

# **BARMER Gesundheitsreport 2019**

## **Ein- und Durchschlafstörungen**

**Immer mehr unausgeschlafene Beschäftigte in Unternehmen**

# Schlafgesundheit in Deutschland

Immer mehr Menschen leiden unter Ein- und Durchschlafstörungen (nachfolgend = Schlafstörungen\*)

In Deutschlands Schlafzimmern können viele Menschen:

- Ø nicht abschalten
- Ø liegen nachts wach
- Ø grübeln
- Ø wälzen sich herum

Sie finden keinen erholsamen Schlaf.

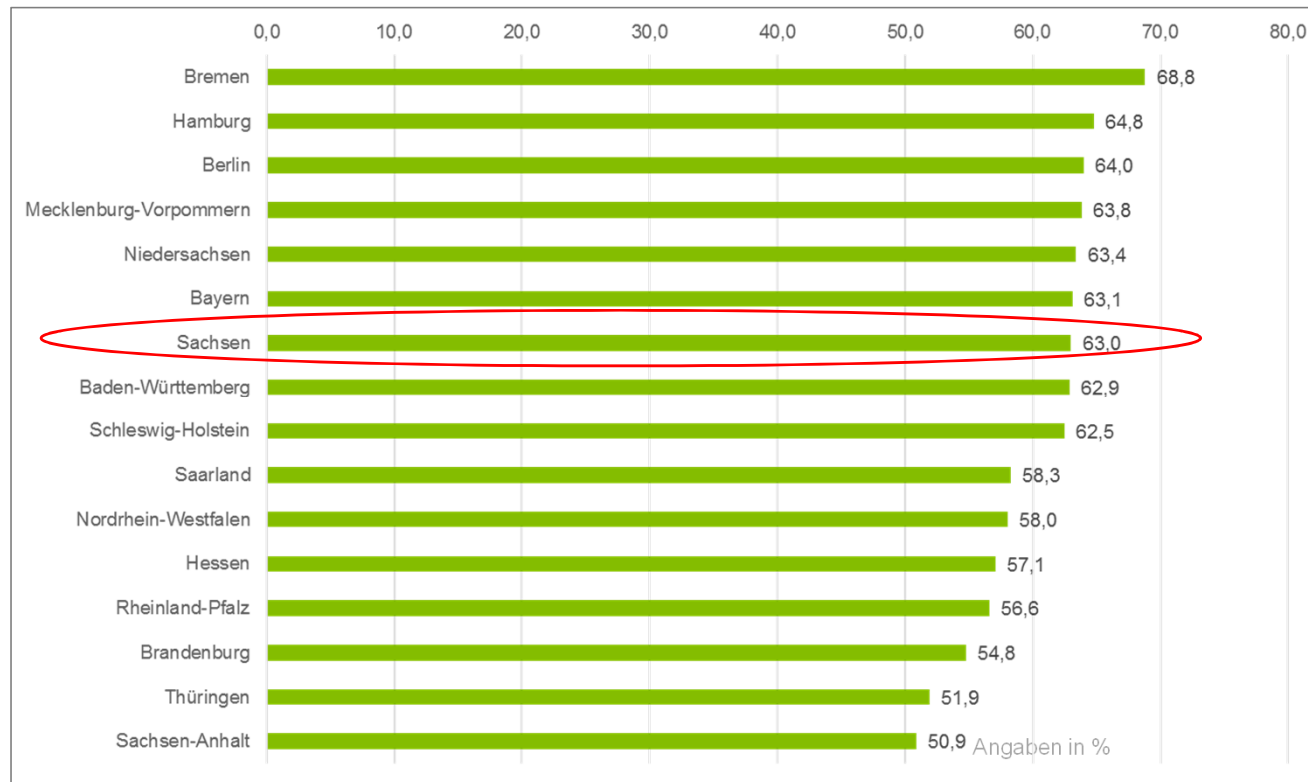
BARMER Gesundheitsreport 2019 deckt auf:

