



AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse

Pressekontakt

Kirsten Simon  
Kasernenstr. 61  
40213 Düsseldorf  
Telefon: 0211 819-20036  
E-Mail: [presse@rh.aok.de](mailto:presse@rh.aok.de)  
Internet: [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

## PRESSE | INFORMATION

### Schlafstörungen haben sich innerhalb von 15 Jahren verdreifacht

**Die AOK Rheinland/Hamburg hat die Schlafqualität Tausender Erwachsener ausgewertet. Fazit: Oft sind die Probleme so gravierend, dass Arbeitnehmer krankgeschrieben werden müssen**

**Düsseldorf, 28.09.2020** – Stress im Job oder private Sorgen bringen Menschen um ihre Nachtruhe. Doch auch Depressionen, Schilddrüsen- oder Herz-/Kreislaufkrankungen können der Auslöser sein: Immer mehr Berufstätige leiden unter Schlafproblemen. Die Fallzahlen haben sich in den vergangenen 15 Jahren mehr als verdreifacht. Das hat das Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF-Institut) der AOK Rheinland/Hamburg herausgefunden. Ausgewertet wurden die Daten etlicher Tausend Arbeitnehmer zwischen Rhein und Ruhr.

Etwa jeder dritte Erwachsene kämpft mit Ein- oder Durchschlafstörungen, bei nahezu jedem zehnten ist der Schlafmangel so groß, dass er tagsüber müde und energielos ist. Das wirkt sich auch auf das Arbeitsleben aus. Immer häufiger führen Schlaflosigkeit und die damit verbundenen gesundheitlichen Beschwerden zu Attesten. In der Gruppe der Krankheiten des Nervensystems und der Sinnesorgane rangieren organische Schlafstörungen bereits auf Rang zwei, direkt hinter der Migräne, wenn es um die Gründe für eine Krankschreibung geht. So belegen es die Zahlen der AOK Rheinland/Hamburg.

Demnach waren im Jahr 2004 noch rund 0,5 Arbeitsunfähigkeits-Fälle wegen Schlafstörungen je einhundert Versicherte zu verzeichnen, im Jahr 2019 waren es schon 1,8. Der Wert ist in den vergangenen 15 Jahren kontinuierlich gestiegen. Rolf Buchwitz, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der AOK Rheinland/Hamburg, warnt: „Dauerhafter Schlafmangel wirkt sich negativ auf den Organismus aus. Insbesondere auf das Immunsystem, den Stoffwechsel, Herz und Kreislauf, aber auch auf das Gehirn. Das Risiko für ernsthafte Erkrankungen steigt.“

Liegen den Schlafproblemen weder psychische noch organische Ursachen zugrunde, sind die Gründe häufig im persönlichen Verhalten der Betroffenen zu finden. Müdigkeit und Schlaf werden stark vom Licht gesteuert. Die Beleuchtung von Smartphone-Displays

---

*Die AOK Rheinland/Hamburg ist mit drei Millionen Versicherten die achtgrößte Krankenkasse in Deutschland. Für die persönliche Beratung der Versicherten im Rheinland und in Hamburg bietet sie das dichteste Geschäftsstellennetz in der gesetzlichen Krankenversicherung. Das AOK-Clarimedis ServiceCenter ist telefonisch 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr erreichbar (0800 0 326 326). Über die Online-Geschäftsstelle ([rh.meine.aok.de](http://rh.meine.aok.de)) haben Versicherte die Möglichkeit, wichtige persönliche Anliegen unkompliziert von unterwegs oder von zu Hause zu erledigen.*

oder E-Book-Readern beispielsweise kann die Aktivierung des Schlafhormons Melatonin hemmen. Auch der Konsum von Kaffee oder Alkohol sowie schwer verdaulicher Speisen am Abend kann die Schlafqualität beeinträchtigen.

Aber es gibt Maßnahmen für mehr Schlafkomfort. Dazu gehören ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus, frische Luft im Schlafzimmer, eine bildschirmfreie Zeit vor dem Zubettgehen oder auch Entspannungstechniken und Abendrituale.

Der Schlafbedarf unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Laut Robert-Koch-Institut liegt er in Deutschland durchschnittlich bei sieben Stunden und 14 Minuten. Kleinkinder brauchen am meisten Schlaf, während ältere Menschen nicht weniger schlafen, sondern nur weniger Tiefschlafphasen durchlaufen.

Die Experten des BGF-Instituts beraten Arbeitgeber und Beschäftigte zu Themen rund um den gesunden Schlaf ([www.bgf-institut.de](http://www.bgf-institut.de)). Auch die AOK hilft, Schlafstörungen vorzubeugen, beispielsweise mit dem kostenfreien Online-Programm [www.stress-im-griff.de](http://www.stress-im-griff.de), das dabei unterstützt, alltägliche Belastungen besser zu verarbeiten.