

TK-Studie "Schlaf gut, Deutschland"

Dass das Thema Schlaf in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert genießt, können wir daran ablesen, dass in knapp vier Wochen der Nobelpreis für Medizin an drei Schlafforscher geht. Hall, Rosbash und Young beschäftigen sich mit der Funktionsweise der Gene, die unsere innere Uhr beeinflussen. Denn trotz des Hangs der Menschen zur Selbstoptimierung sorgt diese innere Uhr dafür, dass wir nach wie vor am Tag auf Aktivität und in der Nacht auf Ruhe programmiert sind.

Die innere Uhr tickt immer noch im Tag-Nacht-Rhythmus, die Jobwelt nicht

Was sich aber rasant verändert, ist die Arbeitswelt. Längst sind nicht nur Krankenhäuser und Tankstellen nachts geöffnet. Rund um die Uhr und rund um die Welt wird produziert, publiziert, verkauft und transportiert. Drei von zehn Beschäftigten arbeiten mittlerweile im Schichtdienst oder haben sehr unregelmäßige Arbeitszeiten, arbeiten als sogenannte Flex-Beschäftigte. Aber auch denen, die einen Nine-to-five-Job haben und abends offiziell im Feierabend sind, fällt es in Zeiten ständiger mobiler Erreichbarkeit schwerer, abzuschalten und Ruhe zu finden.

Wir müssen uns aber erholen, um kreativ und leistungsfähig zu sein. Schlaf spielt dabei eine große Rolle. Wir brauchen ihn, damit unser Gehirn im Schlaf seinen Zwischenspeicher sortieren kann, damit wir ein funktionierendes Gedächtnis und Bewusstsein haben, kurz: damit wir regenerieren und am nächsten Tag wieder funktionieren können. Das ist im laufenden Betrieb nicht möglich. Deshalb ist es wichtig, dass wir unser System regelmäßig herunterfahren. Die Arbeitswelt fordert den Beschäftigten heute aber ein hohes Maß an Flexibilität ab, so dass es vielen schwerfällt, genug und guten Schlaf zu bekommen.

Markus Lanz würde jetzt fragen: "Und was macht das mit Ihnen?". Und in der Tat stellt sich für uns als Krankenkasse die Frage, wie sich dieses Anleben gegen die innere Uhr auf das Schlafverhalten und die Gesundheit der Menschen auswirkt.

Die Schlafstudie ist - nach den Themen Ernährung, Bewegung und Stress - der vierte Band unserer Lifestyle-Studienreihe. Wir machen diese bevölkerungsrepräsentativen Umfragen, weil wir uns ein besseres Bild über die Lebensverhältnisse und das Alltagsverhalten unserer Versicherten machen möchten. Nur so erkennen wir, wenn sich Lebensumstände verändern,

Statement Dr. Jens Baas

Vorsitzender des Vorstands
der Techniker Krankenkasse



gesundheitliche Belastungen entstehen und wo unsere Angebote zu Prävention und medizinischer Versorgung ansetzen müssen.

Routinedaten beim Thema allein nicht ausreichend

Viele Trends können wir aus unseren Routinedaten ablesen - mittels Diagnose- und Arzneimitteldaten, Daten aus der stationären Versorgung oder durch eine Analyse der knapp 55 Millionen Krankschreibungen, die jährlich bei uns eingehen. Beim Schlaf ist das nicht ganz so einfach, da das Thema in unseren Routinedaten sehr unauffällig ist.

2016 entfielen statistisch gesehen eine halbe Krankschreibung (0,51) bzw. neun Fehltage auf 100 versicherte Erwerbspersonen mit den Diagnosen "Schlafstörungen" und "nichtorganische Schlafstörungen". Das heißt, wir haben uns die beiden Einzeldiagnosen angeschaut, die nach Einschätzung des behandelnden Arztes eine körperliche Ursache haben, und die, die eher im Bereich psychischer Probleme anzusiedeln sind. Auch die Zahl der Betroffenen ist hier sehr klein - nur 0,46 Prozent unserer Versicherten waren im vergangenen Jahr mit einer Krankschreibung aufgrund dieser Diagnosen arbeitsunfähig.

Indiz für Zunahme von Schlafstörungen

Obwohl die Zahlen vergleichsweise klein und damit nur bedingt aussagekräftig sind, ist auch auf diesem niedrigen Niveau deutlich erkennbar, dass sie steigen: Fasst man beide Diagnosen zusammen, haben wir 90 Prozent mehr Fälle als 2010, die Fehltage sind sogar um 315 Prozent gestiegen, und die Zahl der Betroffenen hat sich mehr als verdoppelt (plus 109 Prozent). Und mit durchschnittlich knapp 18 Tagen dauern schlafbedingte Krankschreibungen auch überdurchschnittlich lange.