- Ø Erwerbstätige bundesweit: **3,8%** = mehr als **1 Million** erhielten 2017 die Diagnose Ein- und Durchschlafstörung
- Ø Tendenz steigend!
- Ø Anstieg der Betroffenen in 12 Jahren bundesweit um mehr als **100 %**
- Ø **Dunkelziffer** deutlich **höher**
- Ø Nicht mal jeder 2. mit Schlafstörungen geht zum Arzt (\*Vergleich Umfrage 2018/dokumentierte Diagnosen)
- Ø Nur 27% von denjenigen erhielt eine entsprechende ärztliche Diagnose



# Schlafgesundheit in Deutschland - Umfrage

2018 Repräsentative Befragung 4.000 Menschen zwischen 14 und 75 Jahren



Bundesdurchschnitt:  
60,4 %

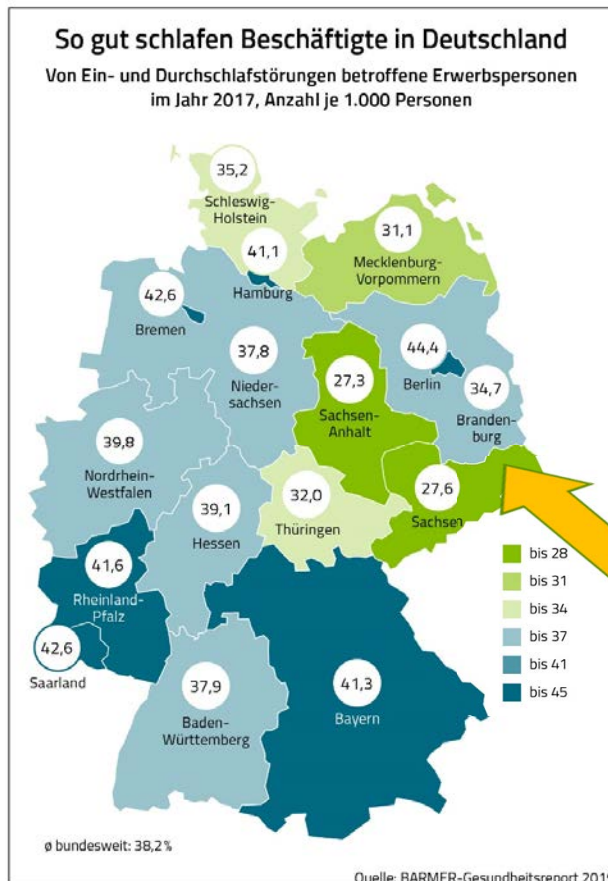
Subjektives Empfinden zur  
Zufriedenheit mit der Schlafmenge

*Sachsen: 63% - denken, dass  
sie insgesamt genug Schlaf  
bekommen.*

**Sachsen: 37%** denken, dass  
sie insgesamt nicht genug  
Schlaf bekommen. **!**

# Schlafgesundheit in Deutschland - Gesundheitsreport

## BARMER Gesundheitsreport 2019: Vergleich Bund/Sachsen



### Auswertung der Diagnosen Schlafstörung Vergleich Beschäftigte/Versicherte

**Personen mit Diagnosen von Ein- und Durchschlafstörungen 2017**  
 Betroffene je 1.000 Personen  
 (Diagnosen: F51.0, F51.9, G47.0, G47.9)

	Erwerbspersonen			Versicherte		
	Männer	Frauen	Gesamt	Männer	Frauen	Gesamt
Bundesland						
Sachsen	20,3	35,8	27,6	21,6	37,0	28,8
Bund	29,9	47,8	38,2	31,8	49,4	40,1

(Quelle: BARMER Gesundheitsreport 2019, Abb.3.7)

Bundesvergleich:  
**Sachsen** schlafen vergleichsweise gut.

