

## Pressemitteilung

# Schlafstörungen verursachen in Schleswig-Holstein immer mehr Ausfalltage

## Neuer Höchstwert: Mehr als 36.000 Fehltage im Jahr 2024, Anstieg um fast 37 Prozent gegenüber dem Vorjahr

Kiel, 13. März 2025

Schlafstörungen verursachen in Schleswig-Holstein immer mehr Fehltage. Nach einem kontinuierlichen Anstieg in den letzten Jahren haben die Fehlzeiten einen neuen Höchstwert erreicht. Das zeigt eine aktuelle Auswertung der AOK NordWest. Danach verursachten nichtorganische Schlafstörungen bei AOK-versicherten Beschäftigten in Schleswig-Holstein im Jahr 2024 insgesamt 36.763 Fehltage. Das sind 36,7 Prozent mehr als noch 2023 mit 26.903 Ausfalltagen. Im Vergleich zu 2020 (11.276 Fehltage) hat sich die Anzahl der Krankmeldungen sogar mehr als verdreifacht. „Die Folgen von Schlafstörungen über einen längeren Zeitraum können gravierend sein. Daher ist die deutliche Zunahme der Fehlzeiten eine alarmierende Entwicklung“, sagt AOK-Vorstandschef Tom Ackermann anlässlich des Welt-Schlaf-tages am 14. März.

### **Folgen von Schlafmangel können gravierend sein**

Ist der Schlafrhythmus gestört, kann es zu dauerhaften, gesundheitlichen Problemen kommen. In Schleswig-Holstein waren allein im Jahr 2024 insgesamt 23.210 AOK-Versicherte wegen Schlafstörungen in ärztlicher Behandlung. Denn 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. Deshalb ist es wichtig, nachts die eigenen Batterien durch gesunden Schlaf wieder aufzuladen. Auch unser Gehirn braucht regelmäßig Regenerationsphasen, in denen es nicht immer wieder von außen angesteuert wird. „Wie wichtig Schlaf ist, zeigt sich oft erst, wenn er fehlt. Lassen sich die

Schlafprobleme nicht beheben und leiden Betroffene häufig und regelmäßig unter Abgeschlagenheit und Konzentrationsproblemen, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden“, so Ackermann.

### **Schlafstörungen können viele Ursachen haben**

Die Ursachen für Schlafstörungen sind vielschichtig: Auslösende Faktoren können zu viel Stress, Termin- und Leistungsdruck, Sorgen und Ängste oder private Probleme sein. Aber auch verschiedene Verhaltensweisen wie regelmäßiger Alkoholkonsum, zu fettes Essen, eine häufige Verschiebung des Schlaf-Wach-Rhythmus etwa bei Schichtarbeit oder eine intensive abendliche Nutzung von TV, Computer oder Smartphone können Schlafstörungen begünstigen. Aber auch körperliche oder psychische Erkrankungen oder die Nebenwirkung von Medikamenten bewirken bei vielen Menschen in Schleswig-Holstein Probleme beim Ein- und Durchschlafen.

### **Schlafmittel nur in Ausnahmefällen**

Betroffene sollten bei Ein- und Durchschlafstörungen dem individuellen Problem auf die Spur kommen, um gezielt etwas gegen die Schlafprobleme zu unternehmen. Eine Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln sollte nur in Ausnahmefällen und nach vorheriger Abstimmung mit dem behandelnden Arzt oder der Ärztin erfolgen. Die Verordnungen dieser Medikamente für AOK-Versicherte in Schleswig-Holstein sind von 2020 bis 2024 um 14,2 Prozent zurückgegangen. Der Verordnungsanteil auf Privatrezepten ist nicht bekannt. Aber auch ohne Rezept sind pflanzliche Präparate mit beispielsweise Hopfen, Baldrian, Melisse oder auch Melatonin in Apotheken erhältlich.

### **Schlafstörungen gezielt bekämpfen**

„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 Teilnehmenden erfahren alles über Schlaf- und Psychohygiene und können sich untereinander austauschen.

Weitere Informationen rund um das Thema Schlaf im Internet unter [aok.de/nw](https://aok.de/nw) in der Rubrik Gesundheitsmagazin.