

## **Müdes Deutschland: Schlafstörungen steigen deutlich an DAK-Gesundheitsreport 2017: 80 Prozent der Erwerbstätigen schlafen schlecht**

**Berlin, 15. März 2017. In Deutschland haben immer mehr Menschen Probleme beim Ein- und Durchschlafen. Seit 2010 sind die Schlafstörungen bei Berufstätigen im Alter zwischen 35 und 65 Jahren um 66 Prozent angestiegen. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport „Deutschland schläft schlecht – ein unterschätztes Problem“. Nach der repräsentativen Studie fühlen sich derzeit 80 Prozent der Arbeitnehmer betroffen. Hochgerechnet auf die Bevölkerung sind das etwa 34 Millionen Menschen. Unter der besonders schweren Schlafstörung Insomnie leidet jeder zehnte Arbeitnehmer. Seit 2010 gab es hier einen Anstieg von 60 Prozent. Insgesamt lassen sich nur wenige Betroffene ärztlich behandeln. Und nur eine Minderheit meldet sich beim Arbeitgeber krank. Für Unternehmen bedeutet das: Fast die Hälfte der Erwerbstätigen ist bei der Arbeit müde (43 Prozent). Etwa ein Drittel (31 Prozent) ist regelmäßig erschöpft. Im Vergleich zu 2010 schlucken heute fast doppelt so viele Erwerbstätige Schlafmittel.**

Die aktuelle Studie der DAK-Gesundheit untersucht umfassend die krankheitsbedingten Ausfalltage sowie ärztliche Behandlungen bei Schlafstörungen und wirft einen Blick auf Ursachen und Risikofaktoren. Für die Analyse zum Krankenstand wurden die Daten von 2,6 Millionen erwerbstätigen Versicherten durch das IGES Institut in Berlin ausgewertet. Außerdem wurden rund 5.200 erwerbstätige Frauen und Männer im Alter von 18 bis 65 Jahren durch das Forsa-Institut repräsentativ befragt und zahlreiche Experten eingebunden. Die Ergebnisse wurden mit einer DAK-Untersuchung aus dem Jahr 2010 verglichen.

### **Jeder Zehnte hat schwere Probleme**

Laut DAK-Gesundheitsreport leidet jeder zehnte Arbeitnehmer (9,4 Prozent) in Deutschland unter schweren Schlafstörungen (Insomnien) mit Ein- und Durchschlafstörungen, schlechter Schlafqualität, Tagesmüdigkeit und Erschöpfung. Frauen sind mit elf Prozent etwas häufiger betroffen als Männer (acht Prozent). Bei der Reportbefragung berichten insgesamt 80 Prozent der Erwerbstätigen von Schlafproblemen.

Seit 2010 stieg der Anteil der von Ein- und Durchschlafproblemen betroffenen 35- bis 65-jährigen Arbeitnehmer um 66 Prozent an. Schwere Schlafstörungen (Insomnien) nahmen seit 2010 um 60 Prozent zu.

Die DAK-Analyse zeigt, dass sich dieser Trend auch bei den Krankmeldungen auswirkt. Die Fehltage aufgrund von Schlafstörungen stiegen um rund 70 Prozent auf jetzt 3,86 Tage je 100 Versicherte. Eine Krankschreibung dauerte im Schnitt 10,9 Tage. Die große Mehrheit versucht allein mit den Schlafproblemen zurechtzukommen und geht nicht zum Arzt. Lediglich 4,8 Prozent der Erwerbstätigen waren im vergangenen Jahr deswegen in den Praxen. Selbst Erwerbstätige mit der schweren Schlafstörung Insomnie gehen meist nicht zum Arzt: 70 Prozent von ihnen lassen sich nicht behandeln.

### **Storm: Schlafstörungen müssen uns wachrütteln**

*„Die zunehmenden Schlafstörungen in der Bevölkerung sollten uns wachrütteln“, sagt Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit. **„Viele Menschen kümmern sich nachts um volle Akkus bei ihren Smartphones, aber sie können ihre eigenen Batterien nicht mehr aufladen.“** Die Beschwerden müssten ernst genommen werden, da chronisch schlechter Schlaf der Gesundheit ernsthaft schaden könne. Storm: *„Schlafstörungen erhöhen beispielsweise das Risiko für Depressionen und Angststörungen. Möglicherweise besteht hier ein Zusammenhang mit dem starken Anstieg der Krankmeldungen bei den psychischen Erkrankungen in den letzten Jahren.“**

Wie die aktuelle Reportbefragung zeigt, steht die Abklärung von möglichen psychischen Ursachen bei Schlafproblemen in den Arztpraxen an erster Stelle (70 Prozent). Mehr als jeder dritte Patient (38 Prozent) bekommt der Befragung zufolge eine Psychotherapie. Jeder zweite Betroffene erhält Medikamente. Auch hier zeigt der DAK-Gesundheitsreport einen deutlichen Anstieg: Im Vergleich zu 2010 nehmen heute fast doppelt so viele der 35- bis 65-jährigen Arbeitnehmer Schlafmittel. Die Zahl der Betroffenen stieg von 4,7 auf 9,2 Prozent.