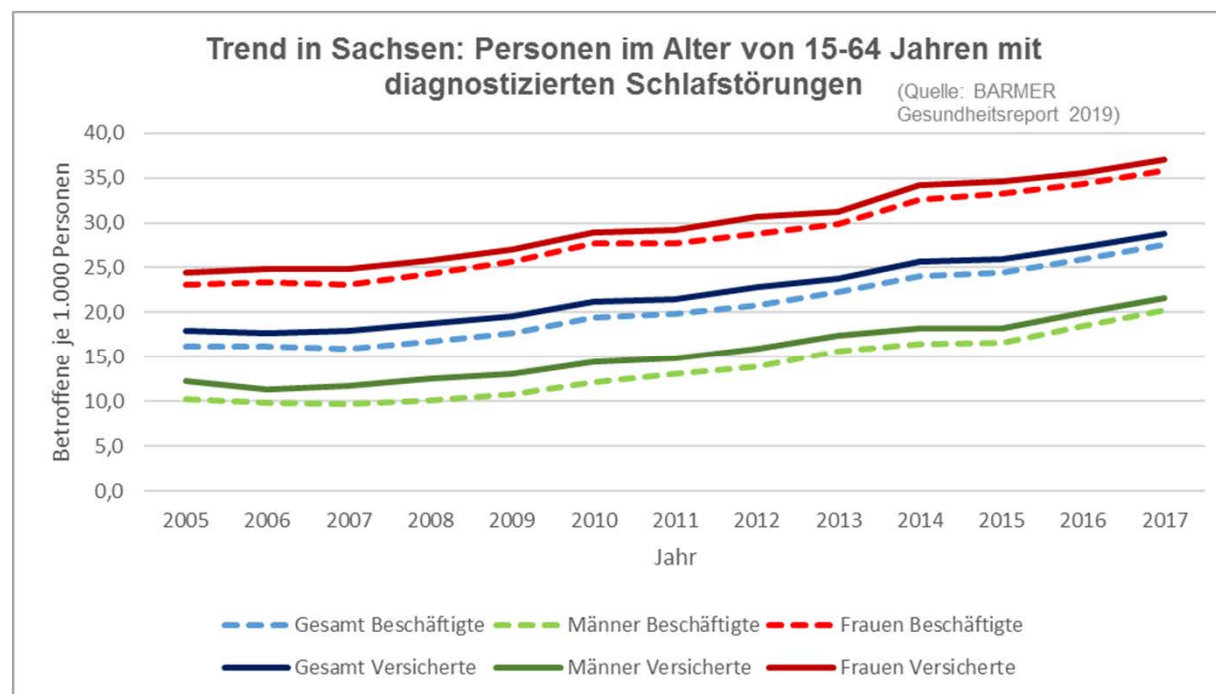
**BARMER**

# Schlafgesundheit in Sachsen (BARMER Gesundheitsreport 2019)

## Beschäftigte mit diesen Schlafstörungen\* im Jahresvergleich nach Geschlecht

**Besorgniserregender Trend – Deutlicher Anstieg der Diagnosen!**

**Anstieg von 2005 - 2017**  
Beschäftigte: um 69% (Bund: 71%)  
Versicherte: um 60% (Bund: 60%)



### 2017

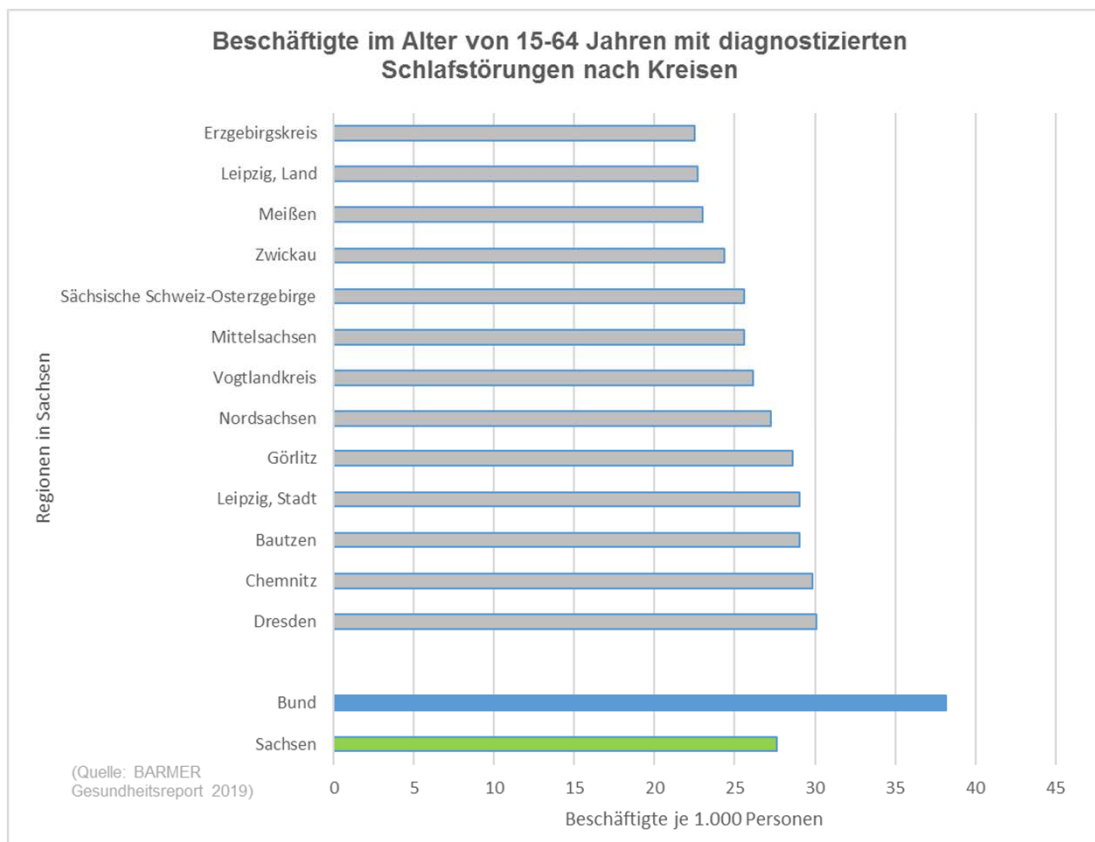
- Ø **Knapp 3%** aller Beschäftigten schlafen schlecht.
- Ø Mehr als **55.000** Beschäftigte betroffen.
- Ø In einem sächsischen Unternehmen mit 1.000 Beschäftigten leiden rund **28** unter Ein- und Durchschlafstörungen.

### Vergleich 2010

- Ø Rund 38.000 Beschäftigte betroffen.
- Ø 19 von 1.000 Beschäftigte in Unternehmen mit Schlafstörungen\*.

# Schlafgesundheit in Sachsen (BARMER Gesundheitsreport 2019)

## Beschäftigte mit Schlafstörungen\* in Kreisen



- Ø In allen sächsischen Kreisen gibt es weniger Betroffene als im Bundesdurchschnitt.
- Ø In Städten mehr Betroffene als auf dem Land.
- Ø Enger Zusammenhang zwischen Bevölkerungsdichte und Häufigkeit von Schlafstörungen.
- Ø **Dresdner** schlafen sachsenweit am schlechtesten.
- Ø **Erzgebirger** schlafen am besten.

Insgesamt schlafen Beschäftigte in Sachsen besser als der Rest der Republik.

**BARMER**

# Schlafgesundheit in Deutschland

## Einflussfaktoren auf den Schlaf



### Bevölkerungsdichte in der Region:

10% mehr Diagnosen als Durchschnitt in dicht besiedelten Regionen.

10% weniger Diagnosen als Durchschnitt in dünn besiedelten Regionen.

### Mögliche Ursachen:



- § Lärmbelästigung
- § Verkehr
- § Licht
- § Termindruck
- § Erreichbarkeit eines Arztes
- § Persönliches Beschwerdeempfinden
- § Ärztliches Dokumentationsverhalten

# Schlafgesundheit in Deutschland

## Zusammenhänge mit anderen Erkrankungen

Beschäftigte mit Schlafstörungen\*:

- suchen häufiger einen Arzt auf,
- erhalten mehr verschiedene ärztliche Einzeldiagnosen.

