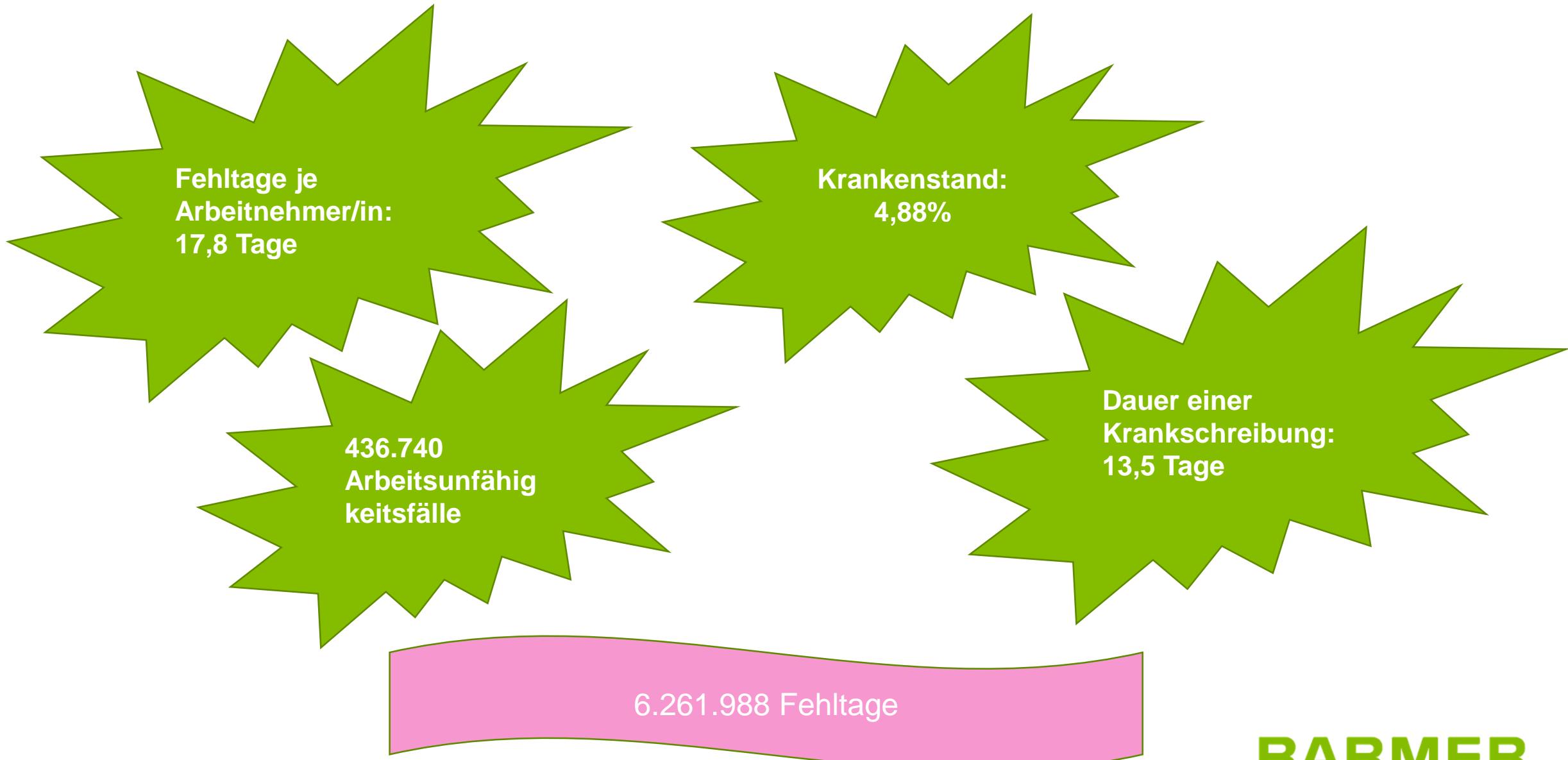


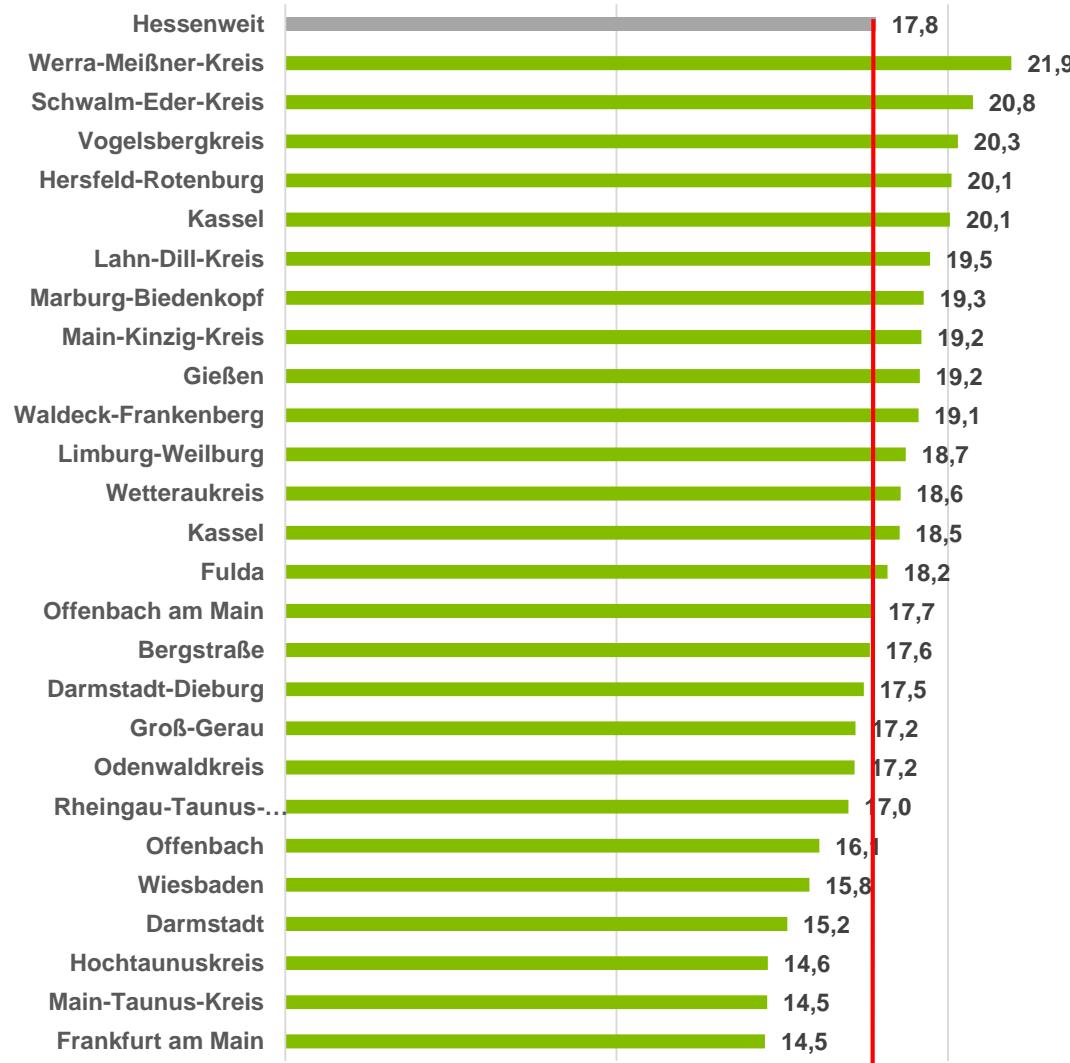
BARMER Gesundheitsreport 2019

Immer mehr unausgeschlafene Beschäftigte in Unternehmen

Hessische Eckdaten zur Arbeitsunfähigkeit im Jahr 2018



Blick in die Kreise und kreisfreien Städten in Hessen



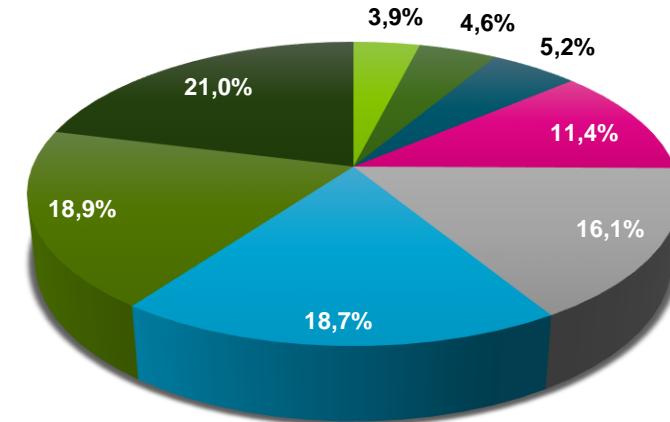
Unterschied von
7,4 Tagen
zwischen dem
Werra-Meißner-
Kreis und
Frankfurt

Was macht die Hessen krank?

