BGF
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

AOK
AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

IM FOKUS 2024

Schlafstörungen

Auswertung von Arbeitsunfähigkeitsdaten der AOK-versicherten Beschäftigten

Schlafstörungen

Immer mehr Menschen schlafen schlecht, sie haben Schwierigkeiten, einzuschlafen oder wachen nachts häufig auf. Schlafstörungen haben sich in den letzten Jahren zu einer regelrechten „Volkskrankheit“ entwickelt.

Schlaf dient nicht nur der körperlichen und mentalen Regeneration, er ist für den menschlichen Organismus von größter Bedeutung. Während wir schlafen, sinken Herzschlag und Blutdruck, Zucker- und Fettstoffwechsel werden reguliert, in den Zellen starten Reparaturprogramme, die Immunabwehr wird gestärkt. Im Schlaf verarbeitet unser Gehirn Erlebnisse und Informationen und speichert z.B. Lerninhalte im Gedächtnis. Erholsamer Schlaf ist unerlässlich, um körperlich und psychisch gesund zu bleiben.

Die Ursachen für Schlafprobleme sind vielfältig. Neben äußeren Faktoren wie Lärm, Licht, Temperatur oder ungünstiger Raumgestaltung spielt häufig der Lebensstil der Betroffenen eine zentrale Rolle. Eine unausgewogene Ernährung, zu wenig Bewegung, reichhaltiges Essen am Abend sowie Alkohol- und Nikotinkonsum können den Schlaf stören. Die Nutzung von Smartphone oder Tablet vor dem Schlafengehen kann ebenfalls Schlafstörungen verursachen, denn das bläuliche Licht der Geräte hemmt die Produktion des Schlafhormons Melatonin und kann dadurch den Schlaf-Wach-Rhythmus beeinträchtigen. Das Gefühl ständiger Erreichbarkeit, Informationsflut und ein intensiver Medienkonsum führen bei vielen Menschen zu mentaler Unruhe, Reizüberflutung und Stress – sie können dadurch schlecht abschalten. Auch Leistungsdruck, berufliche und private Sorgen, Zukunftsängste oder globale Bedrohungen haben zur Folge, dass viele Menschen nicht zur Ruhe kommen und ihr Gehirn auch nachts weiterarbeitet. Stresshormone wie Cortisol können den Schlaf beeinträchtigen und zu Ein- und Durchschlafproblemen führen.

Eine gestörte Nachtruhe beeinträchtigt nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen, sie wirkt sich häufig auch auf ihre Gesundheit aus. Menschen, die schlecht schlafen, sind tagsüber häufig müde, energielos, unkonzentriert und gereizt, Reaktionsvermögen und Problemlösungsfähigkeit können eingeschränkt sein. Langfristig steigt bei chronischem Schlafmangel das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Demenz, Übergewicht oder Depressionen.
Wenn eine Schlafstörung diagnostiziert wird, unterscheiden Ärztinnen und Ärzte in der Regel zwischen organischen (ICD-Schlüssel: G47) und nichtorganischen Schlafstörungen (F51). Körperlich bedingte Schlafstörungen gehen beispielweise auf physische Ursachen wie Schmerzen, Atemprobleme oder hormonelle Veränderungen in der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren zurück, welche den Schlafzyklus stören können. Psychisch bedingte Schlafstörungen hingegen werden z.B. durch Stress oder psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen verursacht. Betroffene beschreiben in diesem Zusammenhang häufig ein belastendes „Gedankenkarussell“, das sie vom Schlafen abhält oder dazu führt, dass sie häufig oder zu früh aufwachen.

organische Schlafstörungen

- Ein- und Durchschlafstörungen
- krankhaft gesteigertes Schlafbedürfnis
- Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus
- Schlafapnoe (Atemaussetzer im Schlaf)
- Narkolepsie und Kataplexie (Schlafkrankheit, verminderte Fähigkeit zur Kontrolle der Schlaf-Wach-Zyklen)

nichtorganische Schlafstörungen

- nichtorganische Insomnie (Ein- und Durchschlafstörung)
- nichtorganische Hypersomnie (Schlafstörung mit verlängertem Nachtschlaf und/oder vermehrter Tagesschläfrigkeit)
- nichtorganische Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus
- Schlafwandeln
- Pavor nocturnus (Nachtangst, Nachtschreck)
- Albträume

Betrachtet man sich die Anzahl der Arbeitsunfähigkeitsfälle, welche auf Schlafstörungen zurückgehen, war 2023 sowohl bei organischen als auch bei nichtorganischen Schlafstörungen ein neuer Höchststand zu festzustellen (siehe Grafik).

