



# Gesundheitsreport 2022.

Risiko Psyche: Wie Depressionen,  
Ängste und Stress das Herz belasten.

**IGES**

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang*

# RISIKEN IM ERWERBSLEBEN VERSTEHEN



Bereits **2012** haben wir einen Gesundheitsreport unter der Fragestellung „**Job, Gene, Lebensstil – Gefahr fürs Herz?**“ veröffentlicht, um zu klären, wo mehr getan werden kann, um die Entstehung von Herzinfarkten zu verhindern.



In einer sich wandelnden Arbeitswelt mit Digitalisierung und hochspezialisiertem Arbeiten unter Pandemie-Bedingungen nehmen wir jetzt verstärkt psychische Risiken für die Herzgesundheit in den Blick.



Mit dem vorliegenden Gesundheitsreport wollen wir in einer breiteren Öffentlichkeit Aufklärung betreiben und auf die Bedeutung hinweisen, die Depressionen, Angst- und Panikstörungen sowie negativer Arbeitsstress im Kontext von Herzinfarkt und anderen Herzproblemen haben können.



# AUSGANGSLAGE & FRAGESTELLUNG

Die Pandemie verändert die Arbeitswelt. Bei den Fehltagen wegen psychischer Erkrankungen zeigen sich neue Höchststände in Bund und Ländern.

Depressionen und Angststörungen sind bereits für sich genommen eine große Belastung. Darüber hinaus sind sie ein Risiko für die Herzgesundheit der Betroffenen und können auf lange Sicht schwere Herz-Kreislaufkrankungen verursachen – bis hin zum Herzinfarkt. Grund genug für die DAK-Gesundheit, diesen Aspekt genauer zu beleuchten.

***Der Gesundheitsreport 2022 „Risiko Psyche“ zeigt, wie – neben anderen Risikofaktoren – Depressionen, Ängste und Stress das Herz belasten können. Dafür wurde gefragt:***

Wie entwickeln  
sich die  
Fehlzeiten?

Welche Herz-  
Risiken sind  
verbreitet?

Warum ist die  
Psyche ein  
Risikofaktor?

Welche Rolle  
spielt die  
Prävention?



---

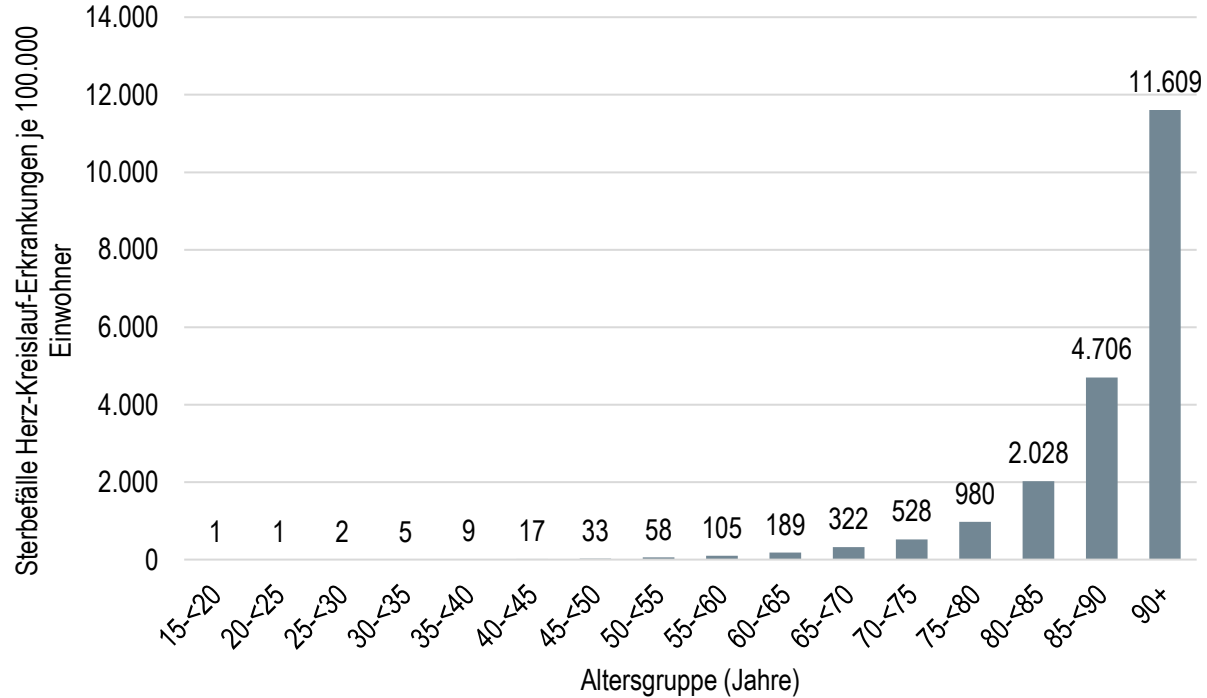
**Andreas Storm**  
Vorstandsvorsitzender  
der DAK-Gesundheit