### **Jeder Zweite kauft Schlafmittel ohne Rezept**

Bei Schlafproblemen greifen viele Betroffene zur Selbstmedikation. Jeder zweite von ihnen kauft Schlafmittel ohne Rezept in der Apotheke oder

Drogerie. 43 Prozent bekommen ein Rezept. Darunter sind 20 Prozent Privatrezepte, die damit nicht in den Statistiken der gesetzlichen Krankenkassen erfasst werden. Und: Jeder Zehnte gab im Rahmen der DAK-Studie an, sich nicht ausreichend vom Arzt über die Risiken einer längeren Schlafmitteleinnahme informiert zu fühlen. Das spiegelt sich auch in der Einnahmedauer wider: Knapp jeder Vierte nimmt Schlafmittel länger als drei Jahre ein. *„Heute werden noch immer zu viele Mittel mit Abhängigkeitspotenzial über zu lange Zeiträume eingenommen“, erläutert Prof. Ingo Fietze, Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums an der Berliner Charité. „Wichtig ist, die Behandlung mit Schlafmitteln geschulten Ärzten zu überlassen.“*

### **Risiken Erreichbarkeit und Schichtarbeit**

Ursache für Schlafprobleme sind laut DAK-Report unter anderem Arbeitsbedingungen. Wer zum Beispiel häufig an der Grenze seiner Leistungsfähigkeit arbeitet, steigert sein Risiko, die schwere Schlafstörung Insomnie zu entwickeln. Auch starker Termin- und Leistungsdruck, Überstunden sowie Nachtschichten und ständige Erreichbarkeit nach Feierabend gelten in diesem Zusammenhang als wichtige Risikofaktoren.

### **Zu viel abendliche TV- und Computer-Nutzung**

Viele Arbeitnehmer sorgen aber auch selbst für einen schlechten Schlaf. Nach der Studie der DAK-Gesundheit schauen 83 Prozent der Erwerbstätigen vor dem Einschlafen Filme und Serien, 68 Prozent erledigen abends private Angelegenheiten an Laptop oder Smartphone. Etwa jeder Achte kümmert sich noch um dienstliche Dinge wie E-Mails oder die Planung des nächsten Arbeitstages. *„Diese Ergebnisse zeigen eindrucksvoll, wie unsere Gesellschaft das Thema Schlaf in eine Nebenrolle drängt“, so Schlafexperte Fietze. „Der Körper braucht aber Zeit, um nach einem stressigen Tag abzuschalten und sich auf den Schlaf einzustellen. Diese Zeit müssen wir ihm gönnen.“*

### **Neue Technologien wenig genutzt**

Die wenigsten Erwerbstätigen mit Schlafstörungen nutzen moderne Technologien wie Apps, Fitness-Tracker mit Schlafanalyse oder Lichtwecker, um ihre Schlafprobleme in den Griff zu bekommen. Nur 15 Prozent setzen auf diese Hilfen. Acht Prozent nutzen die Schlafanalyse über einen Fitness-Tracker. Lichtwecker finden sich bei knapp fünf

Prozent. Fast genauso viele nutzen Apps zur Schlafanalyse. Rund ein Prozent führt ein Schlaftagebuch.

### **DAK-Gesundheit bietet Schlaf-Beratung per Hotline an**

Als Reaktion auf die aktuelle Studie und die zunehmenden Schlafstörungen bietet die DAK-Gesundheit ab sofort eine spezielle Schlaf-Beratung an: Die neue „DAK Hotline Gesunder Schlaf“ ist rund um die Uhr erreichbar. Unter der Rufnummer 040/325 325 805 geben Mediziner individuelle Hinweise und Tipps rund um die Themen Schlafen und Schlafstörungen. *„Unsere neue Hotline hilft Betroffenen schnell und unkompliziert. Auch Fragen rund um das wichtige Thema Schlafmittel beantworten die Ärzte“, erläutert Vorstandschef Andreas Storm das neue DAK-Angebot. „Schlafprobleme werden oft unterschätzt. Wir müssen lernen, dass Schlaf für unser Leben ein entscheidender Faktor ist, um ausgeglichener, leistungsfähiger und gesünder zu sein.“* Im Internet bietet die DAK-Gesundheit deshalb auch ein umfangreiches Schlaf-Special an: Auf [www.dak.de/schlaf](http://www.dak.de/schlaf) gibt es viel Wissenswertes rund um das Thema gesunder Schlaf sowie ein Schlaftagebuch. Betroffene können damit ihren Schlaf-Wach-Rhythmus genau protokollieren. Das ist eine wertvolle Grundlage, um die Beschwerden einordnen zu können.

### **Krankenstand: mehr als die Hälfte meldete sich nicht krank**

Der Gesundheitsreport wertet auch die Krankenstandsdaten der DAK-versicherten Arbeitnehmer aus. Insgesamt war die Betroffenenquote im vergangenen Jahr mit 44,6 Prozent die niedrigste seit zehn Jahren. Das heißt: Mehr als die Hälfte der Beschäftigten war 2016 kein einziges Mal krankgeschrieben. Der Krankenstand sank auf 3,9 Prozent. Damit waren an jedem Tag des Jahres durchschnittlich 39 von 1.000 Erwerbstätigen krankgeschrieben. Die meisten Ausfalltage gingen, trotz leichtem Rückgang, auf das Konto der sogenannten Muskel-Skelett-Erkrankungen wie beispielsweise Rückenschmerzen (319 Tage je 100 Versicherte). Psychische Leiden sind auf Platz zwei. Sie nahmen erneut leicht zu, plus ein Prozent. Mit rund 246 Fehltagen je 100 Versicherte waren Seelenleiden 2016 damit auf dem Höchststand. Die Zahl der Fehltag hat sich in den letzten 20 Jahren mehr als verdreifacht (1997: 77 Tage). Auf Platz drei liegen Krankheiten des Atmungssystems. Hier sanken die Ausfalltage deutlich – um 15 Prozent, da es keine starke Erkältungswelle gab. Insgesamt dauerte eine Krankschreibung 2016 im Schnitt 12,9 Tage – 0,8 Tage länger als im Vorjahr.