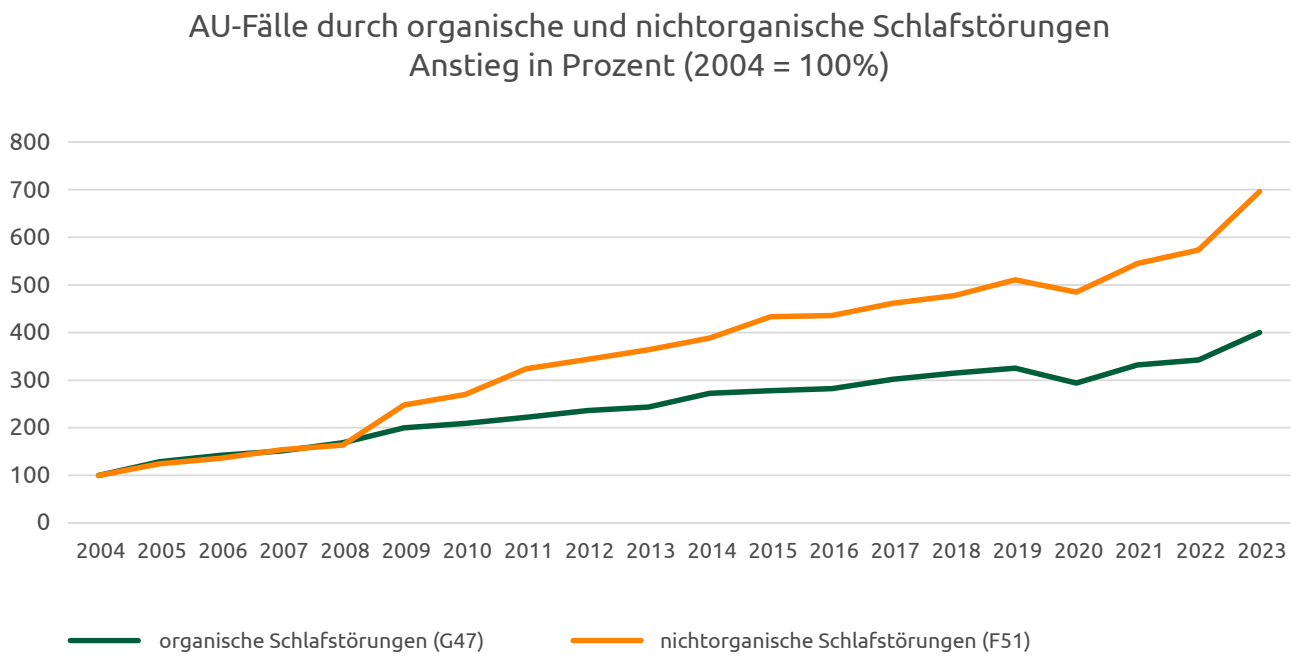


Abbildung 1: Verlauf der AU-Fälle durch organische und nichtorganische Schlafstörungen bei AOK-versicherten Beschäftigten (2003 – 2023)

Positive Auswirkungen von Schlaf

Regeneration, Wundheilung, körpereigene Reparaturprogramme • Stärkung des Immunsystems • Verarbeitung von Erlebnissen • reduzierte neuronale Aktivität im Gehirn • Speicherung von Lerninhalten und Informationen • Regulierung von hormonellen und Stoffwechselprozessen

körperliche und geistige Leistungsfähigkeit • gesunde Immunabwehr • verbesserte Stimmung, Stressreduktion, emotionale und psychische Stabilität • kognitive Funktionen • gesunder Blutdruck, Zucker – und Fettstoffwechsel

Negative Auswirkungen von Schlafmangel

Erschöpfung, Energielosigkeit • Anfälligkeit für Infektionen und entzündliche Prozesse • Stress, mentale Unruhe, Reizbarkeit, erhöhtes Risiko für Depressionen und Angststörungen • Konzentrationsprobleme, schlechteres Gedächtnis • erhöhtes Risiko für Diabetes, Übergewicht, Demenz

Kennzahlen Schlafstörungen

organische Schlafstörungen (G47)

AU-Fälle je 100 VJ			AU-Tage je 100 VJ			AU-Dauer		
2022	**2023**	Differenz	**2022**	**2023**	Differenz	2022	2023	Differenz
1,65	1,93	17,0 %	30,93	33,76	9,1 %	18,75	17,49	-6,7%

nichtorganische Schlafstörungen (F51)

AU-Fälle je 100 VJ			AU-Tage je 100 VJ			AU-Dauer		
2022	**2023**	Differenz	**2022**	**2023**	Differenz	2022	2023	Differenz
0,28	0,34	21,6 %	10,88	11,88	4,6 %	38,93	33,47	-14,0%

Von 2022 auf 2023 stiegen sowohl die Fallzahl als auch die AU-Tage bei beiden Arten von Schlafstörungen – organisch und psychisch bedingt – an. Schlafstörungen mit körperlicher Ursache werden häufiger diagnostiziert und verursachen auch deutlich mehr Arbeitsunfähigkeitstage als psychisch begründete Schlafstörungen. Allerdings ist die durchschnittliche Arbeitsunfähigkeitsdauer bei Schlafstörungen aufgrund seelischer Ursachen etwa doppelt so lang (G47 AU-Dauer 2023: 17,49 Kalendertage; F51 AU-Dauer 2023: 33,47 Kalendertage).

