, Seminaren, Workshops und Kursen zurückgreifen kann.