

## Pressemitteilung

# Schlafstörungen verursachen so viele Krankenscheine wie nie zuvor

**Enormer Anstieg in den vergangenen 20 Jahren. Auf 100 Beschäftigte kamen im Jahr 2023 2,27 Krankmeldungen wegen körperlich oder psychisch begründeter Schlafprobleme. Ältere Berufstätige besonders häufig betroffen.**

Düsseldorf, 19.06.2024

Immer mehr Menschen leiden unter Schlaflosigkeit und Schlafproblemen. Nach Auswertungen der AOK Rheinland/Hamburg haben sich die Fälle körperlich bedingter Schlafstörungen seit 2004 verdreifacht. Bei den psychisch begründeten Schlafstörungen sind die Fallzahlen sogar sieben Mal so hoch wie vor 20 Jahren, allerdings auf einem niedrigeren Niveau. In beiden Diagnosegruppen gab es im Jahr 2023 so viele Fälle wie nie zuvor. Bei ihren Analysen vor der kürzesten Nacht des Jahres – vom 20. auf den 21. Juni – hat die AOK einen Fokus auf die Belastung von Berufstätigen gelegt.

Die Betroffenen schlafen schlecht ein oder wachen nachts häufig auf. Im schlimmsten Fall kommt beides zusammen. Schlafstörungen haben sich zu einer Volkskrankheit entwickelt.

Auch wenn die Fallzahlen psychisch bedingter Schlafstörungen prozentual deutlicher gestiegen sind, liegen die körperlich begründeten Schlafstörungen in absoluten Zahlen weiterhin vorn: Im Jahr 2023 wurden 1,93 Krankenscheine je 100 berufstätige Versicherte mit der Diagnose organische Schlafstörungen eingereicht, damit sind körperlich bedingte Störungen gemeint. Aus nichtorgani-

schen und damit psychisch bedingten Schlafstörungen resultierten 0,34 Krankenscheine je 100 berufstätige Versicherte. Insgesamt sind damit innerhalb eines Jahres 2,27 Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen aufgrund von Schlafstörungen je 100 Beschäftigte ausgestellt worden. Das hat das Institut für betriebliche Gesundheitsförderung (BGFI) der AOK Rheinland/Hamburg ausgewertet. Kurze Krankmeldungen ohne ein ärztliches Attest sind nicht in die Auswertungen eingeflossen.

Körperlich bedingte Schlafstörungen gehen beispielweise auf Schmerzen, Atemprobleme oder hormonelle Veränderungen zurück. Männliche Beschäftigte sind häufiger betroffen als weibliche. Im Jahr 2023 hat die AOK Rheinland/Hamburg etwa 26 Prozent mehr Fälle bei Männern gezählt. Anders sieht es bei den psychisch bedingten Schlafstörungen aus, für die meistens Stress oder seelische Leiden wie Depressionen oder Angststörungen verantwortlich sind. Betroffene berichten häufig von einem belastenden Gedankenkarussell, das sie vom Schlafen abhält oder dazu führt, dass sie häufig oder zu früh aufwachen. Hier lag die Fallhäufigkeit im Jahr 2023 bei den Frauen um rund 13 Prozent über dem Niveau der Männer.

### **Ältere Beschäftigte fallen häufiger wegen Schlafproblemen aus**

„Eine gestörte Nachtruhe beeinträchtigt nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen, sie wirkt sich häufig auch nachteilig auf ihre Gesundheit aus. Menschen, die schlecht schlafen, sind tagsüber müde, unkonzentriert und häufig gereizt. Reaktionsvermögen und Problemlösungsfähigkeit können eingeschränkt sein. Langfristig steigt bei chronischem Schlafmangel das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Demenz, Übergewicht oder Depressionen“, sagt Sabine Deutscher, Vorstandsmitglied der AOK Rheinland/Hamburg, und rät, Betroffenen, sich frühzeitig Unterstützung zu suchen. Bei schweren Schlafstörungen sei eine medizinische Beratung unbedingt angeraten.

Die AOK-Auswertungen zeigen, dass vor allem ältere Beschäftigte betroffen sind: Mit zunehmendem Alter steigt die Zahl der Fehltage in beiden Diagnosegruppen. Schlafstörungen mit körperlicher Ursache haben im Jahr 2023 bei den Über-60-Jährigen mehr als zehn Mal so viele Fehltage wie bei den Unter-20-Jährigen verursacht: Hier stehen 65,9 AU-Tage 5,5 AU-Tagen je 100 Beschäftigte gegenüber. Bei den psychisch bedingten Schlafstörungen ist die Differenz zwischen den Über-60-Jährigen (21,5 AU-Tage je 100 Beschäftigte) und den Unter-20-Jährigen (1,9 AU-Tage je 100 Beschäftigte) ähnlich groß.

### **Psychisch bedingte Schlafstörungen: Pflege besonders betroffen**

Ein Blick in die Branchenauswertung zeigt, dass bei den psychisch bedingten Schlafstörungen die Pflegebranche besonders stark betroffen ist. Ihre Beschäftigten führen das AU-Tage-Ranking mit über 21 Tagen je 100 Beschäftigte an. An zweiter Stelle liegen die Beschäftigten in der Metallerzeugung und Metallbearbeitung (20,58 AU-Tage je 100 Beschäftigte). Bei Schlafstörungen, die von körperlichen Problemen ausgelöst werden, sind erneut besonders die Beschäftigten in der Metallerzeugung betroffen: Hier kommen auf 100 Berufstätige 62,99 AU-Tage im Jahr.

### **Betriebliche Gesundheitsförderung bietet viele Maßnahmen an**

In der Betrieblichen Gesundheitsförderung gibt es viele Maßnahmen, um Schlafstörungen entgegenzuwirken und Betroffene zu unterstützen. „Zunächst geht es darum, ein Bewusstsein für das Thema zu schaffen und offen und empathisch zu kommunizieren, denn der Leidensdruck ist oft hoch. Außerdem ist es wichtig, Beschäftigte über mögliche Ursachen und Folgen von Schlafstörungen zu informieren“, sagt Merit Kirch, Geschäftsführerin des BGF-Instituts.

Mit dem Seminar „Gesunder Schlaf“ sowie mit Angeboten rund um die Themen Stressmanagement, Resilienz, Achtsamkeit oder „Fit für die Schicht“ unterstützen die Experten und Expertinnen des BGF-Instituts Mitarbeitende von Unternehmen aus allen Branchen auf dem Weg zu einem besseren Schlaf. „Auch flexible Arbeitszeitmodelle, mit denen Beschäftigte ihrem Biorhythmus entgegenkommen, sowie eine angenehme und gesunde Arbeitsumgebung können hilfreich sein“, sagt Merit Kirch. Darüber hinaus könne mit Entspannungstechniken, Meditation oder Yoga Stress abgebaut und der Schlaf nachhaltig verbessert werden. Infos und Tipps gibt es auf der Seite des BGF-Instituts unter [www.bgf-institut.de](http://www.bgf-institut.de)