Männliche Beschäftigte sind von organisch bedingten Schlafstörungen häufiger betroffen als weibliche Beschäftigte. Im Vergleich zu den Frauen (1,68 AU-Fälle je 100 VJ) war die Fallhäufigkeit bei den Männern (2,11 AU-Fälle je 100 VJ) im Jahr 2023 um rund 26 Prozent höher (siehe Grafik). Bei den Schlafstörungen mit psychischer Ursache lag die Fallhäufigkeit der weiblichen Beschäftigten hingegen um rund 13 Prozent über dem Niveau der Männer.

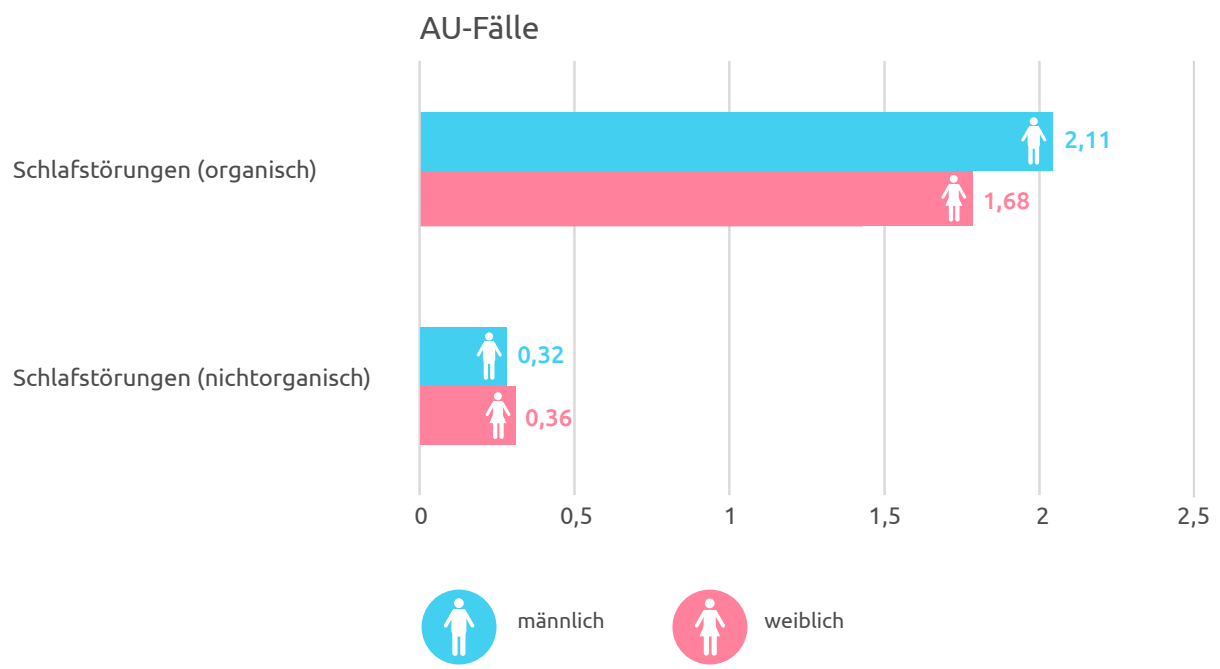


Abbildung 2: AU-Fälle (je 100 VJ) durch Schlafstörungen (organisch und nichtorganisch) bei Frauen und Männern

AU-Tage (je 100 VJ)	Schlafstörungen (organisch)	Schlafstörungen (nichtorganisch)
weibliche Beschäftigte	32,44	12,85
männliche Beschäftigte	34,74	10,29

Bei den AU-Tagen durch organisch verursachte Schlafstörungen sind die geschlechtsspezifischen Unterschiede nicht mehr ganz so deutlich. Die Fehltage der Männer lagen hier nur noch sieben Prozent über dem Niveau der Frauen. Bei den Arbeitsunfähigkeitstagen infolge psychisch bedingter Schlafstörungen hingegen ist die Differenz größer. Bei den weiblichen Beschäftigten fielen 2023 knapp 25 Prozent mehr AU-Tage an als bei den Männern.

Je älter die Belegschaft, desto mehr Fehltage wegen Schlafstörungen treten auf. Diese These lässt sich anhand von AU-Kennzahlen im Jahr 2023 sowohl für die organischen als auch für die nichtorganischen Schlafstörungen belegen. Dabei steigen bei beiden Diagnosen die AU-Tage im Alter stetig an. Organische Schlafstörungen verursachen in der höchsten Altersgruppe mehr als zehn Mal so viele Fehltage (65,9 AU-Tage je 100 VJ) wie in der jüngsten Altersgruppe (5,5 AU-Tage je 100 VJ). Bei den psychisch bedingten Schlafstörungen ist die Differenz zwischen den unter 20-Jährigen (1,9 AU-Tage je 100 VJ) und den über 60-Jährigen (21,5 AU-Tage je 100 VJ) ähnlich groß.

