

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

- **DAK-Gesundheitsreport untersucht Folgen psychischer Probleme und Zusammenhang mit Rauchen oder Übergewicht**
- **Rund 200.000 Erwerbstätige in der Mark betroffen,**
- **Landeschefin Grubitz: „Bedeutung der Psyche wird oft unterschätzt“**

Potsdam, 3. November 2022. In Brandenburg sind die Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen in den vergangenen zehn Jahren um 53 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 fünfte Beschäftigte mindestens einen psychischen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Hochgerechnet auf die Erwerbstätigen haben damit rund 200.000 Menschen in Brandenburg ein erhöhtes Herzinfarkt-Risiko durch Depressionen, Ängste oder Arbeitsstress. Die Betroffenen weisen auch vermehrt körperliche Risikofaktoren wie Rauchen oder Übergewicht auf.

Jedes Jahr sterben mehr als 12.000 Menschen in Brandenburg 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 Anke Grubitz, 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 schlagen aber auch buchstäblich aufs 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 53 Prozent. Für die Studie analysierte das IGES-Institut die Daten von rund 110.000 erwerbstätigen DAK-Versicherten. Zusätzlich befragte das Forsa-Institut für die DAK-Gesundheit 200 Beschäftigte in Brandenburg. Demnach lebt ein Fünftel 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 zum Beispiel häufiger (plus 24 Prozentpunkte) und Adipositas und Fettstoffwechselstörungen sind bei ihnen verbreiteter (plus drei, beziehungsweise 13 Prozentpunkte). „Zwischen Psyche und Herz gibt es eine auffällige Wechselwirkung“, sagt Grubitz. „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 Grubitz. Mehr als fünf Prozent der Männer mit einer Depressionsdiagnose sind gleichzeitig mit KHK in Behandlung, aber nur rund drei Prozent ohne Depression. Bei den Frauen ist der Unterschied ebenfalls festzustellen.

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 Brandenburg sind betroffen: Sie bringen viel Leistung oder nehmen es zumindest so wahr und erfahren gleichzeitig wenig Wertschätzung. So berichten auf der einen Seite ein Viertel von steigendem Arbeitsvolumen und häufigem Zeitdruck und auf der anderen Seite empfinden 18 Prozent das, was sie als Anerkennung von ihren Vorgesetzten bekommen, als zu dürftig und den Lohn für unangemessen.

Ältere Erwerbstätige fehlen häufiger wegen Herz-Kreislauf

Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen im Durchschnitt 75 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 rund 94 Fehltage, bei ihren zehn Jahre älteren Kollegen sind es 207 Tage – mehr als

doppelt so viele. DAK-Landeschefin Grubitz 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 erhalten 44 Prozent der Erwerbstätigen ohne Herzrisiko von Arbeitgeberseite Angebote aus dem Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung. Bei denjenigen mit mindestens einem Risikofaktor sind es mit 38 Prozent indes weniger. Dabei sei Prävention bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen sehr wichtig, betont Grubitz. 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 Brandenburg rund 30 Prozent der Befragten ab 35 Jahren mit Risikofaktoren unbekannt.

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