

Aus welchen gesundheitlichen Gründen können Menschen nicht zur Arbeit gehen? Die Krankenkasse DAK hat Zahlen für Freiburg und die Landkreise Breisgau-Hochschwarzwald und Emmendingen veröf-

fentlicht. Dabei zeigt sich, dass die psychischen Probleme stark zunehmen. Sollte sich der Trend fortsetzen, würden sie bald an erster Stelle stehen: noch vor den Schmerzen im Muskel-Skelett-System.



FOTOS: DPA

Mehr Menschen gehen wegen psychischer Probleme nicht zur Arbeit.

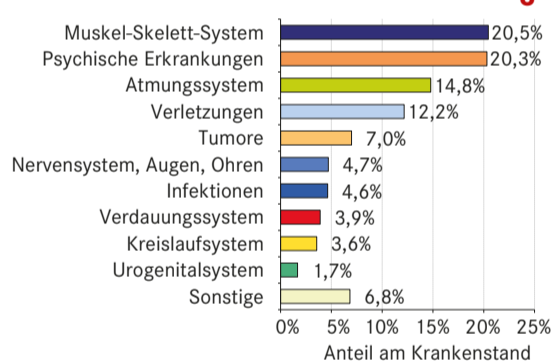
Der Kopf ist der neue Rücken

Immer öfter sind laut einer Befragung der Krankenkasse DAK psychische Erkrankungen der Grund für Arbeitsausfälle / Von Anja Bochtler

Die Erwerbstätigen in Freiburg und den Landkreisen Breisgau-Hochschwarzwald und Emmendingen sind etwas gesünder als der Landesdurchschnitt. Zumindest, wenn es nach den Ergebnissen des Gesundheitsreports der Krankenkasse DAK geht. Hier wurde ausgewertet, wie viele Menschen aus welchen Gründen nicht zur Arbeit gehen können. Die Ausfalltage lagen 2016 in der Region bei 3,2 Prozent, in ganz Baden-Württemberg dagegen bei 3,3 Prozent. Dabei wird von der Gesamtzahl der Arbeitstage eines Jahres, bezogen auf 100 Erwerbstätige, ausgegangen. In Freiburg und den Nachbarlandkreisen Breisgau-Hochschwarzwald und Emmendingen waren die psychischen Erkrankungen mit 20,3 Prozent der zweithäufigste Grund für Krankschreibungen, nur sehr knapp hinter Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems mit 20,5 Prozent. Die Entwicklung deutet darauf hin, dass psychische Erkrankungen schon bald der häufigste Grund für Krankschreibungen sind.

Haben immer mehr Menschen Depressionen, Ängste und andere psychische Probleme? Oder gingen sie früher einfach seltener zum Arzt? Oder haben Ärzte in der Vergangenheit viele ihrer Patienten nicht als psychisch erkrankte wahrgenommen? Fragen nach den Hintergründen der stetigen Zunahme von psychischen Erkrankungen klärt der Gesundheitsreport nicht. Die Ergebnisse belegen nur, dass die Zahl der Erwerbstätigen in Freiburg und den zwei Nachbar-Landkreisen, die 2016 wegen einer psychischen Krankheit am Arbeitsplatz ausfielen, seit 2015 um fünf Prozent zugenommen hat. Von Rückenschmerzen und anderen Problemen im Muskel-Skelett-System werden sie nur noch knapp übertroffen, betont Rainer Beyer, der Leiter des Freiburger DAK-Zentrums – und wenn es so weitergeht, liegen die psychischen Erkrankungen bald an der Spitze: Denn die Zahl der Fehltage wegen Schwierigkeiten

Gesundheitliche Gründe für Fehltage



BZ-GRAFIK/IA

QUELLE: DAK-GESUNDHEITSREPORT

mit dem Muskel-Skelett-System sank seit 2015 um ein Prozent. Auf dem dritten Platz folgen Erkrankungen des Atmungssystems, die fast alle Erwerbstätigen irgendwann haben – darunter fallen alle Erkältungsinfektionen: Sie verursachten 2016 insgesamt 14,8 Prozent der Fehltage. Danach kommen Verletzungen (12,2 Prozent), Tumore (7 Prozent), Probleme mit

dem Nervensystem, Augen oder Ohren (4,7 Prozent), Infektionen (4,6 Prozent), Komplikationen beim Verdauungssystem (3,9 Prozent), Kreislaufprobleme (3,6 Prozent), Erkrankungen im Urogenitaltrakt (1,7 Prozent) und sonstige Diagnosen (6,8 Prozent).

