

Depression und Stress: 1,5 Millionen Beschäftigte in Bayern haben psychisches Risiko für Herzinfarkt

- **DAK-Gesundheitsreport untersucht Folgen psychischer Probleme und Zusammenhang mit Rauchen oder Übergewicht**
- **Landeschefin Schwab: „Bedeutung der Psyche wird oft unterschätzt“**

München, 1. August 2022. In Bayern sind die Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen in den vergangenen zehn Jahren um die Hälfte gestiegen. Psychische Leiden wie Depressionen oder Ängste sind die zweithäufigste Ursache für eine Krankschreibung. Sie können auch körperliche Folgen haben. Laut DAK-Gesundheitsreport 2022 hat landesweit fast jeder und jede fünfte Beschäftigte mindestens einen psychischen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Hochgerechnet auf die Erwerbstätigen haben damit rund 1.540.000 Erwerbstätige in Bayern ein erhöhtes Herzinfarkt-Risiko durch Depressionen, Ängste oder Arbeitsstress. Die Betroffenen weisen auch vermehrt körperliche Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck oder Adipositas auf.

Jedes Jahr sterben in Bayern rund 49.900* Menschen 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 Sophie Schwab, Landeschefin 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 für Bayern zeigt eine Zunahme der Fehlzeiten wegen psychischer Erkrankungen von 2011 bis 2021 um 50 Prozent. „Wichtig ist die Früherkennung und Aufklärung über adäquate Behandlungsmöglichkeiten“, erklärt Stephen Aita, Ärztlicher Direktor und Chefarzt Psychosomatik der Klinik Höhenried. „Ansonsten drohen akute Verschlechterung und Chronifizierung, die erhebliche Fehlzeiten nach sich ziehen.“ Für die Studie analysierte das IGES-Institut die Daten von rund 350.000 erwerbstätigen DAK-Versicherten in Bayern. Zusätzlich befragte das Forsa-Institut für die DAK-Gesundheit mehr als 1.000

Beschäftigte im Freistaat. Demnach lebt fast jeder fünfte Befragte mit einem psychischen Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. Und diejenigen, die von Depressionen, Angststörungen oder Arbeitsstress betroffen sind, berichten auch häufig von weiteren verhaltensbezogenen oder körperlichen Risikofaktoren. So rauchen sie zum Beispiel häufiger (plus 19 Prozentpunkte). Ebenso sind ärztlich diagnostizierte Fettstoffwechselstörungen (plus neun Prozentpunkte), Diabetes (plus sechs Prozentpunkte) und Bluthochdruck (plus vier Prozentpunkte) bei ihnen verbreiteter. „Zwischen Psyche und Herz gibt es eine auffällige Wechselwirkung“, sagt DAK-Landeschefin Schwab. „Das sollten Ärzte, Medizinerinnen und Arbeitgeber bei Prävention und Gesundheitsprogrammen im Blick behalten.“ Psychosomatik-Chefarzt Stephen Aita ergänzt: „Eine besondere Bedeutung dabei haben sozialer Rückzug und Antriebsverlust: Es kommt zu körperlicher Inaktivität sowie zur Vernachlässigung von Interessen und sozialen Beziehungen, wodurch die psychophysische Gesundheit noch mehr unter Druck gerät.“

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 Schwab. Vier Prozent der Männer mit einer Depressionsdiagnose sind gleichzeitig mit KHK in Behandlung, aber nur 2,2 Prozent ohne Depression. Bei den Frauen ist der Unterschied ebenfalls deutlich. Aita erläutert: „Der Verlust körperlicher Unversehrtheit oder gar das Erleben akuter Lebensgefahr verändern die Perspektive stark und sind oft von Hilflosigkeitserleben oder Schuldgefühlen begleitet. Die Psyche gerät so schnell aus dem Gleichgewicht.“

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. Zehn Prozent der Befragten in Bayern sind insgesamt betroffen – Frauen doppelt so häufig wie Männer: Sie bringen viel Leistung oder nehmen es zumindest so wahr und erfahren gleichzeitig wenig Wertschätzung. So empfinden 15 Prozent

ihre Vergütung als nicht angemessen und ebenso viele 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 51 Fehltage im Jahr je 100 Versicherte. Mit dem Alter steigt die Anzahl der Fehltage deutlich an. Zum Beispiel kommen 45- bis 49-jährige Männer auf 51 Fehltage je 100 Versicherte, bei ihren zehn Jahre älteren Kollegen sind es 138 Tage – mehr als zweieinhalbmals so viele. DAK-Landeschefin Schwab sieht Firmen in der Pflicht, Stress, Belastung und die psychische und physische Gesundheit ihrer Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im Blick zu haben und zu schützen.

Laut der Studie erhält mehr als die Hälfte der Erwerbstätigen (52 Prozent) ohne Risikofaktor von Arbeitgeberseite Angebote aus dem Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Bei den Erwerbstätigen mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind es nur 38 Prozent. Prävention sei hierbei sehr wichtig, betont Schwab. 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 Bayern jeder und jedem dritten Befragten ab 35 Jahren mit einem psychischen Risiko überhaupt nicht bekannt.

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

*Quelle:

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1048252/umfrage/todesfaelle-aufgrund-von-herz-kreislauf-erkrankungen-nach-bundesland/>