Insgesamt pro Erwerbstätigen: 17,82 Fehltage
davon entfallen auf

- Muskel-Skelett-Erkrankungen (z.B. Rückenschmerzen und Gelenkerkrankungen): 3,75 Tage
- Psychische Erkrankungen und Verhaltensstörungen: 3,37 Tage
- Atemwegserkrankungen - stark ausgeprägte Grippe- und Erkältungswelle im 1. Quartal 2018: 2,88 Tage
- Verletzungen - vor allem bei junge Menschen: 2,04 Tage
- Krankheiten des Verdauungssystems: 0,93 Tage
- Neubildungen: 0,82 Tage
- Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems: 0,69 Tage

Hessen: Verteilung der Fehlzeiten auf Krankheitsarten (%)



- Kreislaufsystem
- Neubildungen
- Krankheiten des Verdauungssystems
- Verletzungen und Vergiftungen
- Krankheiten des Atmungssystems
- übrige Diagnosen
- Psychische und Verhaltensstörungen
- Muskel- Skelett-Erkrankungen

Schlafgesundheit in Deutschland

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

Blick in Deutschlands Schlafzimmer:



- Viele können nicht abschalten
- Viele liegen nachts wach
- Viele grübeln oder
- wälzen sich herum

**Sie alle finden keinen erholsamen
Schlaf.**

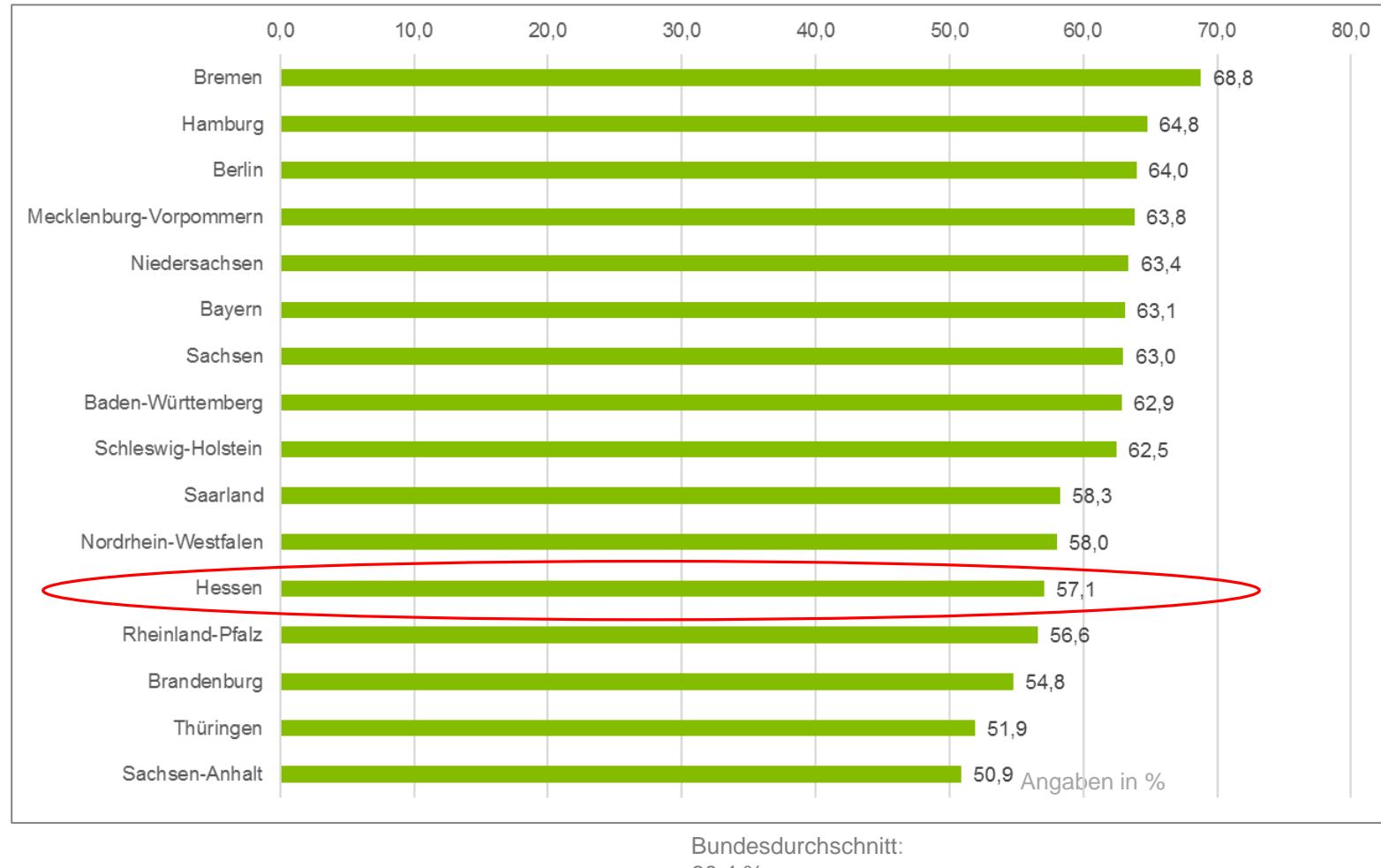
BARMER Gesundheitsreport 2019:

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



Schlafgesundheit in Deutschland - Umfrage

2018 Repräsentative Befragung 4.000 Menschen zwischen 14 und 75 Jahren



Hessen: 57,1 % - denken, dass sie insgesamt genug Schlaf bekommen.