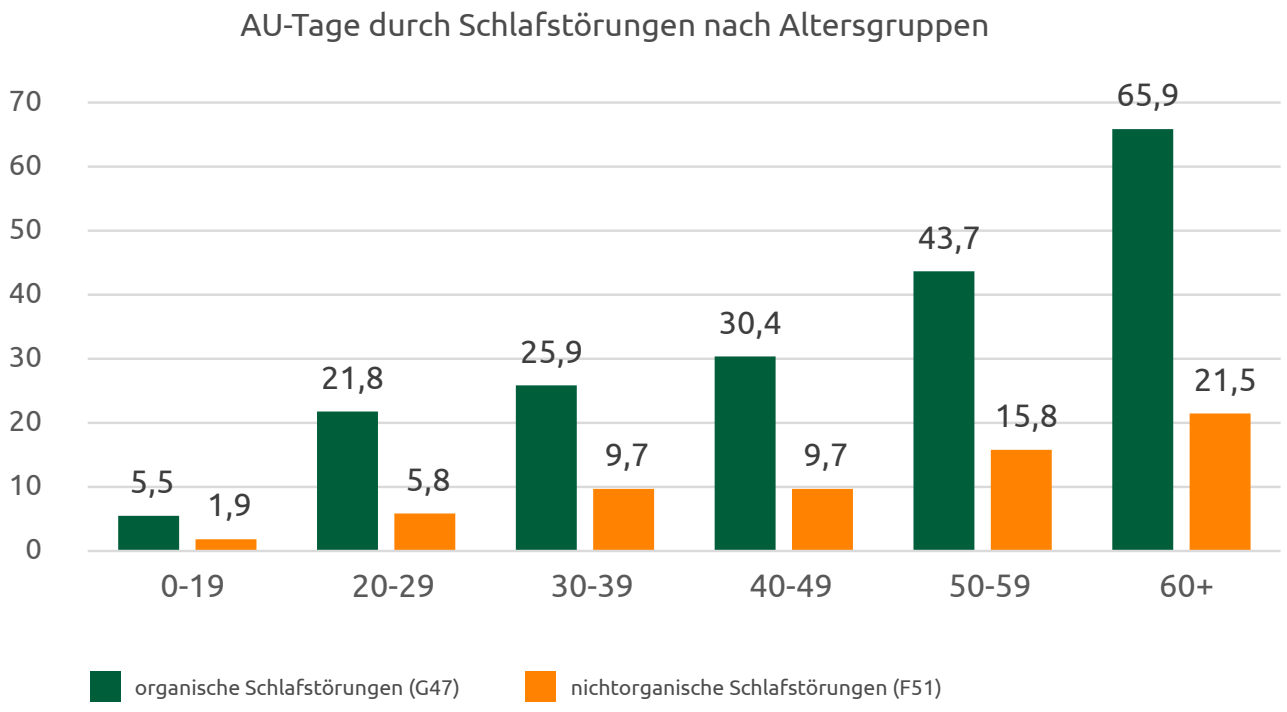


Abbildung 3: AU-Tage (je 100 VJ) durch Schlafstörungen (organisch und nichtorganisch) nach Altersstufen

Branchenübersicht

Neben dem Alter und dem Geschlecht sind häufig auch die physischen und psychischen Belastungen bestimmter Tätigkeiten entscheidend für das Auftreten von Schlafstörungen. Dies wird deutlich, wenn man sich die AU-Tage bei den größten Branchen im Rheinland anschaut. Ältere Branchen mit höheren körperlichen Belastungen – die Metallerzeugung und -bearbeitung oder Verkehr und Lagerei – verzeichnen deutlich mehr AU-Tage. Die geringste Anzahl an Fehltagen gab es 2023 mit nur 19,16 AU-Tagen je 100 VJ bei den Beschäftigten in der Gastronomie. (Abbildung 4).

