

Pressemitteilung

Fehlzeiten wegen Schlafstörungen in Schleswig-Holstein drastisch angestiegen

AOK-Chef Ackermann: „Deutliche Zunahme ist alarmierend.“

Kiel, 12.03.2024

Die Krankmeldungen aufgrund von Schlafstörungen sind in Schleswig-Holstein im vergangenen Jahr weiter drastisch angestiegen. Das zeigt eine aktuelle Analyse der AOK NordWest. Danach verursachten nichtorganische Schlafstörungen bei AOK-versicherten Beschäftigten im nördlichsten Bundesland im Jahr 2023 insgesamt 26.903 Fehltage. Das sind 35,4 Prozent mehr als noch in 2022 mit 19.871 Ausfalltagen. Im Vergleich zu 2019 (9.142 Fehltage) hat sich die Anzahl der Krankmeldungen sogar fast verdreifacht. „Die deutliche Zunahme der Arbeitsunfähigkeitstage ist alarmierend. Während gelegentliche Schlaflosigkeit wie vor wichtigen Terminen oder Prüfungen ganz normal ist, können die Folgen von Schlafstörungen über einen längeren Zeitraum gravierend sein. Die Lebensqualität, die Leistungsfähigkeit und das psychische Wohlbefinden der Betroffenen werden dadurch spürbar beeinträchtigt. Langfristig kann chronischer Schlafmangel sogar zu Angstzuständen und Depressionen führen“, sagt AOK-Vorstandsvorsitzender Tom Ackermann anlässlich des Weltschlafjahres am 17. März.

Ursachen für Schlafstörungen

Die Ursachen für Schlafstörungen sind vielschichtig: Auslösende Faktoren können zu viel Stress, Termin- und Leistungsdruck, Sorgen und Ängste oder private Probleme sein. Aber auch verschiedene Verhaltensweisen wie regelmäßiger Alkoholkonsum, zu fettes Essen, eine häufige Verschiebung des Schlaf-Wach-Rhythmus etwa bei Schichtarbeit oder eine intensive abendliche Nutzung von

TV, Computer oder Smartphone können Schlafstörungen begünstigen. Aber auch körperliche oder psychische Erkrankungen oder die Nebenwirkung von Medikamenten bewirken bei vielen Menschen in Schleswig-Holstein Probleme beim Ein- und Durchschlafen. Allein im Jahr 2022 waren rund 30.000 AOK-Versicherte deswegen in ärztlicher Behandlung.

Folgen von Schlafmangel

Die Folgen von Schlafmangel können aber gravierend sein: Denn guter Schlaf ist ein wichtiger Baustein unserer Gesundheit. Im gesunden Schlaf entspannt und erholt sich der gesamte Körper. Ist der Schlafrhythmus gestört, kann es zu dauerhaften, gesundheitlichen Problemen kommen. Schlafmangel führt zu Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und Leistungsverlust, kann langfristig aber auch Erkrankungen zum Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems verursachen oder die Entstehung von Diabetes oder psychischen Problemen begünstigen. Deshalb sei es wichtig, nachts nicht nur für volle Akkus beim eigenen Handy zu sorgen, sondern auch die eigenen Energiereserven durch gesunden Schlaf wieder aufzuladen. Auch unser Gehirn braucht regelmäßig Regenerationsphasen, in denen es nicht immer wieder von außen aktiviert wird. „Ausreichend Schlaf steigert unser Wohlbefinden und die Lebensqualität“, so Ackermann.

Schlafstörungen bekämpfen

Daher sollten Betroffene bei Ein- und Durchschlafstörungen dem individuellen Problem auf die Spur kommen, um gezielt etwas gegen die Schlafprobleme zu unternehmen. „Wer auf allgemeine Verhaltensregeln der Schlafhygiene achtet, kann schon viel dazu beitragen, dass sich der Schlaf-Wach-Rhythmus harmonisiert“, sagt Ackermann. Dazu gehört eine angenehme Schlafumgebung mit kühler Zimmertemperatur, der Verzicht auf „schwere“ Mahlzeiten vor dem Zubettgehen sowie auf Koffein, Alkohol und Nikotin. Auch mehr Bewegung im Alltag und ein abendlicher Spaziergang anstatt Fernsehen, Smartphone oder Laptop können helfen, den natürlichen Schlafrhythmus wiederherzustellen. Zur Bewältigung von Schlafstörungen bietet auch der liveonline-Kurs ‚Schlaf gut‘ der AOK NordWest Unterstützung. Die Teilnehmenden erfahren alles über Schlaf- und Psychohygiene und können sich mit anderen Teilnehmern austauschen. Lassen sich die Schlafprobleme nicht beheben und leiden Betroffene häufig und regelmäßig unter Abgeschlagenheit und Konzentrationsproblemen, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Weitere Informationen rund um das Thema Schlaf gibt es unter www.aok.de/nw Stichwort ‚Schlafstörungen‘ im Gesundheitsmagazin.