Die Arzneimitteldaten bringen uns hier nicht weiter, da uns nur Daten zu verschreibungspflichtigen Medikamenten vorliegen. Gerade im Bereich Schlafstörungen ist aber davon auszugehen, dass auch viele freiverkäufliche Mittel eingenommen werden. Bei den verordneten Medikamenten gibt es kaum Präparate, die wir explizit als Schlafmittel bezeichnen können.

Die Gesundheitsreporte der Krankenkassen zeigen also Indizien, sind aber kaum geeignet, um das Thema abzubilden. Zum einen bilden sie nur sozialversicherungspflichtig Beschäftigte und ALG I-Empfänger ab, zum anderen nur die dokumentierte Krankheit. Wenn wir wissen wollen, wie es um die Schlafqualität der Menschen steht, müssen wir sie also selbst fragen.

Statement Dr. Jens Baas

Vorsitzender des Vorstands
der Techniker Krankenkasse



Repräsentativer Querschnitt der Erwachsenen & Flex-Beschäftigten

Das haben wir in diesem Sommer gemacht. Wie immer hat Forsa für uns einen repräsentativen Querschnitt der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland befragt. Und da wir aus anderen Studien wissen, dass ein gesunder Schlaf vor allem für die bereits erwähnten Flex-Beschäftigten eine Herausforderung sein kann, haben wir zusätzlich zum bevölkerungsrepräsentativen Querschnitt der gesamten Erwachsenenbevölkerung eine größere Stichprobe der Flex-Beschäftigten befragt, um auch zu ihnen aussagekräftige Informationen zu bekommen.

So schläft Deutschland: Jeder Vierte zu wenig, jeder Dritte schläft schlecht

Insgesamt sind wir erfreulicherweise ein ausgeschlafenes Volk: Zwei von drei Erwachsenen haben in der vorliegenden Studie angegeben, dass sie gut oder sehr gut schlafen. Sorgen macht uns dagegen, dass es bei jedem Dritten offenbar nicht so ist. Zudem schläft ein Viertel der Menschen zu wenig: 24 Prozent schlafen weniger als sechs Stunden pro Nacht, 28 Prozent kommen gerade auf die sechs Stunden Schlaf, die Gesundheitsexperten als Minimum empfehlen. Nur knapp die Hälfte der Erwachsenen schläft mehr als sechs Stunden. Die Ursachen, warum Menschen nicht genug Schlaf bekommen oder ihr Schlaf gestört wird, sind vielfältig. Die Ergebnisse wird Ihnen Herr Wendt gleich noch genauer vorstellen.

Wer nicht genügend schläft, wird krank und gefährdet sich und andere

Fest steht aber: Wer nicht genug schläft, wird krank. Das Risiko für Herz-Kreislauf- und Magenbeschwerden, für Depressionen und Übergewicht ist höher, wenn der regelmäßige und tiefe Schlaf zu kurz kommt. Das Risiko für Unfälle und Fehler im Job steigt. Ähnlich wie beim Alkohol gefährden Menschen unter Schlafentzug sich und andere.

Auch die Schlafstudie zeigt einen Zusammenhang zwischen Schlaf und Gesundheit, wobei wir hier nicht ablesen können, ob die Menschen krank werden, weil sie schlecht schlafen oder ob sie umgekehrt aufgrund gesundheitlicher Beschwerden keine Ruhe finden.

Ein paar Zahlen dazu: 54 Prozent der "Schlechtschläfer" leiden unter Muskelverspannungen und Rückenschmerzen, bei den "Gutschläfern" sind es nur 35 Prozent. Wer schlecht schläft, fühlt sich mehr als doppelt so häufig erschöpft (44 zu 21 Prozent), gereizt (33 zu neun Prozent) und niedergeschlagen (21 zu sechs Prozent).

Statement Dr. Jens Baas

Vorsitzender des Vorstands
der Techniker Krankenkasse



Schlaf wird eines der wichtigsten Themen für die Unternehmen

Deshalb möchten wir dafür sensibilisieren, das Thema Schlaf nicht nur als private Verantwortung zu sehen, sondern auf die Agenda des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) zu setzen. Vor kurzem zeigte unsere BGM-Studie #whatsnext, zu der Herr Walter als einer der Herausgeber gleich noch mehr sagen kann, dass nur knapp jedes zehnte Unternehmen das Thema Schlaf in der Gesundheitsförderung thematisiert. Gleichzeitig sind sich Führungskräfte und Personalverantwortliche aber einig, dass Schlaf zu den BGM-Themen gehört, die künftig am meisten an Relevanz gewinnen werden.