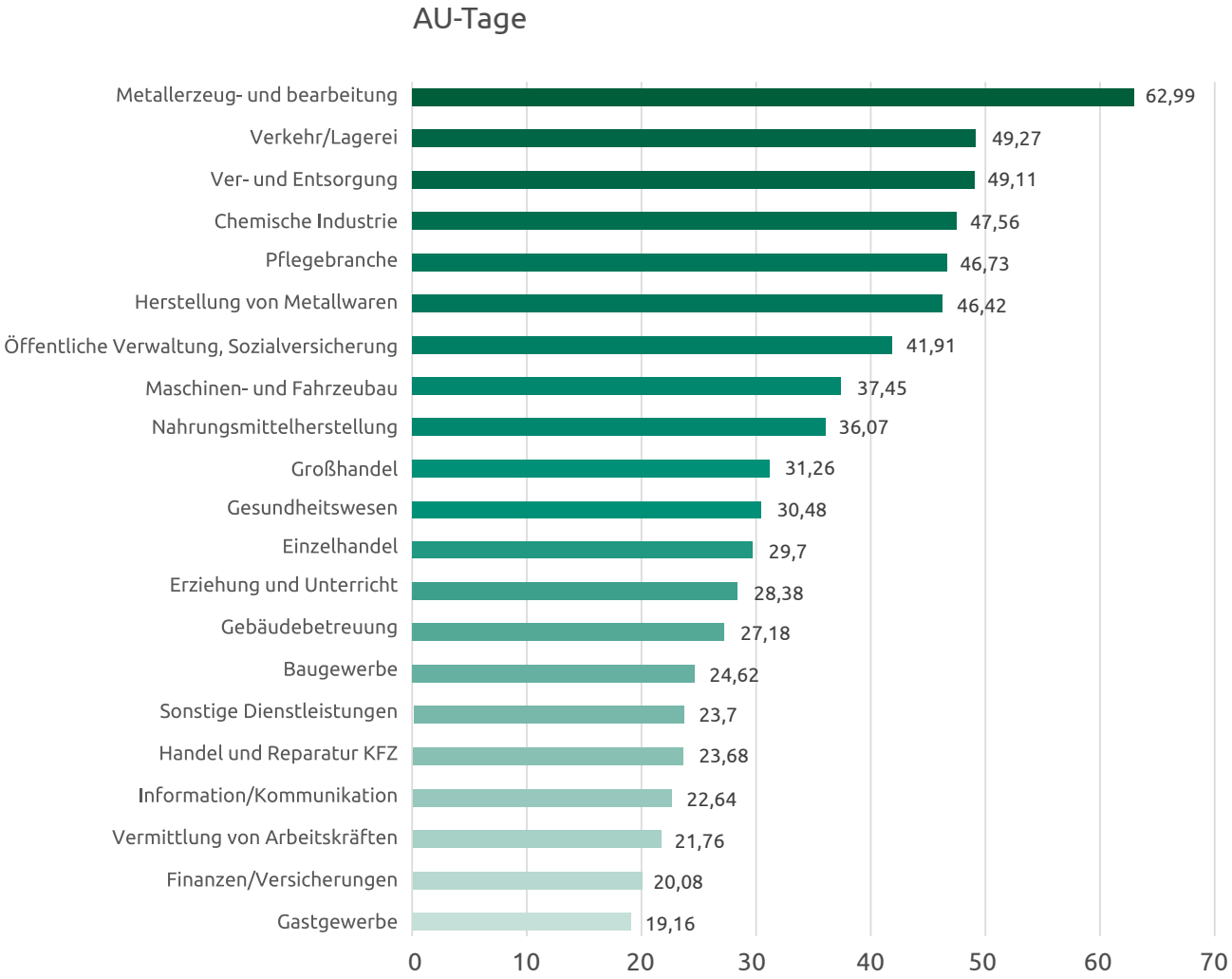


Abbildung 4: AU-Tage (je 100 VJ) durch organische Schlafstörungen in den größten Branchen