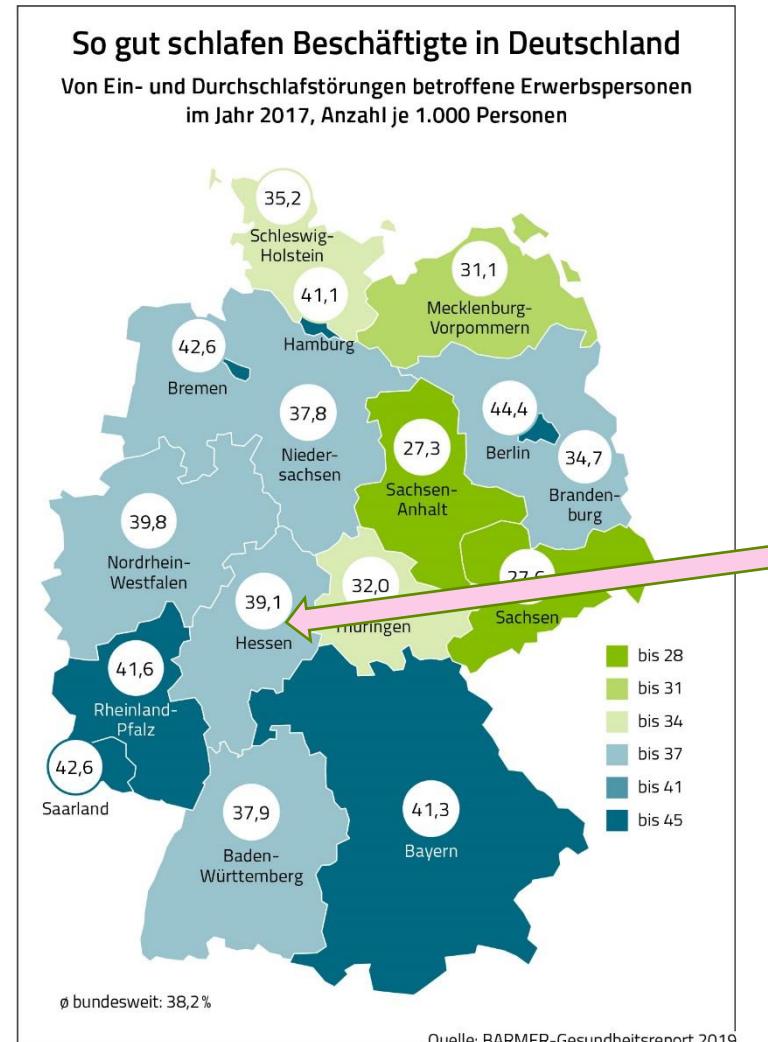
Hessen: 42,2 % - wachen verfrüh auf und schlafen nicht wieder ein.

Hessen: 70,3 % - berichten von schlafstörenden Faktoren (z.B. Stress/Sorgen – privat/familiär, beruflich, gesundheitliche Probleme, Lärm)

Hessen: 28,4 % - meinen, unter einer Schlafstörung zu leiden

Schlafgesundheit in Deutschland - Gesundheitsreport

BARMER Gesundheitsreport 2019: Vergleich Bund/Hessen



Auswertung der Diagnosen Schlafstörung Vergleich Beschäftigte/Versicherte

Personen mit Diagnosen von Ein- und Durchschlafstörungen 2017
Betroffene je 1.000 Personen

Diagnosen: F 51.0, F 51.9, G 47.0, G 47.9

Bundesland	Erwerbspersonen			Versicherte		
	Männer	Frauen	Gesamt	Männer	Frauen	Gesamt
Hessen	32,0	47,3	39,1	33,2	48,0	40,1
Bund	29,9	47,8	38,2	31,8	49,4	40,1

Quelle: BARMER Gesundheitsreport Abb.3.7, Tabelle Seite 119

Hessen schläft im Bundesvergleich schlechter.