### Auffällig!

- Enge Verbindung mit seelischen Leiden.  
(z.B. Angststörungen, Belastungs- und Anpassungsstörungen, Schizophrenien, affektiven Störungen, Demenzen, Alkoholabhängigkeit, Essstörungen)
- Rund 53% der Betroffenen hatte eine diagnostizierte affektive Störung.  
(anhaltende, krankhaft veränderte negative Grundstimmung)





# Schlafgesundheit in Deutschland

## Zusammenhänge Arzneimittelverordnung

(BARMER Gesundheitsreport 2019, Tabelle. S. 137)

Beschäftigte mit Schlafstörungen\*:

- bekamen deutlich mehr verschriebene Arzneimittel,
- mehr als ein Drittel erhielten Antidepressiva,
- Verordnungen von Schlafmitteln, sog. „Z-Drugs“, waren deutlich erhöht.

Zopiclon- Schlafmittel zur kurzzeitigen Behandlung von schweren Schlafstörungen

Zolpidem gehört zu den modernsten Mitteln zur Kurzzeitbehandlung von Schlafstörungen.



Medikamentöse Therapie mit Schlafmitteln kommt zu häufig und oft zu lange zum Einsatz.

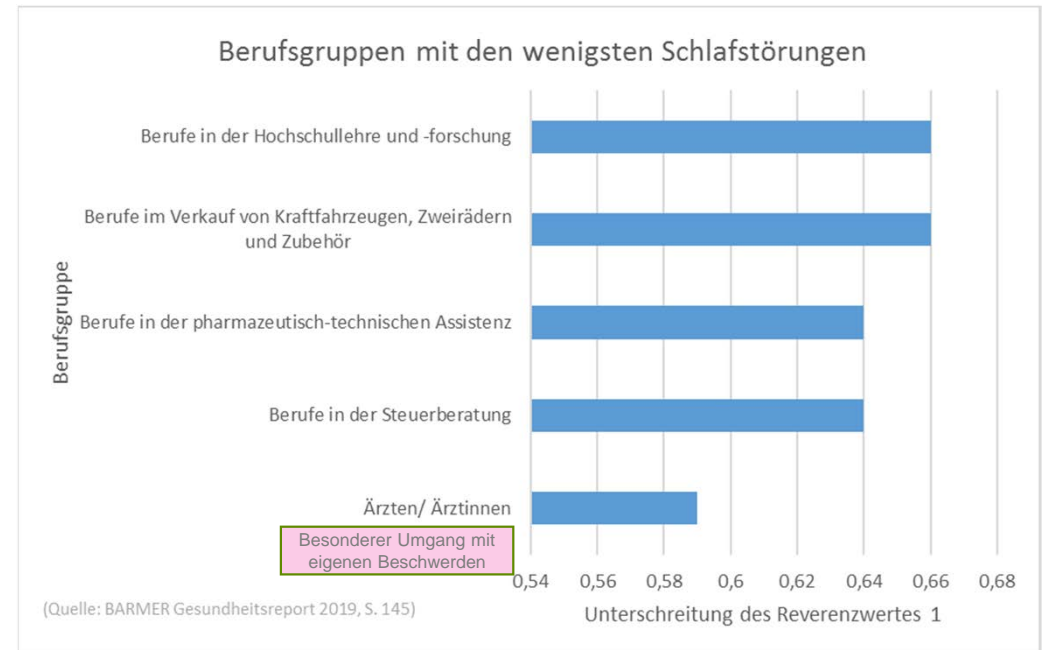
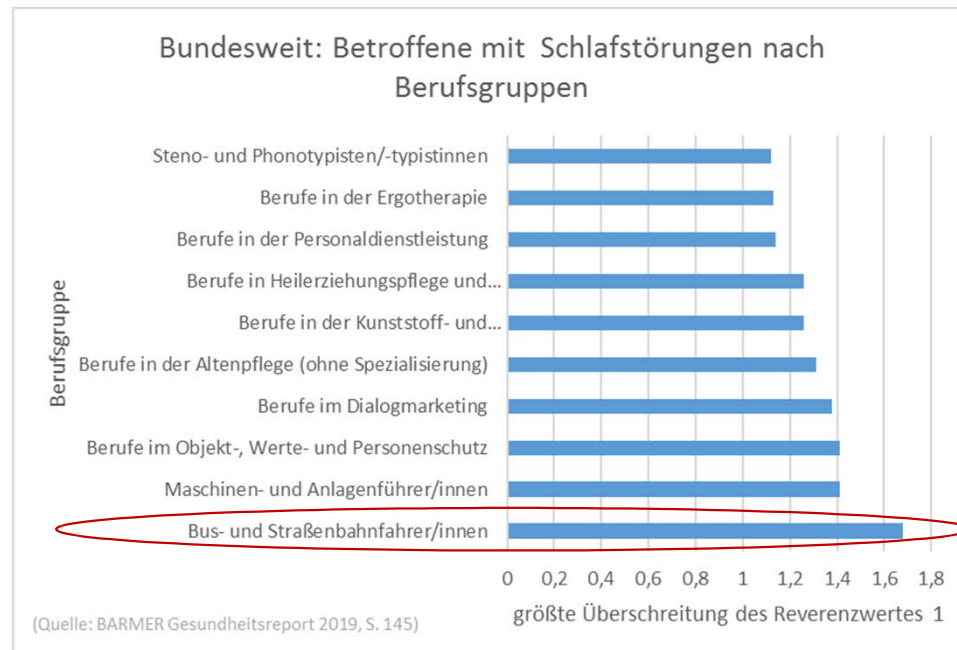
**Gefahr der Abhängigkeit / Chronifizierung**