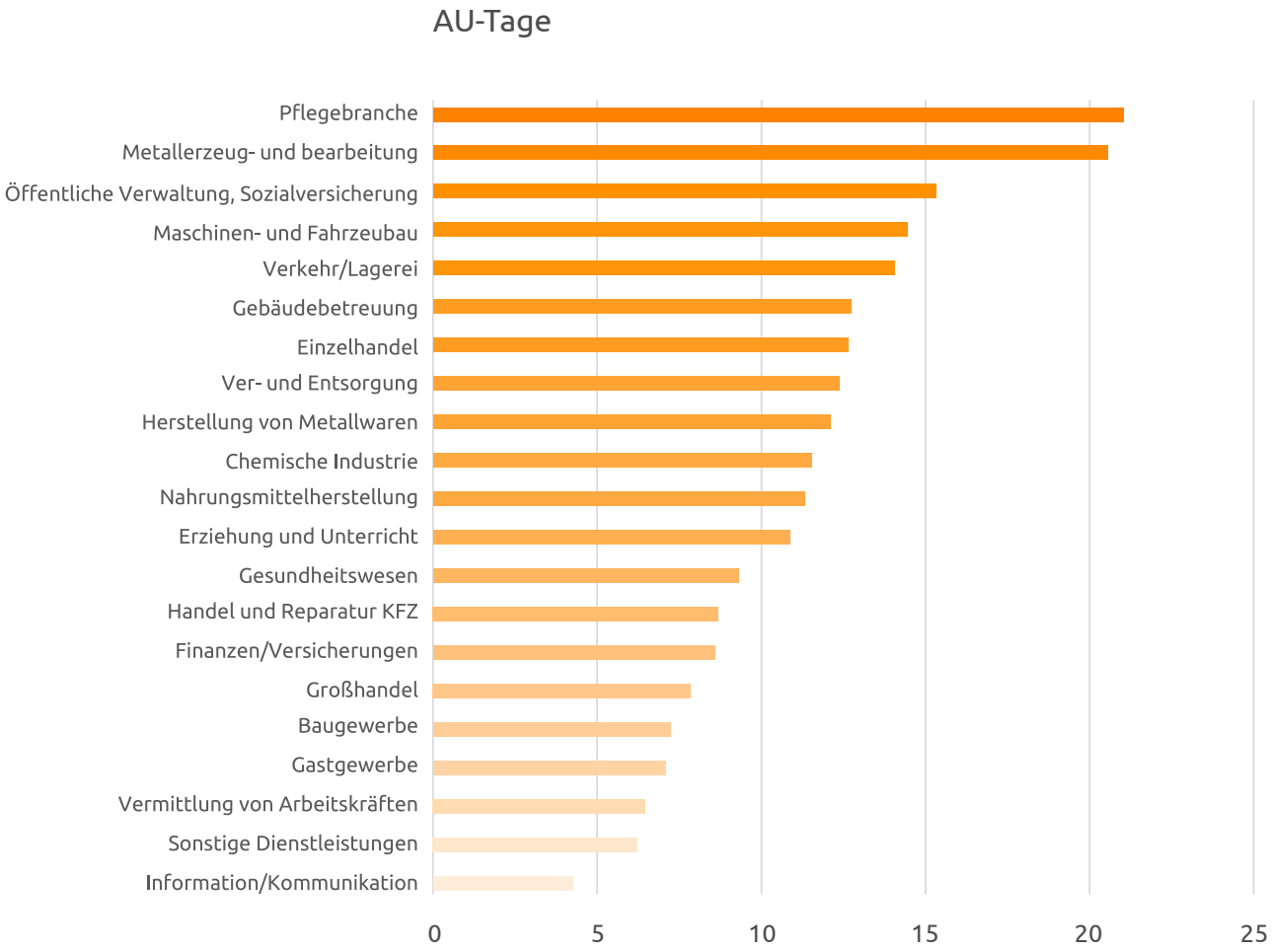


Abbildung 5: AU-Tage (je 100 VJ) durch nichtorganische Schlafstörungen in den größten Branchen

Hinsichtlich der AU-Tage durch psychisch bedingte Schlafstörungen führten die Beschäftigten der Pflegebranche das Ranking mit über 21 Tagen an. An zweiter Stelle lagen die Beschäftigten in der Metallerzeugung und -bearbeitung (20,58 AU-Tage je 100 VJ). Mit Abstand am wenigsten AU-Tage gab es in der Informations- und Kommunikationsbranche (siehe Abbildung).

Schlafstörungen regional

Regional betrachtet sind die Fehltage durch Schlafstörungen (organisch und nichtorganisch) sehr unterschiedlich stark ausgeprägt. Die meisten Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund dieser Diagnose fielen 2023 bei den organischen Schlafstörungen in Wuppertal (49,70 AU-Tage), Krefeld (43,17 AU-Tage) und Remscheid (42,72 AU-Tage) an. Im Kontrast dazu dazu fehlten die Beschäftigten in Aachen (24,75 AU-Tage) und im ehem. Kreis Aachen (23,50 AU-Tage) nur halb so oft infolge von Schlafstörungen.

REGION	AU-Tage
Wuppertal	49,70
Krefeld	43,17
Remscheid	42,72
Duisburg	39,51
Kreis Wesel	39,19
Rhein-Berg-Kreis	39,10
Essen	38,88
Kreis Viersen	37,55
Rheinkreis Neuss	37,47
Rhein-Erft-Kreis	35,56
Solingen	35,36
Kreis Mettmann	34,78
Mönchengladbach	34,63
Oberbergischer Kreis	34,52
Mülheim an der Ruhr	33,22
Düsseldorf	32,81
Köln	31,81
Rhein-Sieg-Kreis	31,15
Hamburg	29,91
Kreis Düren	29,87
Kreis Kleve	28,96
Kreis Heinsberg	28,55
Leverkusen	27,87
Kreis Euskirchen	27,86
Bonn	26,64
Oberhausen	25,75
Aachen	24,75
ehem. Kreis Aachen	23,50

