

Depression und Stress: Viele Beschäftigte in Sachsen-Anhalt haben psychisches Risiko für Herzinfarkt

- **DAK-Gesundheitsreport untersucht Folgen psychischer Probleme und Zusammenhang mit Rauchen und KHK**
- **168.000 Erwerbstätige im Land betroffen,**
- **Landeschef Meyrich: „Bedeutung der Psyche wird oft unterschätzt“**

Magdeburg, 27. Juni 2022. In Sachsen-Anhalt sind die Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen in den vergangenen zehn Jahren um 58 Prozent gestiegen. Psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Ängste sind die zweithäufigste Ursache für eine Krankschreibung. Sie können auch körperliche Folgen haben und das Herz schwächen. Laut DAK-Gesundheitsreport 2022 hat landesweit etwa jeder und jede sechste Beschäftigte mindestens einen psychischen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Hochgerechnet auf die Erwerbstätigen haben damit 168.000 Menschen in Sachsen-Anhalt ein erhöhtes Herzinfarkt-Risiko durch Depressionen, Ängste oder Arbeitsstress. Die Betroffenen weisen auch vermehrt körperliche Risikofaktoren wie erhöhte Cholesterinwerte oder Bluthochdruck auf.

Jedes Jahr sterben mehr als 13.400 Menschen in Sachsen-Anhalt an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. „Unser aktueller Gesundheitsreport zeigt, dass die Rolle von Stress und psychischen Erkrankungen als Risiko für Herzinfarkte oft unterschätzt wird“, sagt Steffen Meyrich, Landeschef der DAK-Gesundheit. „Die Fehlzeiten wegen psychischer Erkrankungen steigen seit Jahren. Depressionen und negativer Stress sind bereits für sich genommen eine große Belastung. Sie gehen aber auch buchstäblich ans Herz“. Expertenstimmen zufolge ist das Risiko für einen Herzinfarkt bei Depressionen ähnlich hoch wie bei starkem Übergewicht.

Psychische Risikofaktoren kommen häufig nicht allein

Der DAK-Gesundheitsreport zeigt eine Zunahme der Fehltagel wegen psychischer Erkrankungen von 2011 bis 2021 um 58 Prozent. Für die Studie analysierte das IGES-Institut die Daten von rund 53.000 erwerbstätigen DAK-Versicherten. Zusätzlich befragte das Forsa-Institut für die DAK-Gesundheit 200 Beschäftigte in Sachsen-Anhalt. Demnach lebt fast ein Sechstel der Befragten mit einem psychischen Risiko für eine

Herz-Kreislauf-Erkrankung. Und diejenigen, die von Depressionen, Angststörungen oder Arbeitsstress betroffen sind, berichten auch oft von weiteren verhaltensbezogenen oder körperlichen Risikofaktoren. So rauchen sie deutlich häufiger (plus 16 Prozentpunkte) und erhöhte Cholesterinwerte sind bei ihnen verbreiteter (plus 4 Prozentpunkte). „Zwischen Psyche und Herz gibt es eine auffällige Wechselwirkung“, sagt DAK-Landeschef Meyrich. „Das sollten Ärzte, Medizinerinnen und Arbeitgeber bei Prävention und Gesundheitsprogrammen im Blick behalten.“

Unterschätzte Wechselwirkung von Psyche und Körper

Der Report zeigt darüber hinaus, dass viele Erwerbstätige mit Depressionen auch häufiger wegen der sogenannten koronaren Herzkrankheit (KHK) in ärztlicher Behandlung sind. Bei KHK verschließen sich langsam die Herzkranzgefäße und es kann auch schon im mittleren Lebensalter zu einem akuten Herzinfarkt kommen. „Zum einen ist es so, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen häufiger Herzprobleme haben. Zum anderen zeigen unsere Abrechnungsdaten, dass Herz-Kreislauf-Patientinnen und -Patienten auch häufiger eine psychische Erkrankung entwickeln“, erklärt Meyrich. 7,6 Prozent der Männer mit einer Depressionsdiagnose sind gleichzeitig mit KHK in Behandlung, aber nur 3,8 Prozent ohne Depression. Bei den Frauen ist der Unterschied ebenfalls deutlich.

Arbeitsstress als Belastung für das Herz

Laut Report kann eine problematische Situation am Arbeitsplatz Stress und Ängste befeuern. Ein Problem ist die sogenannte Gratifikationskrise. Sie meint eine Kluft zwischen Leistung und Belohnung. Elf Prozent der Befragten in Sachsen-Anhalt sind betroffen: Sie bringen viel Leistung oder nehmen es zumindest so wahr und erfahren gleichzeitig wenig Wertschätzung. So berichten 24 Prozent von Mehrarbeit und 12 Prozent empfinden das, was sie als Anerkennung von ihren Vorgesetzten bekommen, als zu dürftig.

Ältere Erwerbstätige fehlen häufiger wegen Herz-Kreislauf

Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen im Durchschnitt 101 Fehltage im Jahr je 100 Versicherte – bei den Männern mehr, bei den Frauen weniger. Mit dem Alter steigt die Anzahl der Fehltage deutlich an. 45- bis 49-jährige Männer bringen es je 100 Versicherte auf 61 Fehltage, bei ihren zehn Jahre älteren Kollegen sind es 314 Tage –mehr als fünfmal so viele. DAK-Landeschef Meyrich sieht Firmen in der Pflicht, Stress,

Belastung und die psychische und physische Gesundheit ihrer Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im Blick zu haben und zu schützen.

Prävention und Vorsorge noch wenig verbreitet

Laut der Studie erhalten nur 45 Prozent der Erwerbstätigen ohne Herzrisiko von Arbeitgeberseite Angebote aus dem Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Bei denjenigen mit mindestens einem Risikofaktor sind es sogar nur 42 Prozent. Dabei sei Prävention bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen sehr wichtig, betont Meyrich. Auch die Krankenkassen böten zahlreiche Kurse, um den eigenen Lebensstil zu ändern. Wer weniger raucht, sich mehr bewegt, gesünder ernährt, mehr entspannt und ein gesünderes Arbeitsleben hat, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Für gesetzlich Versicherte ist außerdem ein jährlicher Check-up ab 35 Jahren alle drei Jahre kostenlos. Die medizinische Vorsorgeuntersuchung könne mögliche Risikofaktoren frühzeitig erkennen, sei aber in Sachsen-Anhalt 29 Prozent der Befragten ab 35 Jahren unbekannt.

Die DAK-Gesundheit informiert zum Thema Herzgesundheit und ihren Angeboten dazu unter: www.dak.de/herz-kreislauf