

Schlaflos durch die Nacht

Schlafstörungen haben stark zugenommen



BGF
Institut für Betriebliche
Gesundheitsförderung

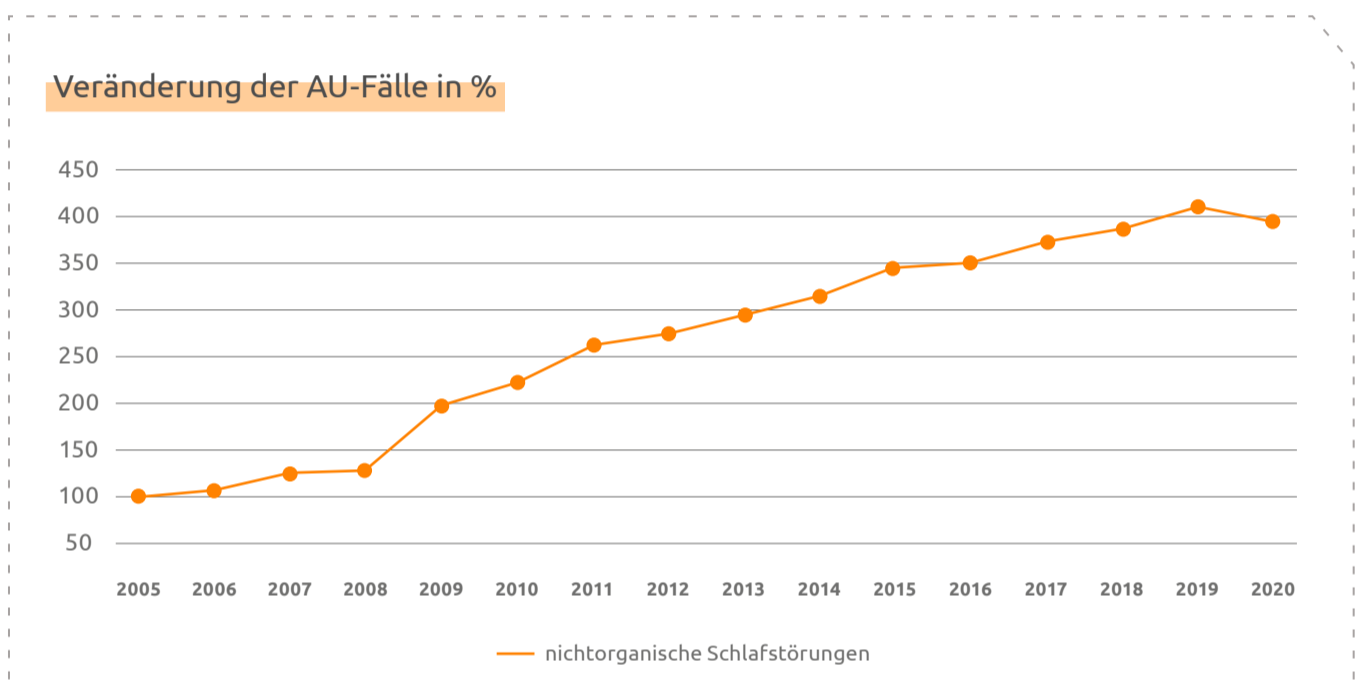
Grafik des Monats November 2021

Der Schlaf hat für den menschlichen Organismus eine wichtige Funktion. Er dient der Regeneration, fördert die Wundheilung und ist von großer Bedeutung für viele Stoffwechselprozesse. Wer schlecht schläft, hat ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen. Auch erhöht sich die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten von psychischen Störungen. Allgemein nehmen Wohlbefinden und Lebensqualität durch einen gestörten Schlaf ab. Schlafstörungen sind gekennzeichnet durch nicht erholsamen Schlaf, also eine eingeschränkte Schlafqualität. Die Gründe dafür sind vielfältig, eine Rolle spielen dabei vor allem folgende Faktoren:

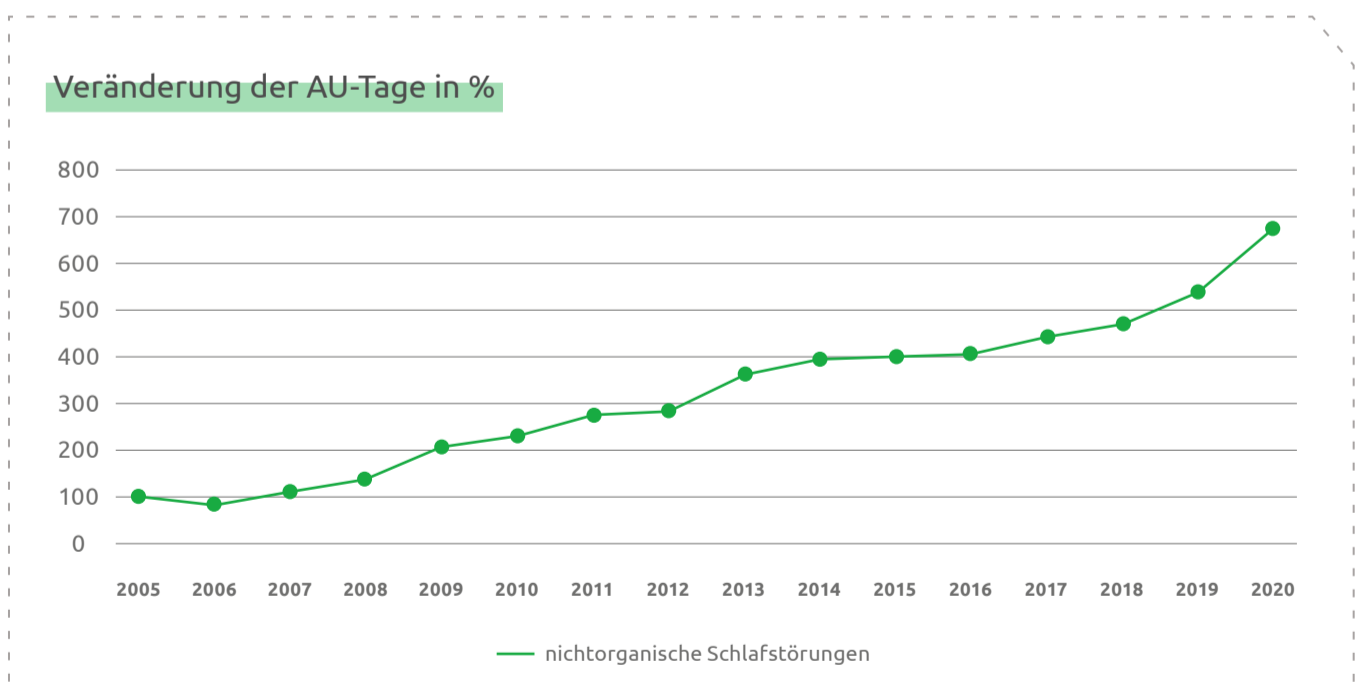
- Umgebung (Lärm, Licht, Hitze)
- Erkrankungen oder Schmerzen
- Verhalten oder emotionale Probleme

In der Medizin werden Schlafstörungen unterteilt in nichtorganische und organische Schlafstörungen. Bei den nichtorganischen Schlafstörungen stehen emotionale Ursachen im Fokus.

Bei den AOK-versicherten Beschäftigten hat die Anzahl der Arbeitsunfähigkeitsfälle infolge von nichtorganischen Schlafstörungen in den letzten 15 Jahren enorm zugenommen. Zwischen 2005 und 2020 vervierfachten sich die Arbeitsunfähigkeitsfälle.



Im Pandemiejahr 2020 ist die AU-Fallhäufigkeit aufgrund nichtorganischer Schlafstörungen erstmals seit 15 Jahren zurückgegangen. Dies ist jedoch kein Anzeichen für eine Rückläufigkeit des Auftretens von Schlafstörungen während der Pandemie. Im Gegenteil: Ein Blick auf die Entwicklung der Arbeitsunfähigkeitstage zeigt einen deutlichen Anstieg der Ausfalltage im Vergleich zu 2019.



Weniger AU-Fälle bei einer höheren Anzahl von AU-Tagen deuten darauf hin, dass Versicherte mit leichten Schlafstörungen während der Pandemie seltener einen Arzt aufgesucht haben, überwiegend Versicherte mit einem hohen Leidensdruck zum Arzt gingen und mit den Krankschreibungen eine eher lange Arbeitsunfähigkeitsdauer attestiert bekamen.

Die AOK Rheinland/Hamburg sowie die Fachberater*innen des BGF-Instituts unterstützen Sie gerne dabei, durch Schlafstörungen verursachte Fehlzeiten in Ihrem Unternehmen zu reduzieren, insbesondere, wenn die Schlafqualität durch bestimmte Verhaltensweisen oder emotionale Belastungen beeinträchtigt wird. Geeignete Maßnahmen sind beispielsweise Seminare, Kurse oder Vorträge zu den Themen Stressbewältigung, Achtsamkeit, Entspannung und Glück.

[BGF_Diagnose_Schlafstoerungen_2021_Einzelseiten.pdf \(bgf-institut.de\)](#)