

## **700.000 Hamburger Erwerbstätige schlafen schlecht DAK-Gesundheitsreport 2017: Schlafstörungen nehmen zu**

**Hamburg, 11. April 2017. In Hamburg können immer mehr Menschen nicht gut ein- oder durchschlafen. Seit 2010 haben Schlafprobleme bei Erwerbstätigen im Alter zwischen 35 und 65 Jahren um 58 Prozent zugenommen. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport „Hamburg schläft schlecht – ein unterschätztes Problem“. Nach der repräsentativen Studie fühlen sich derzeit rund 77 Prozent betroffen. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen in Hamburg sind das etwas mehr als 700.000 Menschen. Unter der besonders schweren Schlafstörung Insomnie leiden 8,3 Prozent der Beschäftigten. Seit 2010 ist die Zahl der Norddeutschen mit Insomnie um knapp ein Drittel gestiegen. Nur wenige Menschen lassen sich mit ihren Schlafstörungen ärztlich behandeln. Und auch nur eine Minderheit meldet sich deswegen beim Arbeitgeber krank. Für Unternehmen bedeutet das: 41 Prozent der Erwerbstätigen in Hamburg sind bei der Arbeit müde. Und jeder Elfte hat in den vergangenen drei Monaten Schlafmittel genommen.**

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 wertete das IGES Institut die Fehlzeiten aller erwerbstätigen Mitglieder der DAK-Gesundheit in Hamburg aus. Die Krankenkasse ließ zudem bundesweit mehr als 5.000 Erwerbstätige im Alter von 18 bis 65 Jahren befragen und zahlreiche Experten einbinden. Die Ergebnisse wurden mit einer DAK-Untersuchung aus dem Jahr 2010 verglichen.

### **Jeder zwölfte Hamburger hat schwere Schlafstörungen**

Laut DAK-Gesundheitsreport leidet jeder zwölfte Arbeitnehmer (8,3 Prozent) in Hamburg unter einer schweren Schlafstörung, der sogenannten Insomnie mit Ein- und Durchschlafstörungen, schlechter Schlafqualität sowie Tagesmüdigkeit und Erschöpfung. Frauen sind davon etwas häufiger betroffen als Männer. Unter den 35- bis 65-jährigen Beschäftigten in Norddeutschland ist seit 2010 der Anteil derjenigen mit Insomnie um 31 Prozent gestiegen. Von leichteren Schlafproblemen (Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen) berichten 77 Prozent der

Beschäftigten in Hamburg. In der Altersgruppe der 35- bis 65-Jährigen konstatiert der Report einen Anstieg um 58 Prozent. Die Einnahme von Schlafmitteln hat sich noch rasanter entwickelt. Der Anteil der Menschen im Norden, die in den vergangenen drei Monaten mindestens einmal ein Schlafmittel eingenommen haben, stieg in sieben Jahren von 4,9 auf 9,1 Prozent.

### **Mehr Fehltage durch Schlafstörungen**

Die DAK-Analyse für Hamburg zeigt einen entsprechenden Trend auch bei den Krankmeldungen: Die Anzahl der Fehltage aufgrund von Schlafstörungen stieg von 2005 bis 2015 um 77 Prozent auf fünf Tage je 100 Versicherte an. Die große Mehrheit der Hamburger 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, genauso wenig wie im Bundesdurchschnitt. Selbst Erwerbstätige mit der schweren Schlafstörung Insomnie gehen meist nicht zum Arzt: 70 Prozent von ihnen lassen sich nicht behandeln.

### **Schmieder: Schlafstörungen müssen uns wachrütteln**

„Die zunehmenden Schlafstörungen in der Bevölkerung sollten uns wachrütteln“, sagt Katrin Schmieder, Leiterin der Landesvertretung der DAK-Gesundheit Hamburg. „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. Schmieder: „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 vergangenen Jahren.“

### **Risiken: Arbeit an der Leistungsgrenze und Nachtschichten**

Schlafstörungen wurzeln laut DAK-Report Hamburg unter anderem in Arbeitsbedingungen. Wer zum Beispiel häufig an der Grenze seiner Leistungsfähigkeit arbeitet, verdreifacht 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 in Hamburg tragen aber auch selbst zu einem schlechten Schlaf bei. Nach der Studie der DAK-Gesundheit schauen 81 Prozent der Erwerbstätigen vor dem Einschlafen Filme und Serien, 76 Prozent erledigen abends private Angelegenheiten an Laptop oder Smartphone. Etwa jeder neunte Erwerbstätige in Hamburg 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 Schmieder.

**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 Schlaf-Hotline“ 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 die Leiterin der DAK-Landesvertretung Katrin Schmieder das neue 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 Hamburg wertet auch die Fehlzeiten der DAK-versicherten Arbeitnehmer insgesamt aus: Im Durchschnitt hatte 2016 jedes Mitglied in der Hansestadt insgesamt 12,8 Fehltagen, 0,7 Tage weniger als im Jahr davor. Gleichzeitig sank die Betroffenenquote von 44 auf 39 Prozent. Sie war so gering wie sonst in keinem anderen Bundesland. Das heißt: Die große Mehrheit der Erwerbstätigen in Hamburg war 2016 kein einziges Mal krankgeschrieben. Der größte Anteil der Fehlzeiten entfiel auf psychische Erkrankungen. Mit 280

Ausfalltagen pro Jahr bezogen auf 100 Versicherte gab es hier insgesamt etwas mehr Tage als im Vorjahr (plus 0,6 Prozent), doch der Anteil der Betroffenen ging um zwölf Prozent zurück. Auf Platz zwei kamen Muskel-Skelett-Leiden wie zum Beispiel Rückenschmerzen mit 243 Tagen, auf Platz drei die Atemwegserkrankungen mit 199 Tagen. Hier sank die Anzahl der Ausfalltage deutlich – und zwar um 14 Prozent –, da es keine starke Erkältungswelle gab. Insgesamt dauerte eine Krankschreibung 2016 in Hamburg im Durchschnitt gut zwölf Tage.

Die DAK-Gesundheit ist eine der größten Krankenkassen Deutschlands. Für die Analyse wurden die Daten von rund 79.000 erwerbstätigen Mitgliedern der DAK-Gesundheit in Hamburg durch das IGES Institut ausgewertet.