

## **Thüringen: acht von zehn schlafen schlecht** **DAK-Gesundheitsreport zeigt Schlafstörungen bei Erwerbstätigen**

**Erfurt, 30. Mai 2017. In Thüringen hat die große Mehrheit der Erwerbstätigen Schlafprobleme. Rund 84 Prozent fühlen sich betroffen. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport mit dem Themenschwerpunkt Schlaf. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen in Thüringen sind das rund 860.000 Menschen. Unter der besonders schweren Schlafstörung Insomnie leidet jeder zehnte Beschäftigte im Osten. Seit 2009 hat sich Zahl der Betroffenen mehr als verdoppelt (+ 113 Prozent). Der repräsentativen Studie zufolge geht jedoch kaum jemand in Thüringen (3,3 Prozent) mit Schlafproblemen zum Arzt. Und auch nur eine Minderheit meldet sich deswegen bei der Arbeit krank. Schlafmittel hat hingegen im Osten 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 in Thüringen 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.

### **Rund 100.000 Erwerbstätige haben schwere Schlafstörungen**

Bei der besonders schweren Schlafstörung, der Insomnie, kommen Ein- und Durchschlafstörungen, schlechte Schlafqualität sowie Tagesmüdigkeit und Erschöpfung zusammen. Jeder zehnte Arbeitnehmer in Thüringen und den angrenzenden Bundesländern kämpft mit dieser als Krankheit eingestuften Schlafstörung. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen in Thüringen leiden daran mehr als 100.000 Männer und Frauen. Im Vergleich zu 2010 gibt es in der Gruppe der 35- bis 65-Jährigen ein Plus von 113 Prozent. „Schlafstörungen sind nicht mehr nur ein Nischenproblem“, erläutert Marcus Kaiser, Leiter der Landesvertretung der DAK-Gesundheit in Thüringen. „Die Zahlen sind

alarmierend, wenn man die Beeinträchtigungen bedenkt, die mit den Störungen einhergehen.“

### **Große Mehrheit berichtet von Schlafproblemen**

Schlaf ist laut DAK-Gesundheitsreport auch für diejenigen ein Thema, die zwar nicht unter einer krankhaften Störung leiden, aber wiederkehrend Einschlaf- oder Durchschlafprobleme haben. So bekennen sich in der DAK-Befragung 83,7 Prozent der erwerbstätigen Thüringer zwischen 18 und 65 Jahren zu Einschlaf- oder Durchschlafproblemen. 36 Prozent geben an, dass sie dreimal pro Woche oder häufiger betroffen sind. Zum Vergleich: Bei der DAK-Untersuchung von vor sieben Jahren konnte in der Altersgruppe der 35- bis 65-Jährigen noch die Mehrheit (58,4 Prozent) gut schlafen. Heute ist in dieser Altersgruppe in Thüringen nur noch jeder Achte ein Gut-Schläfer.

### **Mehr Fehltage durch Schlafstörungen**

Die DAK-Analyse für Thüringen zeigt einen entsprechenden Trend auch bei den Krankmeldungen: 2015 gab es je 100 Versicherte im Durchschnitt zweieinhalb Fehltage wegen Schlafstörungen – 2005 war es noch ein Fehltag weniger. Die Zahlen sind sehr klein und schwanken auch stark von Jahr zu Jahr. Grundsätzlich spielen Schlafstörungen bei den Fehlzeiten nur eine geringe Rolle. „Zum einen erfassen wir allein Krankschreibungen, bei denen der Arzt die Schlafstörung als Hauptursache auf den gelben Schein schreibt“, erläutert Kaiser, „zum anderen geht die große Mehrheit wegen Schlafproblemen nicht zum Arzt.“ Von allen Befragten in Thüringen war nur eine kleine Minderheit (3,3 Prozent) deswegen schon einmal in einer Praxis.

### **Kaiser: 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 Kaiser, „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, Depressionen, Bluthochdruck oder Herzinfarkt. „Die zunehmenden Schlafschwierigkeiten in der Bevölkerung sollten uns wachrütteln“, sagt Kaiser. „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 fast 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 in Thüringen 82 Prozent der Erwerbstätigen vor dem Einschlafen Filme und Serien, 73 Prozent erledigen abends private Angelegenheiten an Laptop oder Smartphone. Fast jeder zwölfte 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 Kaiser.

**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 der Leiter der DAK-Landesvertretung 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 Thüringen wertet auch die Fehlzeiten der DAK-versicherten Arbeitnehmer insgesamt aus: Im Durchschnitt hatte 2016 jedes Mitglied in Thüringen insgesamt 18,3 Tagen, 0,3 Tage weniger als im Jahr davor. Gleichzeitig sank die Betroffenenquote von 58 auf 51 Prozent. Das heißt: Die Hälfte der Erwerbstätigen in Thüringen war 2016 kein einziges Mal krankgeschrieben. Der größte Anteil der Fehlzeiten entfiel auf Muskel-Skelett-Erkrankungen, wie beispielsweise Rückenschmerzen. Mit 415 Ausfalltagen pro Jahr bezogen auf 100 Versicherte gab es hier insgesamt etwas weniger Tage als im Vorjahr (minus 1 Prozent). Auf Platz zwei kamen die Atemwegserkrankungen mit 284 Tagen. Hier sank die Anzahl der Ausfalltage deutlich – und zwar um zehn Prozent –, da es keine starke Erkältungswelle gab. Auf Platz drei folgten psychische Erkrankungen mit 266 Tagen. Diese stiegen um 14 Prozent im Vergleich zum Vorjahr an. In den vergangenen fünfzehn Jahren hat sich die Anzahl der Fehltage wegen Depressionen und anderer psychischer Erkrankungen in Thüringen fast verdreifacht.

Die DAK-Gesundheit ist eine der größten Krankenkassen Deutschlands. Für die Analyse wurden die Daten von rund 64.000 erwerbstätigen Mitgliedern der DAK-Gesundheit in Thüringen durch das IGES Institut ausgewertet.