organische Schlafstörungen regional

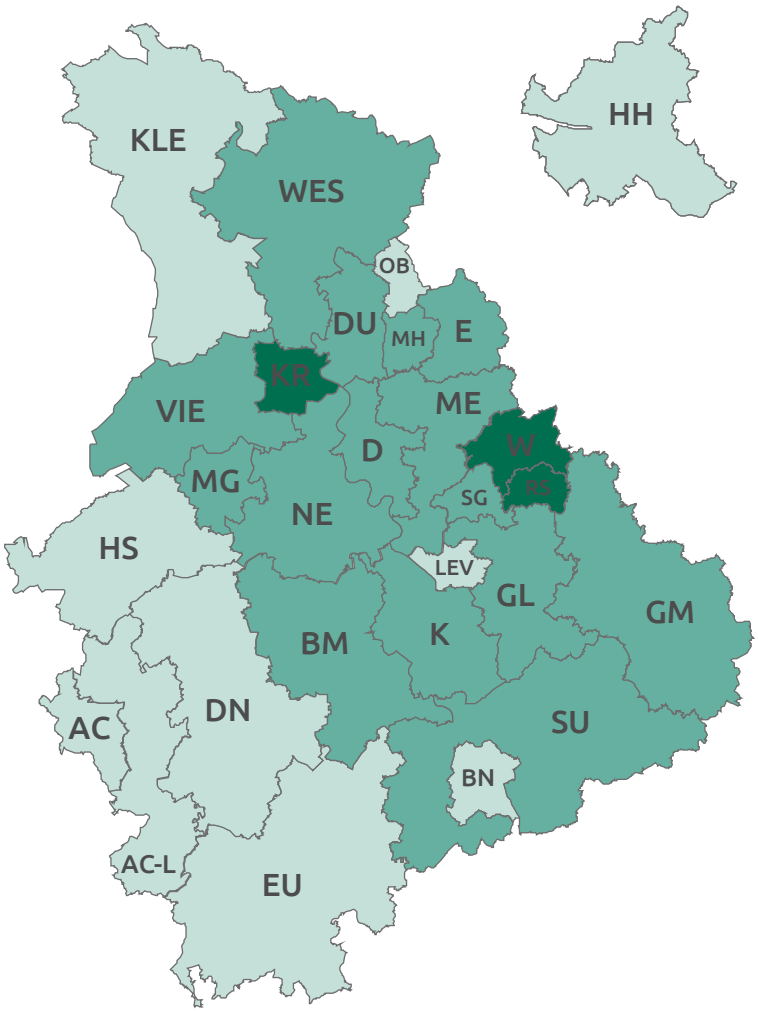
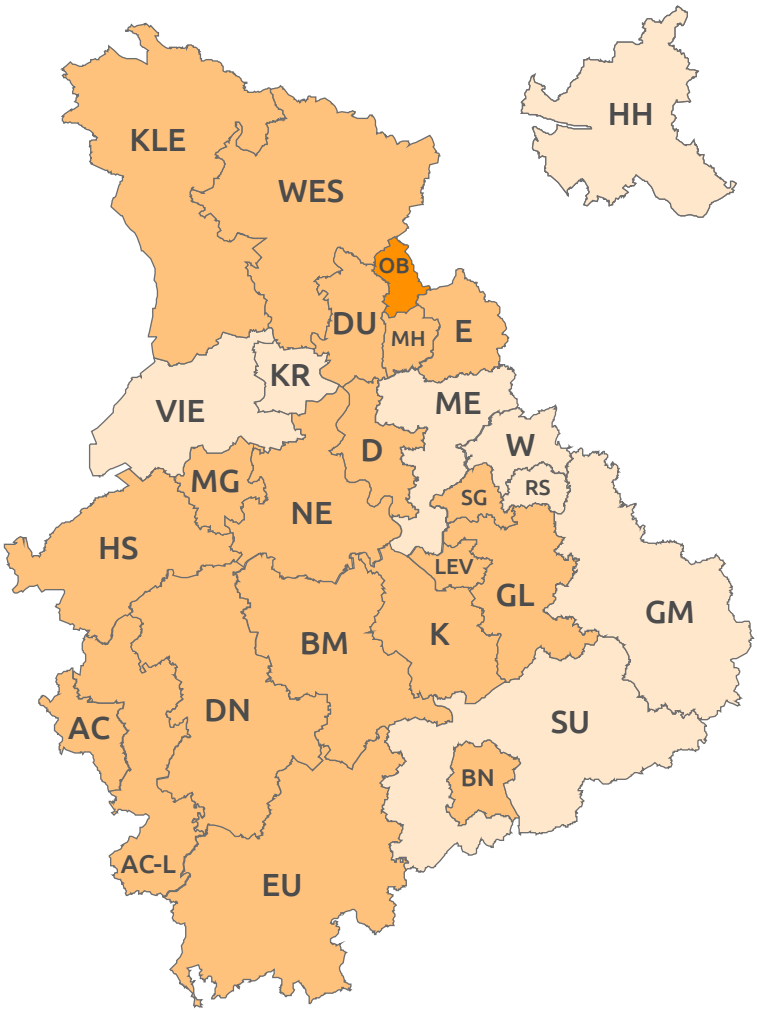


Abbildung 6: AU-Tage (je 100 VJ) durch organische Schlafstörungen regional

Die meisten Fehltage durch psychisch verursachte Schlafstörungen gab es 2023 bei den Beschäftigten in Oberhausen (26,22 AU-Tage je 100 VJ). Weniger als fünf AU-Tage je 100 VJ fielen dagegen in Wuppertal an.