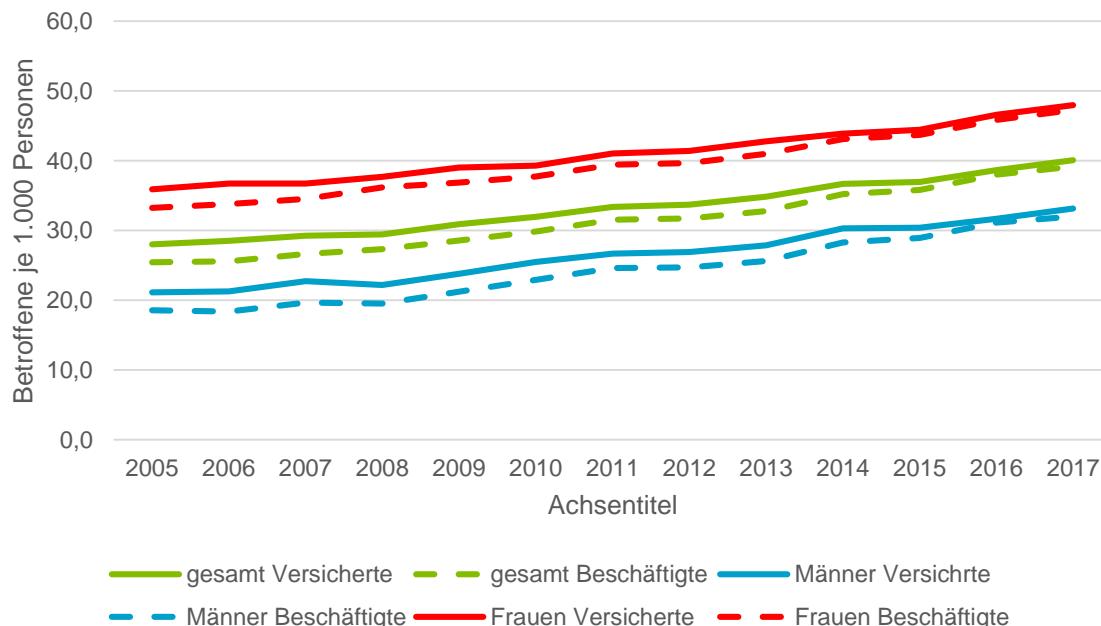
Schlafgesundheit in Hessen

Beschäftigte mit Schlafstörungen im Jahresvergleich nach Geschlecht

Deutlicher Anstieg der Diagnosen!

Personen im Alter von 15 bis 64 Jahren mit diagnostizierten Schlafstörungen

(Quelle BARMER Gesundheitsreport 2019)



Anstieg von 2005 – 2017:

Versicherte in Hessen: um 43% (Bund: 60%)
Beschäftigte in Hessen: um 54% (Bund: 71%)

Männer Versicherte in Hessen: um 57% (Bund: 77%)
Männer Beschäftigte in Hessen: um 72% (Bund: 92%)

Frauen Versicherte in Hessen: um 34% (Bund: 49%)
Frauen Beschäftigte in Hessen: 42% (Bund 58%)

2017 in Hessen:

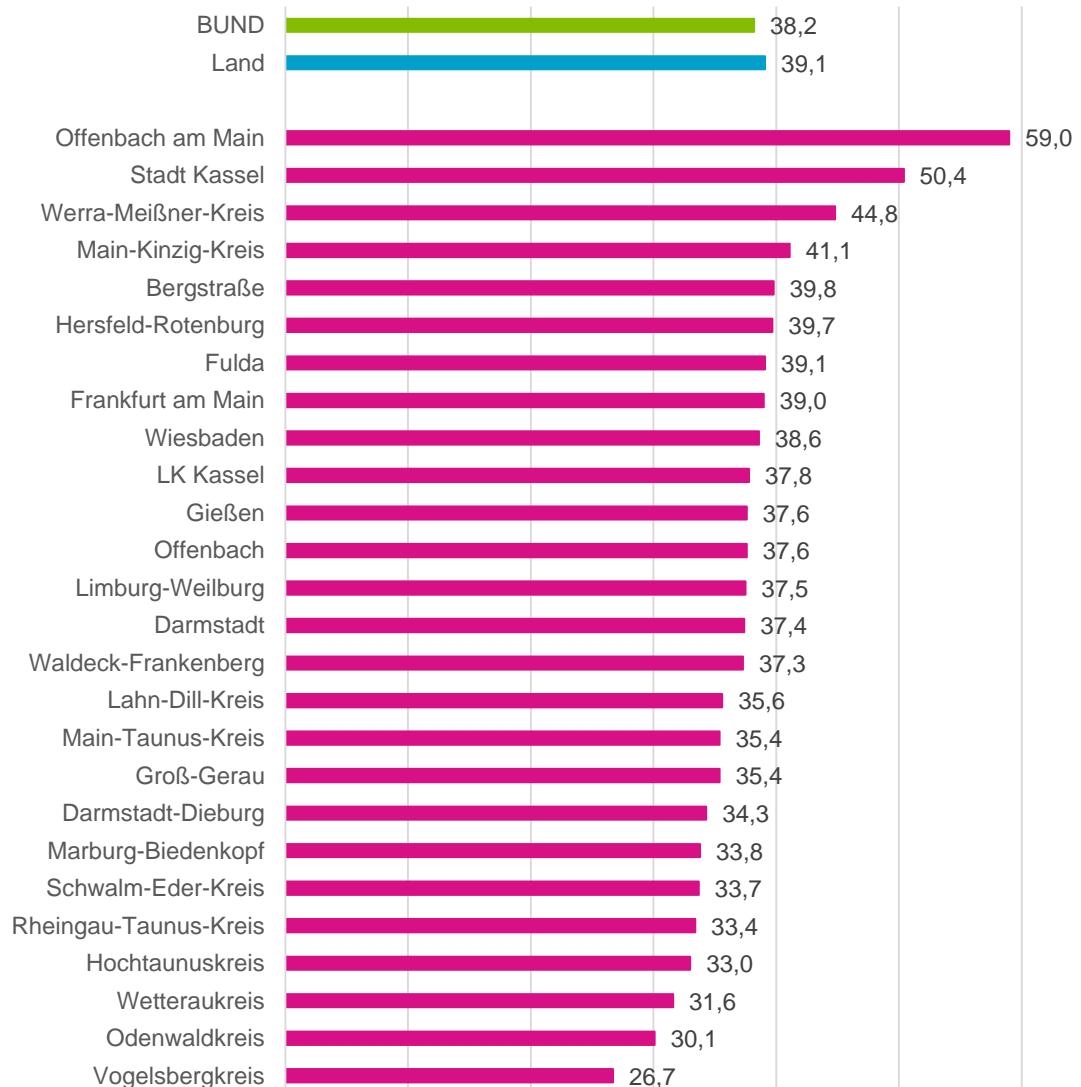
- Etwa **3,9 %** aller Beschäftigten schlafen schlecht.
- Mehr als **120.000** Beschäftigte betroffen.
- In einem hessischen Unternehmen mit 1.000 Beschäftigten waren rund **39** nicht ausgeschlafen.

Schlafgesundheit in Hessen

- Große Unterschiede in den hessischen Regionen.
- Mehr Betroffene in den Städten.
- Zusammenhang zwischen Bevölkerungsdichte und Häufigkeit von Schlafstörungen.
- **Offenbacher** schlafen hessenweit am schlechtesten.
- **Im Vogelsbergkreis** lässt es sich sehr gut schlafen.

Beschäftigte mit Schlafstörungen* in den hessischen Kreisen 2015-2017

(Betroffene je 1.000 Personen Abb. 3.8)



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 (Arbeit, Freizeit, Familie)
- 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

Auswirkung auf die Dauer und Häufigkeit von Krankschreibungen

(BARMER Gesundheitsreport 2019, Tabelle. S. 153 ff)

Beschäftigte mit Schlafstörungen:

- waren durchschnittlich 56 Tage/Jahr arbeitsunfähig,
- erhielten häufiger Krankschreibungen mit verschiedenen anderen Diagnosen
- hatten 36 Fehltage/Jahr mehr als jene ohne Schlafstörungen,
- 26% der Betroffenen hatten zusätzlich eine psychische Erkrankungsdiagnose.
(dabei sorgten Depressionen für die längsten Ausfallzeiten)

Schlafstörungen führen zu einer Erhöhung der Fehlzeiten im Job, außerdem verlängert sich der Genesungsprozess bei psychischen Grunderkrankung deutlich.