# Schlafgesundheit in Deutschland

## Schlafstörungen\* in Abhängigkeit vom Beruf - Top-10 der Berufsgruppen

Hohe Häufigkeit: bei **Schicht-** und **Leiharbeit**, sowie **befristeten** Arbeitsverhältnissen

Eher selten: bei **höheren Bildungsabschlüssen**, sowie **sicherem Arbeitsplatz**



# Schlafgesundheit in Deutschland

## BARMER Gesundheitsreport 2019 deckt auf:

### Positive Botschaft

1. Sachsen schlafen besser als andere in Deutschland.

### Alarmierende Botschaften – Trend bei Schlafstörungen ist steigend !

1. Immer mehr Sachsen leiden: Schlafstörungen\* werden zur Volkskrankheit.
2. 2005 – 2017: Anstieg der Betroffenenrate bei Beschäftigte in Sachsen um rund **69%**, bei allen Versicherten insgesamt um **60%**.
3. Schlafmangel verlangsamt den Genesungsprozess.
4. Schlafmangel verlängert das Kranksein, insbesondere bei psychischen und somatischen Erkrankungen bis auf 56 Fehltage/Jahr.

# Schlafgesundheit in Deutschland

## BARMER Forderungen



- ü Mehr kognitive Verhaltenstherapien, statt medikamentöse Therapien
- ü Verstärkte Prävention in Elternhaus und Schule (Gesundheitserziehung) und Beruf (betriebliche Gesundheitsangebote).
- ü Insbesondere in Unternehmen mit Schichtarbeit Umsetzung geeigneter Maßnahmen für die Beschäftigten
- ü Erhöhung der Behandlungskompetenz von Ärzten, Therapeuten und Beschäftigten anderer Gesundheitsberufe durch stärkere Berücksichtigung von Schlafstörungen in Aus- und Weiterbildung
- ü Einrichtung von Lehrstühlen für Schlafmedizin und Psychologie des Schlafes an Universitäten

# Schlafgesundheit in Deutschland

## Unterstützung durch die BARMER



- ü Barmer unterstützt Betriebe dabei **Betriebliches Gesundheitsmanagement** erfolgreich einzuführen und zu verankern. [www.barmer.de/f000010](http://www.barmer.de/f000010) - **Berater Gesundheitsmanagement**
- ü Informationen zu **Schlafstörungen - Formen, Folgen und Behandlung** [www.barmer.de/s000858](http://www.barmer.de/s000858)
- ü Informationen zu **Digitale Medien und Schlafqualität** [www.barmer.de/s000859](http://www.barmer.de/s000859)
- ü Digitale Einschlafhilfe **Amazon Echo Skill "Schlafenszeit,,** [www.barmer.de/g100854](http://www.barmer.de/g100854)
- ü **Online-Kurse:** Achtsamkeit, Ernährungsberatung, Selbsthilfe bei Essstörungen, Online-Kurs: GET.ON Fit im Stress, 7Mind: Meditations-App für Entspannung und Achtsamkeit [www.barmer.de/g100034](http://www.barmer.de/g100034)