Insgesamt sanken die Fehltage in der Region 2016 im Vergleich zum Vorjahr leicht: 2015 hatten sie noch bei 3,3 Prozent gelegen. Einen leichten Rückgang gab's bei den krankheitsbedingten Fehltagen auch landes- und bundesweit: In Baden-Württemberg sanken die Fehltage zwischen 2015 und 2016 von 3,5 auf 3,3 Prozent, bundesweit von 4,1 auf 3,9 Prozent.

Überall gilt: Eine vergleichsweise kleine Zahl an Erkrankungen verursachte einen großen Teil der Ausfälle. 4,2 Prozent der Krankheiten waren für 49,9 Prozent der Fehltage verantwortlich. Dagegen führten die 39,7 Prozent der Krankschreibungen, die für einen bis drei Tage galten,

nur zu 6,5 Prozent der Ausfalltage in der Region.

Im Vergleich mit anderen Regionen in Baden-Württemberg liegen Freiburg und die beiden Nachbarlandkreise übrigens in der Mitte: Am niedrigsten waren die Fehltage mit 2,7 Prozent im Stadtkreis Stuttgart, am höchsten mit 3,7 Prozent in den Landkreisen Böblingen und Sindelfingen, im Ostalbkreis sowie in Baden-Baden und im Landkreis Rastatt.

Warum sind die Erwerbstätigen in Stuttgart am gesündesten? Rainer Beyer vermutet, dass das mit den vergleichsweise guten Arbeitsbedingungen bei großen Arbeitgebern im Stuttgarter Raum zusammenhängt. Die Gesundheitsreports der DAK sollen dazu beitragen, dass Arbeitgeber in ihren Betrieben besseres „Gesundheitsmanagement“ verankern können, sagt er. Die DAK ist die Nachfolgerin der früheren Deutschen Angestellten-Krankenkasse und hat deshalb viele Angestellte unter ihren Mitgliedern. Sie ist eine der größten deutschen Krankenkassen. In der Region hat sie 43 000 Mitglieder.

Wenn die Nächte Stress statt Erholung bringen

Nach den Ergebnissen der DAK haben Schlafstörungen bei Erwerbstätigen zwischen 2010 und 2016 um 100 Prozent zugenommen

Wie viele Menschen schlafen schlecht? Sehr viele, sagt eine Studie des Berliner Forschungs- und Beratungsinstituts für Infrastruktur- und Gesundheitsfragen (IGES) für die DAK: Demnach haben knapp 80 Prozent der 1005 in Baden-Württemberg befragten Erwerbstätigen manchmal Schlafprobleme. 9,1 Prozent leiden unter ernststen Schlafschwierigkeiten (Insomnie). Tobias Stächele, Leiter der Psychotherapeutischen Ambulanz für stressbedingte Erkrankungen am Institut für Psychologie der Freiburger Uni, erläutert dazu Hintergründe.

Das Thema ist unübersichtlich: Bei einer Studie für die Krankenkasse AOK war die „Forsa“ (Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen) im ähnlichen Zeitraum wie die Untersuchung für die DAK zu anderen Ergebnissen gekommen: Von den für die AOK befragten 502 Teilnehmern in Baden-Württemberg – zu denen, anders als bei der DAK, nicht nur Erwerbstätige gehörten – schliefen 85 Prozent insgesamt erholsam. Rund 13 Prozent gaben chronische Schlafproble-

me an. Die Freiburger Uniklinik ging bei der Suche nach Teilnehmern für eine neue Schlafstudie im Frühling davon aus, dass zwischen sechs und zehn Prozent der Menschen in Deutschland dauerhaft schlecht schlafen.