Schlafgesundheit in Deutschland

Zusammenhänge mit Arzneimittelverordnungen

(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

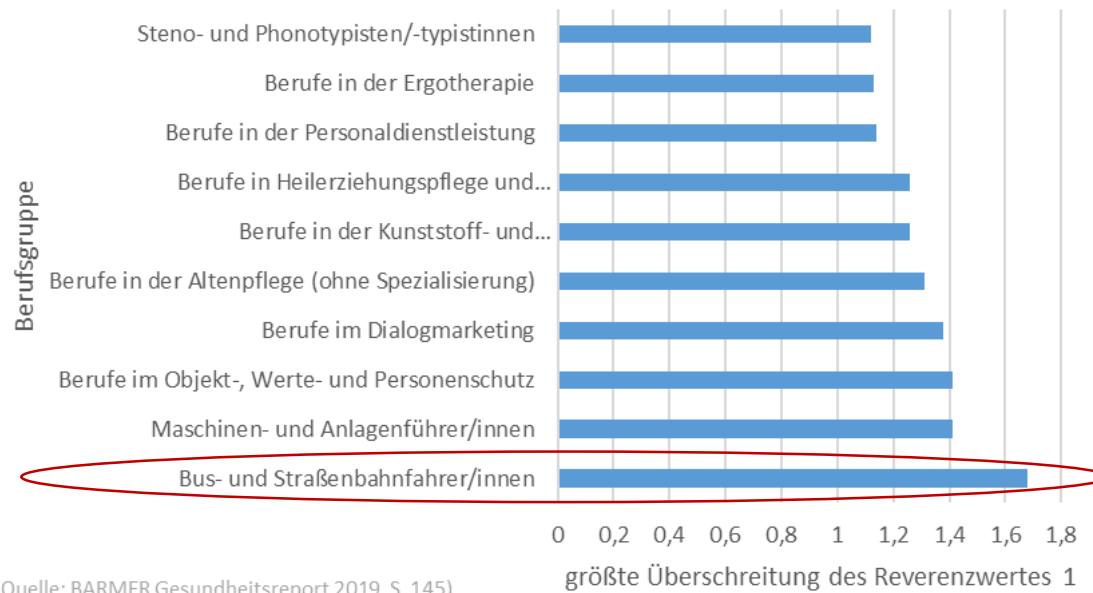
Schlafgesundheit in Deutschland

Schlafstörungen in Abhängigkeit vom Beruf - Top-10 der Berufsgruppen

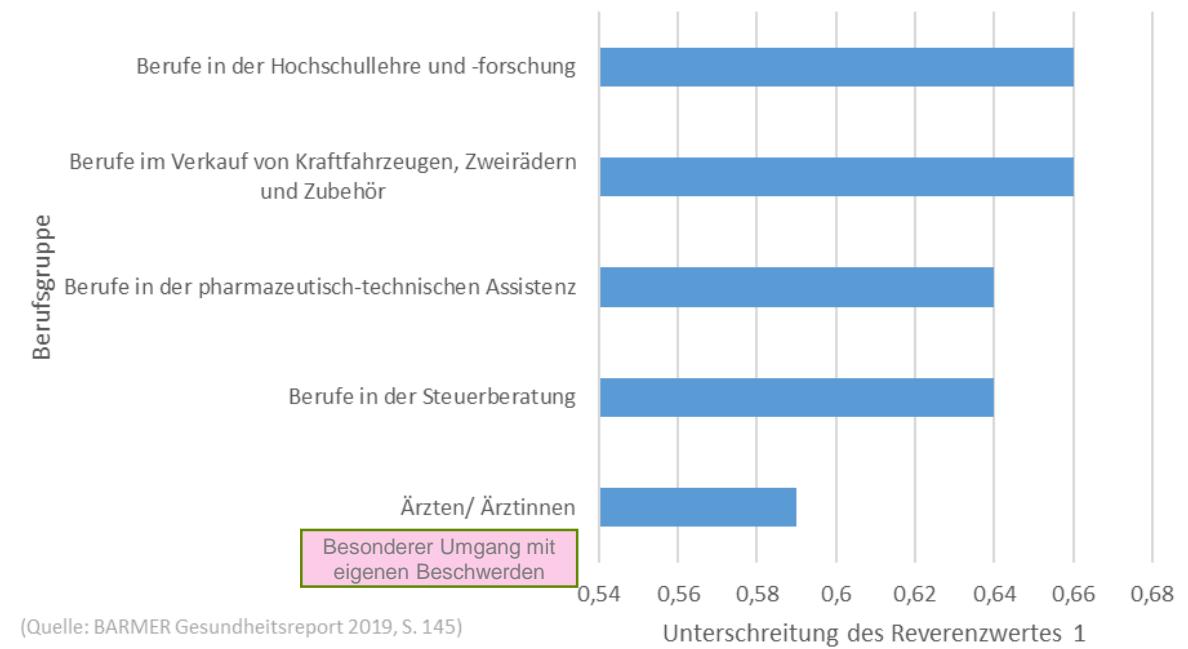
Hohe Häufigkeit: bei **Schicht- und Leiharbeit**, sowie **befristeten** Arbeitsverhältnissen

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

Bundesweit: Betroffene mit Schlafstörungen nach Berufsgruppen



Berufsgruppen mit den wenigsten Schlafstörungen



Schlafgesundheit in Deutschland

BARMER Gesundheitsreport 2019:

Alarmierende Botschaften – Trend bei Schlafstörungen ist steigend !

