

Pressemitteilung

Fehlzeiten wegen Schlafstörungen in Schleswig-Holstein weiter gestiegen

Neuer Rekord: Mehr als 39.000 Fehltage im Jahr 2025

Kiel, 10. März 2026

Die Fehlzeiten aufgrund von Schlafstörungen sind in Schleswig-Holstein weiter angestiegen und haben einen neuen Höchststand erreicht. Das geht aus einer aktuellen Auswertung der AOK NordWest hervor. Danach verursachten nichtorganische Schlafstörungen bei AOK-versicherten Beschäftigten im Jahr 2025 insgesamt 39.007 Fehltage. Das sind 6,1 Prozent mehr als noch 2024 mit 36.763 Ausfalltagen. Im Vergleich zu 2020 (11.276 Fehltage) hat sich die Anzahl der Krankmeldungen damit mehr als verdreifacht. „Die deutliche Zunahme der krankheitsbedingten Ausfälle ist eine alarmierende Entwicklung. Schlafmangel kann eine Vielzahl negativer Folgen für Körper und Psyche haben. Die Lebensqualität, die Leistungsfähigkeit und das psychische Wohlbefinden der Betroffenen werden dadurch spürbar beeinträchtigt“, sagt AOK-Vorstandschef Tom Ackermann anlässlich des Welt-Schlafjahres am 14. März.

Folgen von Schlafmangel können gravierend sein

Ist der Schlafrhythmus gestört, kann es zu dauerhaften, gesundheitlichen Problemen kommen. In Schleswig-Holstein waren allein im Jahr 2025 insgesamt 27.994 AOK-Versicherte wegen Schlafstörungen in ärztlicher Behandlung. Denn 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 ist es wichtig, nachts die eigenen Batterien durch gesunden Schlaf wieder aufzuladen. Auch das Gehirn braucht regelmäßig Regenerationsphasen, in denen es nicht immer wieder von außen angesteuert wird. „Wie wichtig Schlaf ist, zeigt sich oft erst, wenn er fehlt. Lassen sich Schlafprobleme nicht beheben und leiden Betroffene häufig und regelmäßig unter

Abgeschlagenheit und Konzentrationsproblemen, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden“, so Ackermann.

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. Auch körperliche oder psychische Erkrankungen oder die Nebenwirkung von Medikamenten bewirken bei vielen Menschen in Schleswig-Holstein Probleme beim Ein- und Durchschlafen.

Schlafmittel nur in Ausnahmefällen

Betroffene sollten bei Ein- und Durchschlafstörungen dem individuellen Problem auf die Spur kommen, um gezielt etwas gegen die Schlafprobleme zu unternehmen. Eine Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln sollte nur in Ausnahmefällen und nach vorheriger Abstimmung mit dem behandelnden Arzt oder der Ärztin erfolgen. Die Verordnungen dieser Medikamente für AOK-Versicherte in Schleswig-Holstein sind von 2020 bis 2025 um 13 Prozent zurückgegangen. Der Verordnungsanteil auf Privatrezepten ist nicht bekannt. Aber auch ohne Rezept sind pflanzliche Präparate mit beispielsweise Hopfen, Baldrian, Melisse oder auch Melatonin in Apotheken erhältlich.

Schlafstörungen gezielt bekämpfen

„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 untereinander austauschen.

Weitere Informationen rund um das Thema Schlaf im Internet unter aok.de/nw in der Rubrik Gesundheitsmagazin.