### Schlafstörungen bei Schichtarbeit

Mehrere Menschen in Deutschland leiden unter Schlafstörungen. Neben der Schichtarbeit sind auch andere Faktoren wie Stress, eine unregelmäßige Schlafenszeit, eine schlechte Schlafumgebung oder eine ungesunde Ernährung Gründe für Schlafstörungen. Die BARMER unterstützt Betroffene bei der Behandlung von Schlafstörungen.

Die BARMER unterstützt Betroffene bei der Behandlung von Schlafstörungen. Neben der Schichtarbeit sind auch andere Faktoren wie Stress, eine unregelmäßige Schlafenszeit, eine schlechte Schlafumgebung oder eine ungesunde Ernährung Gründe für Schlafstörungen.



### Das Schlafhygiene-Einmaleins

Das Schlafhygiene-Einmaleins ist eine Reihe von Tipps, die helfen können, die Schlafqualität zu verbessern. Diese Tipps sind: Ein regelmäßiges Schlafenszeiten einhalten, eine ruhige Schlafumgebung schaffen, keine Koffein- oder Nikotinkonsumation vor dem Schlafengehen, eine entspannende Routine vor dem Schlafengehen etablieren und bei Schlafproblemen einen Arzt konsultieren.

Das Schlafhygiene-Einmaleins ist eine Reihe von Tipps, die helfen können, die Schlafqualität zu verbessern. Diese Tipps sind: Ein regelmäßiges Schlafenszeiten einhalten, eine ruhige Schlafumgebung schaffen, keine Koffein- oder Nikotinkonsumation vor dem Schlafengehen, eine entspannende Routine vor dem Schlafengehen etablieren und bei Schlafproblemen einen Arzt konsultieren.

Das Schlafhygiene-Einmaleins ist eine Reihe von Tipps, die helfen können, die Schlafqualität zu verbessern. Diese Tipps sind: Ein regelmäßiges Schlafenszeiten einhalten, eine ruhige Schlafumgebung schaffen, keine Koffein- oder Nikotinkonsumation vor dem Schlafengehen, eine entspannende Routine vor dem Schlafengehen etablieren und bei Schlafproblemen einen Arzt konsultieren.

Das Schlafhygiene-Einmaleins ist eine Reihe von Tipps, die helfen können, die Schlafqualität zu verbessern. Diese Tipps sind: Ein regelmäßiges Schlafenszeiten einhalten, eine ruhige Schlafumgebung schaffen, keine Koffein- oder Nikotinkonsumation vor dem Schlafengehen, eine entspannende Routine vor dem Schlafengehen etablieren und bei Schlafproblemen einen Arzt konsultieren.

Das Schlafhygiene-Einmaleins ist eine Reihe von Tipps, die helfen können, die Schlafqualität zu verbessern. Diese Tipps sind: Ein regelmäßiges Schlafenszeiten einhalten, eine ruhige Schlafumgebung schaffen, keine Koffein- oder Nikotinkonsumation vor dem Schlafengehen, eine entspannende Routine vor dem Schlafengehen etablieren und bei Schlafproblemen einen Arzt konsultieren.



**Vielen Dank**

# BARMER Gesundheitsreport 2019

## Datengrundlage (Report, S. 149 ff.)



- ✓ Analyse der Abrechnungsdaten von 3,9 Millionen Erwerbspersonen, entspricht 11,4 % aller Beschäftigten in Deutschland (Report, S. 210)
- ü Sachsen: Auswertung der Daten von über 120.000 BARMER-Versicherten (7,5 % aller Beschäftigten in Sachsen)
- ü Zum Spezialthema Schlafstörungen\* wurden Diagnosen von Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnien: F51.0, F51.9, G47.0, G47.9) von mehreren Millionen Menschen über einen Zeitraum von mehr als zehn Jahren (2005-2017) betrachtet.
- ü Ergebnisse alters- und geschlechtsstandardisiert