

Pressemitteilung

Fehlzeiten wegen Schlafstörungen in Westfalen-Lippe drastisch angestiegen

AOK-Chef Ackermann: „Die Folgen von dauerhaftem Schlafmangel können gravierend sein.“

Dortmund, 13. März 2025

Die Fehlzeiten aufgrund von Schlafstörungen sind in Westfalen-Lippe im vergangenen Jahr weiter drastisch angestiegen und haben einen neuen Höchstwert erreicht. Das geht aus einer aktuellen Auswertung der AOK NordWest hervor. Danach verursachten nichtorganische Schlafstörungen bei AOK-versicherten Beschäftigten im Jahr 2024 insgesamt 137.681 Fehltage. Das sind 39,8 Prozent mehr als noch 2023 mit 98.515 Ausfalltagen. Im Vergleich zu 2020 (40.665 Fehltage) hat sich die Anzahl der Krankmeldungen sogar mehr als verdreifacht. „Die deutliche Zunahme der Fehlzeiten ist eine alarmierende Entwicklung. Schlafmangel kann eine Vielzahl negativer Folgen für Körper und Psyche haben. Die Lebensqualität, die Leistungsfähigkeit und das psychische Wohlbefinden der Betroffenen werden dadurch spürbar beeinträchtigt“, sagt AOK-Vorstandschef Tom Ackermann anlässlich des Welt-Schlaftages am 14. März.

Folgen von Schlafmangel

Ist der Schlafrhythmus gestört, kann es zu dauerhaften, gesundheitlichen Problemen kommen. In Westfalen-Lippe waren allein im Jahr 2024 insgesamt 86.203 AOK-Versicherte wegen Schlafstörungen in ärztlicher Behandlung. 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. „Die Folgen von dauerhaftem Schlafmangel können gravierend sein, denn im Schlaf entspannt und erholt sich der gesamte Körper“, so Ackermann. Lassen sich die Schlafprobleme nicht beheben und leiden Betroffene

häufig und regelmäßig unter Abgeschlagenheit und Konzentrationsproblemen, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

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 Westfalen-Lippe 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 Westfalen-Lippe sind von 2020 bis 2024 um 8,6 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 im Gesundheitsmagazin.