

Pressemitteilung

Schlafstörungen: Arbeitsausfälle erreichen neuen Höchststand

Auf 100 Berufstätige kamen im Jahr 2025 über 50 AU-Tage aufgrund von Schlafproblemen. Das hat die AOK Rheinland/Hamburg vor der Zeitumstellung am 25. Oktober analysiert.

Düsseldorf/Hamburg, 23. Oktober 2026

Schlafstörungen belasten zunehmend auch das Arbeitsleben. Nach Auswertungen der AOK Rheinland/Hamburg haben die Arbeitsunfähigkeitstage (AU-Tage) aufgrund ärztlich diagnostizierter Schlafstörungen im Jahr 2025 einen neuen Höchststand erreicht. In den vergangenen 20 Jahren haben sich die AU-Tage aufgrund organischer Schlafstörungen mehr als vervierfacht, bei nicht-organischen Schlafstörungen sogar verzehnfacht. Anlässlich der bevorstehenden Umstellung auf die Winterzeit in der Nacht zum 25. Oktober hat die AOK Rheinland/Hamburg die Entwicklung und die Belastung von Berufstätigen genauer untersucht.

Im Jahr 2025 kamen auf 100 berufstätige Versicherte insgesamt 51,2 AU-Tage aufgrund von Schlafstörungen. Im Vorjahr waren es noch 48,5 Tage, wie das Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF-Institut) der AOK Rheinland/Hamburg ermittelt hat. Besonders deutlich fiel der Anstieg bei den nicht-organischen Schlafstörungen aus: Hier erhöhte sich die Zahl der AU-Tage je 100 Versicherte von 12,3 im Jahr 2024 auf 14,9 im Jahr 2025. Bei organischen Schlafstörungen stieg die Zahl mit 36,3 Tagen gegenüber 36,2 Tagen im Vorjahr nur leicht.

Organische Schlafstörungen können beispielsweise mit körperlichen Erkrankungen oder Störungen der Atmung während des Schlafs zusammenhängen. Bei

nichtorganischen Schlafstörungen spielen häufig psychische Belastungen wie Stress, Ängste oder depressive Beschwerden eine Rolle.

Schlafmangel belastet Körper und Psyche

Schlaf ist weit mehr als eine Phase der Erholung. Während des Schlafs werden unter anderem Herz-Kreislauf-Funktionen und Stoffwechsel reguliert, Reparaturprozesse in den Zellen unterstützt und Immunfunktionen gestärkt. Das Gehirn verarbeitet Erlebnisse und Informationen. Anhaltende Schlafprobleme können deshalb die Gesundheit beeinträchtigen.

„Erholsamer Schlaf ist unerlässlich, um körperlich und psychisch gesund zu bleiben. Er bildet eine wichtige Grundlage für unser Wohlbefinden“, sagt Michael Wenninghoff, Geschäftsführer des BGF-Instituts. „Doch volle Terminkalender, berufliche und private Herausforderungen oder anhaltende Sorgen können dazu führen, dass Menschen schlecht schlafen und sich nicht ausreichend erholen.“

Längere Krankschreibungen bei nichtorganischen Schlafstörungen

Nicht nur die Zahl der AU-Tage, auch die Zahl der Krankschreibungen aufgrund von Schlafstörungen steigt: Im Jahr 2025 verzeichnete die AOK Rheinland/Hamburg je 100 Versicherte 2,48 Krankschreibungen mit der Diagnose organische oder nichtorganische Schlafstörungen, im Jahr 2024 waren es noch 2,32 Krankschreibungen.

Die durchschnittliche Dauer einer Arbeitsunfähigkeit war im Jahr 2025 bei nichtorganischen Schlafstörungen mit mehr als 34 Kalendertagen fast doppelt so lang wie bei organischen Schlafstörungen (rund 18 Tage).

Frauen leiden häufiger als Männer unter nichtorganischen Schlafstörungen

Die Auswertungen der AOK Rheinland/Hamburg zeigen auch Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Männliche Beschäftigte waren 2025 häufiger wegen organischer Schlafstörungen arbeitsunfähig als weibliche. Auf 100 versicherte Männer kamen 2,23 AU-Fälle, bei den Frauen waren es 1,80. Damit lag die Fallhäufigkeit bei Männern rund 24 Prozent höher.

Anders sieht es bei nichtorganischen Schlafstörungen aus. Hier verzeichnete die Krankenkasse bei weiblichen Beschäftigten 15 Prozent mehr AU-Fälle als bei männlichen Beschäftigten: 0,40 Krankschreibungen bei den Männern je 100 Versicherte standen 0,46 bei den Frauen gegenüber.

Die Betriebliche Gesundheitsförderung bietet viele Möglichkeiten, um Schlafstörungen entgegenzuwirken. Das BGF-Institut der AOK Rheinland/Hamburg unterstützt Betriebe und ihre Mitarbeitenden auf dem Weg zu besserem Schlaf. Unter anderem mit Aktionen rund um die Themen Stressmanagement, Resilienz, Ernährung sowie Angeboten zum gesunden Schlaf. Weitere Infos dazu unter www.bgf-institut.de

69 Prozent schlafen weniger als 7 Stunden pro Nacht

Eine aktuelle, bevölkerungsrepräsentative forsa-Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes zeigt: Die Mehrheit der Menschen in Deutschland schläft zu wenig. Auf das von Schlafexperten empfohlene Optimum von sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht kommen nur rund 30 Prozent der Befragten. Die überwiegende Mehrheit von 69 Prozent schläft mit weniger als sieben Stunden pro Nacht zu kurz. Am wenigsten Schlaf bekommen dabei Menschen in der Altersgruppe von 45 bis 59 Jahren: Hier bleiben 77 Prozent unter der empfohlenen Schlafdauer.

Stress bzw. psychische Belastungen werden von den Befragten als Hauptursache für schlechten Schlaf genannt. 63 Prozent gaben dies als Grund an, gefolgt von körperlichen Beschwerden (38 Prozent) sowie einer zu hohen oder zu niedrigen Raumtemperatur (36 Prozent). Auch Smartphone und Co spielen eine Rolle: So wird der Konsum digitaler Medien vor dem Schlafengehen bei rund einem Viertel als ein Grund für Schlafprobleme genannt (27 Prozent). Bei den 18- bis 29-Jährigen machen sogar 45 Prozent diesen Faktor für schlechten Schlaf verantwortlich.