

Pressemitteilung

Neuer Höchstwert: Schlafstörungen verursachen in Westfalen-Lippe fast 100.000 Ausfalltage

AOK-Chef Ackermann: „Guter Schlaf ist Grundpfeiler für unsere Gesundheit“

Dortmund, 12.03.2024

Guter Schlaf ist ein wichtiger Baustein unserer Gesundheit. Daher ist es alarmierend, dass die Krankmeldungen aufgrund von Schlafstörungen in Westfalen-Lippe im vergangenen Jahr weiter drastisch angestiegen sind. Nach einem kontinuierlichen Anstieg in den letzten Jahren, haben die Fehlzeiten einen neuen Höchstwert erreicht. Das zeigt eine aktuelle Analyse der AOK NordWest. Danach verursachten nichtorganische Schlafstörungen bei AOK-versicherten Beschäftigten in Westfalen-Lippe im Jahr 2023 insgesamt 98.515 Fehltage. Das sind 22,2 Prozent mehr als noch in 2022 mit 80.596 Ausfalltagen. Im Vergleich zu 2020 (40.665 Fehltage) hat sich die Anzahl der Krankmeldungen sogar mehr als verdoppelt. „Der Schlaf hat für die Gesundheit eine wichtige Funktion. Neben sportlicher Aktivität und ausgewogener Ernährung ist er einer der Grundpfeiler für einen gesunden Körper und Geist. Die deutliche Zunahme der Fehlzeiten ist daher eine alarmierende Entwicklung“, sagt AOK-Vorstandsvorsitzender Tom Ackermann anlässlich des Weltschlafjahres am 17. März.

Schlafstörungen können viele Ursachen haben

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 Westfalen-Lippe Probleme beim Ein- und Durchschlafen. Allein im Jahr 2022 waren rund 110.500 AOK-Versicherte deswegen in ärztlicher Behandlung.

Schlafmangel mit gravierenden Folgen

Die Folgen von Schlafmangel können jedoch gravierend sein: Denn guter Schlaf ist lebenswichtig. 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 gezielt 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 unter www.aok.de/nw, Stichwort ‚Schlafstörungen‘ im Gesundheitsmagazin.