REGION	AU-Tage
Oberhausen	26,22
Mülheim an der Ruhr	17,22
Rhein-Berg-Kreis	16,93
Rheinkreis Neuss	16,48
Duisburg	15,98
Kreis Heinsberg	14,59
Kreis Düren	14,47
Köln	12,93
Kreis Wesel	12,05
Mönchengladbach	12,03
Solingen	11,88
Aachen	11,72
Essen	11,38
Kreis Kleve	11,38
Düsseldorf	11,32
Leverkusen	10,98
Bonn	10,95
Kreis Euskirchen	10,87
ehem. Kreis Aachen	10,85
Rhein-Erft-Kreis	10,58
Krefeld	9,40
Rhein-Sieg-Kreis	8,79
Oberbergischer Kreis	8,57
Kreis Mettmann	8,17
Hamburg	7,86
Kreis Viersen	6,31
Remscheid	6,00
Wuppertal	4,75

nichtorganische Schlafstörungen regional



BGF für gesunden Schlaf

Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung bieten sich viele Maßnahmen an, um Schlafstörungen entgegenzuwirken und Betroffene gezielt zu unterstützen. Zunächst einmal geht es darum, ein Bewusstsein für das Thema zu schaffen und offen und empathisch zu kommunizieren, denn der Leidensdruck ist oft hoch. Außerdem ist es wichtig, Beschäftigte über mögliche Ursachen sowie physische und psychische Folgen von Schlafstörungen zu informieren.

Unternehmen können flexible Arbeitszeiten oder Homeoffice-Optionen ermöglichen, um den Beschäftigten größeren Freiraum einzuräumen, damit sie dem eigenen Biorhythmus mehr Beachtung schenken oder kurze Erholungspausen während des Arbeitstages einlegen können. Auch die Schaffung einer angenehmen und gesunden Arbeitsumgebung, zum Beispiel durch Lärmschutzmaßnahmen oder ergonomische Arbeitsplätze, kann dazu beitragen, dass Mitarbeitende entspannter und konzentrierter arbeiten und in der Folge auch besser schlafen. Darüber hinaus bieten sich Entspannungstechniken, Meditation oder Yoga an, um Stress abzubauen und den Schlaf nachhaltig zu verbessern. Bei schweren Schlafstörungen sind eine medizinische Beratung und Behandlung jedoch unbedingt angeraten.

Mit unserem Seminar **Gesunder Schlaf** sowie Angeboten rund um die Themen **Stressmanagement, Resilienz, Achtsamkeit** oder **Fit für die Schicht** unterstützen wir Sie und Ihre Mitarbeitenden auf dem Weg zu besserem Schlaf. Sprechen Sie uns gerne an.

Datenbasis und Erhebungsgrundlage

Dieser Bericht basiert auf einer Analyse von Daten zur Arbeitsunfähigkeit von rund 1,3 Mio. erwerbstätigen Versicherten der AOK Rheinland/Hamburg im Jahr 2023. Die Zuordnung der AOK-versicherten Beschäftigten zu den Regionen erfolgt über den Standort der Arbeitsstätte. Über die Arbeitsunfähigkeit kann nur dann eine Aussage getroffen werden, wenn der AOK Rheinland/Hamburg eine ärztliche Bescheinigung vorliegt. Zeiten des Mutterschutzes oder des Kinderkrankengeldes, der Elternzeit oder von Erholungskuren werden nicht als Arbeitsunfähigkeit gezählt. Auch unbescheinigte Kurzzeiterkrankungen werden nicht berücksichtigt. Als Basis für die Erfassung der Arbeitsunfähigkeitstage (AU-Tage) gelten Kalendertage, unabhängig von Fallbeginn und Fallende. So kann die Dauer von Langzeiterkrankungen, die im Vorjahr begonnen haben, nicht exakt abgebildet werden. Die Bezeichnung der Krankheitsarten erfolgt nach der Internationalen Diagnoseklassifikation ICD-10.

Impressum

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH
im Auftrag der AOK Rheinland/Hamburg

Stabsstelle Reporting
Am Kabellager 5
51063 Köln

Inhalt: Nils Torsten Krüger
Lektorat: Sophia Schütter
Gestaltung: Ina Zimmermann

+49 172 5391793
gbe@bgf-institut.de
www.bgf-institut.de

© Mai 2024

Bildnachweis
Cover: altitudevisual - stock.adobe.com;
S. 2 Pormezz - stock.adobe.com; S. 4 Nicola - stock.adobe.com, contrastwerkstatt - stock.adobe.com; S. 8 Getty Images