1. Immer mehr Hessen leiden: Schlafstörungen werden zur Volkskrankheit.
2. 2005 – 2017: Anstieg der Betroffenenrate bei Beschäftigte in Hessen um rund **54%**, bei allen Versicherten insgesamt um **43%**.
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



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

Schlafgesundheit in Deutschland

Unterstützung durch die BARMER



- ✓ Barmer unterstützt Betriebe dabei **Betriebliches Gesundheitsmanagement** erfolgreich einzuführen und zu verankern. www.barmer.de/f000010 - Berater **Gesundheitsmanagement**
 - ✓ Informationen zu **Schlafstörungen - Formen, Folgen und Behandlung**
www.barmer.de/s000858
 - ✓ Informationen zu **Digitale Medien und Schlafqualität**
www.barmer.de/s000859
 - ✓ Digitale Einschlafhilfe **Amazon Echo Skill "Schlafenszeit,,**
www.barmer.de/g100854
 - ✓ **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

A close-up photograph of a man sleeping soundly, wearing a light blue t-shirt. A tabby cat is nestled against him, with its head resting on his right shoulder. The man's eyes are closed, and he has a gentle smile. The background is a soft-focus view of a bedroom.

Schlafstörungen bei Schichtarbeit

Millionen Menschen in Deutschland leidet Schärfleidigkeit. Während andere noch oder schon im Bett schlummern, müssen sie ja nach Schicht feste und lustigfröhig sein, ist die Schicht vorbei, müssen Schichtarbeiterinnen und -arbeiter den entgangenen Schlaf aufholen. Dieses Leben gewinnt die innere Gefahrhaftigkeit. Es macht amüniell, aber auch unheimlich und verunsichert Hoffnungen. Daher ist es wichtig, Schärfleidigkeit so vernünftig wie möglich zu gestalten.

Leben gegen den Rhythmus

Schichtaufbau und -abstufung kann man entgegen der klassischen Schaf-Rhythmus-Sicht, nicht nur den Körper normalerweise schlafen und (still) schlafen, wenn er eigentlich auf Aktivität angepeilt ist. Eine solche Lebensweise bringt neben sozialen und familiären Problemen oft auch Schlaferkrankungen mit sich. Viele Schichtarbeiterinnen und -arbeiter haben beispielsweise Schwierigkeiten, nachts wach zu bleiben und am Tag zu schlafen. Sie haben zuviel Ers- und Überarbeitung.

Stunden kürzer als der normale N_z.
Schlaf am Tag ist störungsfähiger un-

Das Schlafhygiene-Einmaleins

Rund ein Drittel unseres Lebens schließen wir Austritt und guter Schaf in die Verantwortung für körperliche und seelische Gesundheit, für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Das meint jetzt nicht nur die Fähigkeit, um sich zu kümmern, sondern auch die Möglichkeit, den Schafströmungen zu folgen. Und das kann einiges für einen gesunden Menschen sein.

Warum müssen wir schlafen?

Schafft nicht nur eine Ruhephase, sondern auch ein hochaktiver Zustand, der unserer anderen Wirkung ist für die Entwicklung und Funktionierung des Kindes von großer Bedeutung. Eine Erholung von außergewöhnlichem Stress und einem daraus resultierenden Anpassungs- und Entwicklungsprozess ist für das Kind unerlässlich. Wiederholte Erfahrungen mit negativen Erfahrungen können die Entwicklung des Kindes beeinträchtigen.

Im Laufe des Lebens sinkt der durchschnittliche Gründauerbedarf von 10 auf 5 Jahre ab. Der Grund dafür ist die Tatsache, dass es in etwa so viel Stauwert wie im Wachstum benötigt, um die Straflast zu begrenzen, während die Energieanlagen aufgrund des Stromsystem gestaut werden. Die Anzahl der Anwesen-zen ist gleich.

Zwischen Einschlafen und Aufwachen durchlaufen wir verschiedene Schlafstadien, die sich in der Hirn- und Muskelaktivität sowie in

den Augenbewegungen unterscheiden:
• Wachzustand
• Entzündung
• Schädigung

Abweichungen von der normalen Qualität, Dauer oder Rhythmus des Schlafprozesses, welche die Lernfähigkeit spärlich beeinträchtigen, jeder Mensch kennt gelegentlich darunter,

- Schlafstadium Nr.1: Übergang zwischen Wachen und Schläfern („Dösen“)

- Schlafstadium N2: stabiler Schlaf
- Schlafstadium N3: Tiefschlaf
- Schlafstadium R: REM-Schlaf (REM = Rapid Eye Movement – schnelle Augenbewegungen)

haben etwa 15% aller Erwachsenen in Deutschland.

Phase mit schnellen Augenbewegungen hinter den geschlossenen Lidern

BARMER

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)
- ✓ Hessen: Auswertung der Daten von über 320.000 BARMER-Versicherten (12,4 % aller Beschäftigten in Hessen)
- ✓ 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.
- ✓ Ergebnisse alters- und geschlechtsstandardisiert