Aus Sicht der DAK gab's speziell in den vergangenen Jahren eine gigantische Steigerung: Im Vergleich zu einer ähnlichen Befragung der DAK im Jahr 2010 nahmen diejenigen, die chronische Schlafprobleme haben, bis zur Studie von 2016 um 100 Prozent zu. Genau wie die Kommentatoren der DAK sieht auch Tobias Stächele die Hauptgründe für die Zunahme in speziellen fürs Schlafen ungünstigen Arbeitsbedingungen und in einer „Entgrenzung“ bei der Mediennutzung: Wer kurz vor dem Schlafengehen noch Arbeits-E-mails bearbeitet oder über Facebook mit Freunden in Kontakt sei, komme schlecht zur Ruhe. Auch beim Fernsehen gebe es keine klaren Grenzen mehr wie früher, als das Fernsehprogramm mit dem Sendeschluss Strukturen vorgab – inzwischen könnten alle zu jeder Zeit alles, was sie in-



Tobias Stächele FOTO: PRIVAT

teressiert, in der Mediathek abrufen. Eine besondere Rolle spielen Arbeitsbedingungen, von denen ein Teil der Erwerbstätigen betroffen ist: Überstunden, fehlende Pausen und die Forderung nach hoher Erreichbarkeit bergen Risiken, betont die DAK-Studie. Das gelte erst recht für wechselnde Arbeitsschichten und Nachtarbeit: Wer mehr als fünf Nächte im Monat arbeite, leide häufiger unter Insomnie

als andere. Dabei gilt: Wer ab und zu mal schlecht schläft, hat noch keine Insomnie. Unter diese Bezeichnung für eine chronische Schlafstörung fallen nur diejenigen, die mindestens in drei Nächten in der Woche Schlafprobleme haben, deren Schlaf eine schlechte Qualität hat und die tagsüber müde und beeinträchtigt sind, betont Tobias Stächele.

Beunruhigend findet er, dass von den befragten Insomnie-Betroffenen 70 Prozent angaben, wegen dieses Problems noch nie beim Arzt gewesen zu sein. 13,7 Prozent sagten, sie seien früher mal behandelt worden. 16,3 Prozent sind nach ihrer Angabe derzeit in Behandlung. Dabei gebe es viel schneller Erfolge, wenn früher eingegriffen werde, sagt Stächele. Bei langem chronischem Verlauf seien, um das vegetative Gleichgewicht in Balance zu bringen, manchmal vorübergehend Medikamente sinnvoll – möglichst davor und auf jeden Fall begleitend sollten Entspannungsmethoden und Psychotherapien ausprobiert werden. **anb**

Siehe „Hintergrund“

HINTERGRUND

Besser Schlafen

Was tun bei schlechtem Schlaf? Der Freiburger Professor Dieter Riemann, der Leiter des Schlaflabors an der Uniklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, gibt im Netz Tipps: **Lärm**, der besonders häufig vom Schlafen abhalte, solle möglichst ausgewichen werden. Das klappt nicht immer – gegen Verkehrsgeräusche oder hellhörige Wände können manchmal Ohrstöpsel helfen. Von **Alkohol** als „Schlummertrunk“ und intensivem **Sport** nach 21 Uhr rät Riemann ab: Alkohol mache unruhig und beim Sport würden Stresshormone ausgeschüttet – danach müsse Zeit zur Entspannung eingeplant werden. Auch **Schlafmittel** sieht er skeptisch: Ohne ärztliche Aufsicht sollten sie nie eingesetzt werden. Er empfiehlt stattdessen **Achtsamkeitsübungen**, **Entspannungstechniken** und eine gute Strukturierung des Tag-Nacht-Rhythmus'. Wer nachts in Grübeleien verfällt, sollte versuchen, sie zu stoppen und etwa tagsüber Probleme aufschreiben und nach Lösungen suchen. **anb**