

Pressemitteilung

Schlafstörungen verursachen in Westfalen-Lippe immer mehr Ausfalltage

AOK-Chef Ackermann: „Schlafmangel kann negative Folgen für Körper und Psyche haben.“

Dortmund, 10. März 2026

Schlafstörungen führen in Westfalen-Lippe zu immer mehr krankheitsbedingten Ausfällen. Nach einem anhaltenden Anstieg in den vergangenen Jahren haben die Fehlzeiten 2025 einen neuen Höchststand erreicht. Das geht aus einer aktuellen Analyse der AOK NordWest hervor. Danach verursachten nichtorganische Schlafstörungen bei den bei der AOK NordWest versicherten Beschäftigten insgesamt 163.566 Fehltage. Das ist ein Plus von 18,8 Prozent gegenüber 2024 mit 137.681 Ausfalltagen. Im Vergleich zu 2020 (40.665 Fehltage) hat sich die Zahl der Krankmeldungen sogar mehr als vervierfacht. „Die Folgen langfristiger Schlafstörungen können gravierend sein. Die deutliche Zunahme der Fehlzeiten ist daher eine alarmierende Entwicklung“, betont Tom Ackermann, Vorstandsvorsitzender der AOK NordWest mit Blick auf den Welt-Schlaftag am 13. März.

Folgen von Schlafmangel

Ist der Schlafrhythmus gestört, kann es zu dauerhaften, gesundheitlichen Problemen kommen. In Westfalen-Lippe waren allein im Jahr 2025 insgesamt 106.128 AOK-Versicherte wegen Schlafstörungen in ärztlicher Behandlung. 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 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. Aber auch körperliche oder psychische Erkrankungen oder die Nebenwirkung von Medikamenten bewirken bei vielen Menschen in Westfalen-Lippe 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 Westfalen-Lippe sind von 2020 bis 2025 um 9,7 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 im Gesundheitsmagazin.