

Depression und Stress: Viele Beschäftigte in Saarland haben psychisches Risiko für Herzinfarkt

- **DAK-Gesundheitsreport untersucht Folgen psychischer Probleme und Zusammenhang mit Rauchen oder Übergewicht**
- **78.000 Erwerbstätige im Land betroffen**
- **Landeschef Günther: „Bedeutung der Psyche wird oft unterschätzt“**

Saarbrücken, 29. Juli 2022. In Saarland sind die Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen in den vergangenen zehn Jahren um 54 Prozent gestiegen. Psychische Erkrankungen 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 siebte Beschäftigte mindestens einen psychischen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Hochgerechnet auf die Erwerbstätigen haben damit 78.000 Menschen in Saarland ein erhöhtes Herzinfarkt-Risiko durch Depressionen, Ängste oder Arbeitsstress. Die Betroffenen weisen auch vermehrt körperliche Risikofaktoren auf, wie krankhaftes Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes.

Jedes Jahr sterben rund 4.300 Menschen im Saarland 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 Jürgen Günther, 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 54 Prozent. Für die Studie analysierte das IGES-Institut die Daten von rund 29.000 erwerbstätigen DAK-Versicherten. Zusätzlich befragte das Forsa-Institut für die DAK-Gesundheit 106 Beschäftigte im Saarland. Demnach lebt fast ein Siebtel der Befragten 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 zehn Prozentpunkte) und Bluthochdruck ist bei ihnen deutlich verbreiteter (ebenfalls plus zehn Prozentpunkte).

Unterschätzte Wechselwirkung von Psyche und Körper

„Zwischen Psyche und Herz gibt es eine auffällige Wechselwirkung“, sagt DAK-Landeschef Günther. „Das sollten Ärzte, Medizinerinnen und Arbeitgeber bei Prävention und Gesundheitsprogrammen im Blick behalten.“ Der Report zeigt, 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 Günther. 4,9 Prozent der Männer mit einer Depressionsdiagnose sind gleichzeitig mit KHK in Behandlung, aber nur 3,5 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. Sieben Prozent der Befragten im Saarland sind betroffen: Sie bringen viel Leistung oder nehmen es zumindest so wahr und erfahren gleichzeitig wenig Wertschätzung. So berichten 26 Prozent, dass sie häufig Zeitdruck haben und 14 Prozent empfinden Lohn und Gehalt als nicht angemessen.

83 Fehltage je 100 Versicherte wegen Herz-Kreislauf

Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen im Durchschnitt 83 Fehltage im Jahr je 100 Versicherte – bei den Männern mehr, bei den Frauen weniger. DAK-Landeschef Günther 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 Studie erhalten nur 43 Prozent aller Beschäftigten von Arbeitgeberseite Angebote aus dem Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Prävention sei bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen sehr wichtig, betont Günther. 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 Saarland nur sechs von zehn Befragten ab 35 Jahren mit einem psychischen Risiko überhaupt bekannt.

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