

## **Saarland: Über 200.000 Arbeitnehmer schlafen schlecht DAK-Gesundheitsreport zeigt Schlafstörungen bei Erwerbstätigen**

**Saarbrücken, 25. Juli 2017. Im Saarland leidet fast jeder zweite Arbeitnehmer an Schlafstörungen. 45 Prozent wachen regelmäßig drei Mal pro Woche oder noch häufiger auf oder können erst gar nicht einschlafen. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen sind das 207.000 Betroffene im Saarland. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport mit dem Themenschwerpunkt Schlaf. Die Analyse zeigt auch: Jeder siebte berufstätige Saarländer schläft nur fünf Stunden oder weniger pro Nacht. Jeder Zweite geht meist müde zur Arbeit. Seit 2009 ist die Zahl der Schlecht-Schläfer im Saarland und den angrenzenden Bundesländern um 63 Prozent gestiegen. Unter der besonders schweren Schlafstörung Insomnie leidet jeder zehnte Beschäftigte. Hier zeigt die neue Analyse im Vergleich zu 2009 einen Anstieg von 18 Prozent. Der repräsentativen Studie zufolge geht nur etwa jeder dritte Betroffene zum Arzt. Und lediglich eine Minderheit meldet sich deswegen bei der Arbeit krank. Schlafmittel hat hingegen jeder Zehnte in den vergangenen drei Monaten eingenommen.**

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 im Saarland aus. Die Krankenkasse ließ zudem bundesweit mehr als 5.000 Erwerbstätige im Alter von 18 bis 65 Jahren befragen und band zahlreiche Experten ein. Die Ergebnisse wurden mit dem DAK-Gesundheitsreport aus dem Jahr 2010 verglichen.

### **Nur jeder Fünfte schläft gut**

Bei der besonders schweren Schlafstörung, der Insomnie, kommen Ein- und Durchschlafstörungen, schlechte Schlafqualität sowie Tagesmüdigkeit und Erschöpfung zusammen. Jeder zehnte Arbeitnehmer im Saarland und den angrenzenden Bundesländern kämpft mit dieser als Krankheit eingestuften Schlafstörung. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen im Saarland leiden daran rund 46.000 Männer und

Frauen. Im Vergleich zu 2010 gibt es in der Gruppe der 35- bis 65-Jährigen ein Plus von 63 Prozent. Weiteres Report-Ergebnis: Bei der DAK-Untersuchung von vor sieben Jahren konnte in der Altersgruppe der 35- bis 65-Jährigen noch die Hälfte (50,5 Prozent) gut schlafen. Heute gehören nur noch 19,3 Prozent zu den Gut-Schläfern. „Schlafstörungen sind nicht mehr nur ein Nischenproblem“, erläutert Jürgen Günther, Leiter der neuen Landesvertretung der DAK-Gesundheit im Saarland. „Die Zahlen sind alarmierend, wenn man die Beeinträchtigungen bedenkt, die mit den Störungen einhergehen.“

### **Wenig Fehltage wegen Schlafstörungen**

Grundsätzlich spielen Schlafstörungen bei den Fehlzeiten allerdings nur eine geringe Rolle. 2015 waren es lediglich 2,7 Tage je 100 Versicherte. „Zum einen erfassen wir allein Krankschreibungen, bei denen der Arzt die Schlafstörung als Hauptursache auf den gelben Schein schreibt“, erklärt Günther. „Zum anderen geht die große Mehrheit wegen Schlafproblemen nicht zum Arzt.“ Lediglich rund acht Prozent der Erwerbstätigen im Saarland waren deswegen schon einmal in einer Praxis.

### **Günther: Schlafstörungen müssen uns wachrütteln**

Der Report zeigt: Viele Menschen schätzen ihr Schlafproblem nicht so in der Schwere ein, dass sie deswegen einen Arzt aufsuchen. „Schlafstörungen werden leicht unterschätzt“, betont Günther, „dabei kann chronisch schlechter Schlaf der Gesundheit ernsthaft schaden.“ So steigt bei Schlecht-Schläfern auf lange Sicht das Risiko für eine ganze Reihe von Erkrankungen, etwa Stoffwechselstörungen, emotionale Störungen, Bluthochdruck oder Herzschäden. „Die zunehmenden Schlafschwierigkeiten in der Bevölkerung sollten uns wachrütteln“, sagt Günther. „Viele Menschen haben nachts das Smartphone an der Steckdose, können aber ihre eigenen Akkus nicht mehr aufladen. Möglicherweise besteht hier auch ein Zusammenhang mit dem starken Anstieg der Krankmeldungen bei psychischen Erkrankungen in den vergangenen Jahren.“

### **Risiken: Arbeit unter Druck und Nachtschichten**

Schlafstörungen wurzeln laut DAK-Report auch in den Bedingungen am Arbeitsplatz. 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 tragen auch selbst zu einem schlechten Schlaf bei. Nach der Studie der DAK-Gesundheit schauen im Saarland 80 Prozent der Erwerbstätigen vor dem Einschlafen Filme und Serien, 72 Prozent erledigen abends private Angelegenheiten an Laptop oder Smartphone. Etwa jeder achte Erwerbstätige 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 Günther.

### **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 Jürgen Günther 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 Saarland: psychische Erkrankungen auf Platz eins**

Der Gesundheitsreport Saarland wertet auch die Fehlzeiten der DAK-versicherten Arbeitnehmer insgesamt aus: Das Saarland hat mit 4,6 Prozent im Vergleich zum Bund einen überdurchschnittlichen Krankenstand. Im Vergleich zu 2015 mit 4,7 Prozent ist er leicht gesunken. Im Durchschnitt hatte 2016 jedes Mitglied hierzulande insgesamt 16,8 Fehltage, 0,4 Tage weniger als im Jahr davor. Gleichzeitig sank die Betroffenenquote von 52 auf 46 Prozent. Das heißt: Mehr als die Hälfte der Erwerbstätigen im Saarland war 2016 kein einziges Mal krankgeschrieben. Der größte Anteil der Fehlzeiten entfiel im vergangenen Jahr auf psychische Erkrankungen. Mit 345 Ausfalltagen pro Jahr bezogen auf 100 Versicherte gab es hier im Vergleich zum Vorjahr einen deutlichen Anstieg (zwölf Prozent). Auf Platz zwei kamen die Muskel-Skelett-Erkrankungen, wie beispielsweise Rückenschmerzen. Hier sank die Anzahl der Ausfalltage um sechs Prozent auf 337 Fehltage pro 100 Versicherte. Atemwegserkrankungen gingen deutlich zurück – und zwar um 21 Prozent –, da es keine starke Erkältungswelle gab. Sie landeten mit 215 Tagen auf Platz drei. Beim Blick auf die Branchen zeigt sich: Überdurchschnittlich viele Fehltage aufgrund von psychischen Erkrankungen gab es im Gesundheitswesen (589 Tage) sowie im Maschinen-, Anlagen- und Fahrzeugbau (477 Tage). Erkrankungen des Atemsystems trafen vor allem Beschäftigte der öffentlichen Verwaltung (293 Tage). Insgesamt dauerte eine Krankschreibung 2016 im Saarland durchschnittlich 15,3 Tage.

Die DAK-Gesundheit ist eine der größten Krankenkassen Deutschlands. Für die Analyse wurden die Daten von rund 31.500 erwerbstätigen Mitgliedern der DAK-Gesundheit im Saarland durch das IGES Institut ausgewertet.