

## Pressemitteilung

# Neuer Höchstwert: Schlafstörungen verursachen in Schleswig-Holstein fast 20.000 Ausfalltage

## Welt-Schlaftag am 17. März: Mit richtigem Schlafverhalten Batterien aufladen

Kiel, 08.03.2023

Die Krankmeldungen aufgrund von Schlafstörungen nehmen im nördlichsten Bundesland in den letzten Jahren kontinuierlich zu und sind in 2022 auf einen neuen Höchstwert angestiegen. Das zeigt eine aktuelle Analyse der AOK NordWest. Danach entfielen auf nichtorganische Schlafstörungen bei AOK-versicherten Beschäftigten in Schleswig-Holstein insgesamt 19.871 Fehltage. Das sind 33,2 Prozent mehr als noch in 2021 mit 14.917 Ausfalltagen. Im Vergleich zu 2019 (9.142 Fehltage) hat sich das Plus sogar mehr als verdoppelt. „Die deutliche Zunahme der Arbeitsunfähigkeitstage ist alarmierend. Ursachen können neben Termin- und Leistungsdruck auch Schichtarbeit, psychische Belastungen oder eine intensive abendliche Nutzung von TV, Computer oder Smartphone sein“, sagt AOK-Vorstandsvorsitzender Tom Ackermann anlässlich des Welt-Schlaftages am 17. März. „Der Schlaf hat für die Gesundheit eine wichtige Funktion. Neben sportlicher Aktivität und ausgewogener Ernährung ist er einer der Grundpfeiler für einen fitten Körper und Geist“, so Ackermann.

Zu viel Stress, Sorgen und Ängste, private Probleme, zu viel Koffein oder Alkohol, zu fettes Essen aber auch körperliche oder psychische Erkrankungen oder die Nebenwirkung von Medikamenten bewirken bei vielen Menschen in Schleswig-Holstein Probleme beim Ein- und Durchschlafen. Allein im Jahr 2021 waren rund 30.500 AOK-Versicherte deswegen in ärztlicher Behandlung.

Die Folgen von Schlafmangel können aber gravierend sein: Denn Schlaf ist lebenswichtig. Vor allem im gesunden Schlaf entspannt und erholt sich der gesamte Körper. Ist der Schlafrhythmus gestört, kann es zu dauerhaften, gesundheitlichen Problemen kommen. Schlafmangel führt zu Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und Leistungsverlust, kann langfristig aber auch Erkrankungen zum Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems verursachen oder die Entstehung von Diabetes oder psychischen Problemen begünstigen. „Möglicherweise besteht hier ein Zusammenhang mit dem starken Anstieg der Krankmeldungen bei den psychischen Erkrankungen in den letzten Jahren“, so Ackermann. Deshalb sei es wichtig, nachts nicht nur für volle Akkus beim eigenen Handy zu sorgen, sondern auch die eigenen Batterien durch gesunden Schlaf wieder aufzuladen. „Ausreichend Schlaf steigert unser Wohlbefinden und die Lebensqualität“, so Ackermann.

Daher sollten Betroffene bei Ein- und Durchschlafstörungen dem individuellen Problem auf die Spur kommen, um gezielt etwas gegen die Schlafprobleme zu unternehmen. „Wer auf allgemeine Verhaltensregeln der Schlafhygiene achtet, kann schon viel dazu beitragen, dass sich der Schlaf-Wach-Rhythmus harmonisiert“, sagt Ackermann. Dazu gehört eine angenehme Schlafumgebung mit kühler Zimmertemperatur, der Verzicht auf schwere Mahlzeiten vor dem Zubettgehen sowie auf Koffein, Alkohol und Nikotin. Auch mehr Bewegung im Alltag und ein abendlicher Spaziergang anstatt Fernsehen, Smartphone oder Laptop können helfen, den natürlichen Schlafrhythmus wiederherzustellen. Zur Bewältigung von Schlafstörungen bietet auch der liveonline-Kurs ‚Schlaf gut‘ der AOK NordWest Unterstützung. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren alles über Schlaf- und Psychohygiene und können sich mit anderen Teilnehmern austauschen. Lassen sich die Schlafprobleme nicht beheben und leiden Betroffene häufig und regelmäßig unter Abgeschlagenheit und Konzentrationsproblemen, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Weitere Informationen rund um das Themen Schlaf unter [www.aok.de/nw](http://www.aok.de/nw) Gesundheitsmagazin.