Dabei geht es zum einen explizit um Angebote für eine gute Schlafgesundheit wie ergonomische Schichtsysteme und die Einrichtung von Ruheräumen. Denn 30 Prozent der Beschäftigten würden sich wünschen, während des Arbeitstags die Möglichkeit für ein kurzes Powernapping zu haben. Bei den Berufstätigen, die auch Nachtschichten arbeiten, liegt der Anteil mit 40 Prozent noch höher. Ebenso wichtig wie Maßnahmen zu Schlafhygiene ist, dass das Thema im Kontext gesunder Führung zur Sprache kommt.

Unruhe im Job stört die Nachtruhe

Denn Führungskräften ist oft nicht bewusst, dass sie beeinflussen, ob ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nachts in den Schlaf finden. Der Jobstress steht laut unserer Schlafstudie bei den Beschäftigten als Störfaktor für Schlaf an erster Stelle. Vier von zehn sehen hier die Hauptursache für Schlafprobleme. Die meisten nehmen die Arbeit wahrscheinlich nur gedanklich mit nach Hause - aber sie finden keinen Schlaf, weil sich das Gedankenkarussell um To-Do-Listen oder die zu lösenden Probleme dreht. Deshalb gehört zur Schlafgesundheit auch, dass man abschalten kann. Und dafür braucht es eine Unternehmenskultur, die den Feierabend respektiert.

#Inphomnia - die selbstgewählte digitale Schlafstörung

Jeder Beschäftigte ist aber auch gefordert, sein eigenes Verhalten auf den Prüfstand zu stellen. Natürlich ist man oft fremdgesteuert. Auch familiäre und private Verpflichtungen können Menschen um den Schlaf bringen. Die Studie zeigt, dass auch bei der sogenannten Schlafhygiene - also den Maßnahmen, die für ein schlafförderndes Umfeld sorgen - noch Luft nach oben ist. Jeder Zehnte, bei den unter 30-Jährigen sogar jeder Fünfte, gibt an, dass das Smartphone auf dem Nachttisch oder unter dem Kopfkissen liegt und den Schlaf stört. Man muss sicher kein Krankenkassenchef sein, um zu wissen, dass das nicht gesund sein kann. Das gleiche gilt für

Statement Dr. Jens Baas

Vorsitzender des Vorstands
der Techniker Krankenkasse



schwere Mahlzeiten und koffeinhaltige oder alkoholische Getränke und anstrengenden Sport direkt vor dem Schlafengehen. Deshalb möchte ich an dieser Stelle auch noch einmal an die Eigenverantwortung der Menschen appellieren.

Online-Schlaftraining

Dabei unterstützen wir auch gern. Gerade evaluieren wir uns erstes Online-Schlaftraining, mit dem wir unsere Versicherten motivieren, das eigene Schlafverhalten kritisch zu hinterfragen und ihnen Hilfestellung geben, wie sie besser schlafen.

Das Programm wurde in Zusammenarbeit mit der Universität Zürich und einer Schweizer Klinik für Schlafmedizin entwickelt und wird bereits erfolgreich eingesetzt. Ein digitaler Begleiter - der sogenannte "Meinolf" - fungiert in dem Programm als Schlaftrainer. Auf Basis von individuellen Schlafdaten werden dabei anerkannte Übungen und Methoden eingesetzt, die den Schlaf verbessern. Betroffene können so lernen, ihre optimalen Schlafzeiten zu finden.

Schlafverhalten optimieren, aber nicht wegrationalisieren

Benjamin Franklin, einer der Gründerväter der USA sagte einmal: "Früh zu Bett und früh aufstehen macht gesund, reich und klug." Der Mann hatte leicht reden, er lebte im 18. Jahrhundert. Glühlampe und Telefon, zwei der Dinge, die heute dafür sorgen, dass wir immer und überall arbeiten können, wurden erst nach seinem Tod erfunden. Auch wenn vermutlich kaum jemand - wenn auch aus anderen Gründen - ins 18. Jahrhundert zurückmöchte, hat sich an unserem Schlafbedürfnis nichts geändert. Deshalb sollten wir unser Schlafverhalten optimieren, aber nicht wegrationalisieren.

Für Rückfragen:
Techniker Krankenkasse
Unternehmenskommunikation
Telefon: 040 - 69 09-17 83
Pressecenter: www.presse.tk.de
E-Mail: pressestelle@tk.de
Twitter: www.twitter.com/tk_presse