“

**Sechs von zehn Erwerbstätigen haben mindestens einen Risikofaktor für Herzinfarkt oder Schlaganfall. Zu den Risiken zählen auch Depressionen, Ängste und negativer Stress. Diese Probleme sind bereits für sich genommen für die Betroffenen eine große Belastung, aber sie können buchstäblich ans Herz gehen! Sie dürfen deshalb auch in der Arbeitswelt kein Tabuthema mehr sein. Stress und psychosoziale Belastungen müssen in den Fokus der betrieblichen Akteure rücken.**”

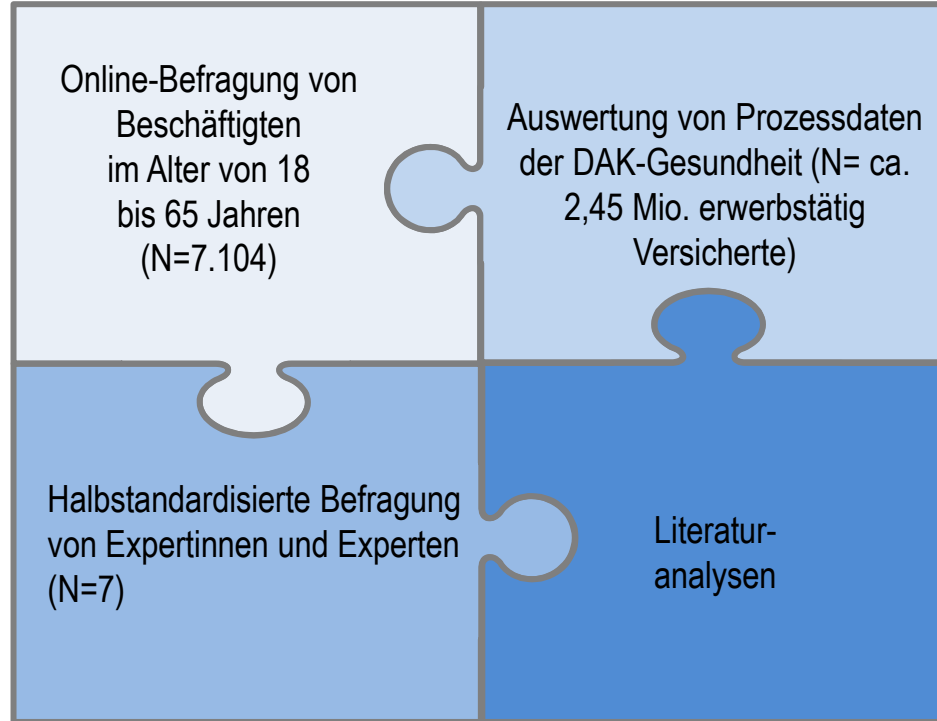
”

# HINTERGRUND HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN



Quelle: Destatis; Todesursachenstatistik 2020

# DATENGRUNDLAGE

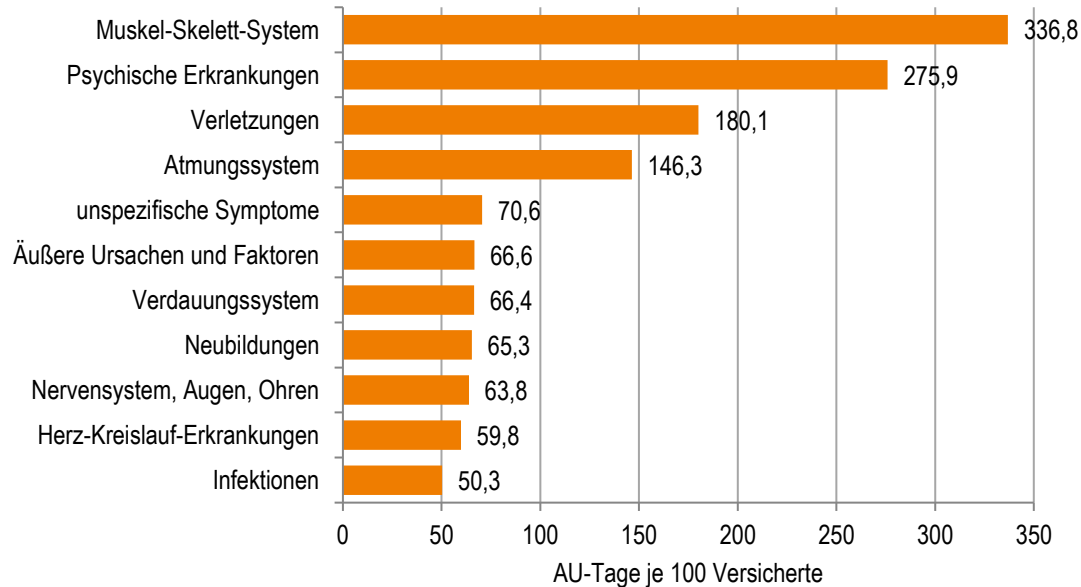


# ENTWICKLUNG DER FEHLZEITEN

---

# SITUATION DER FEHLZEITEN 2021

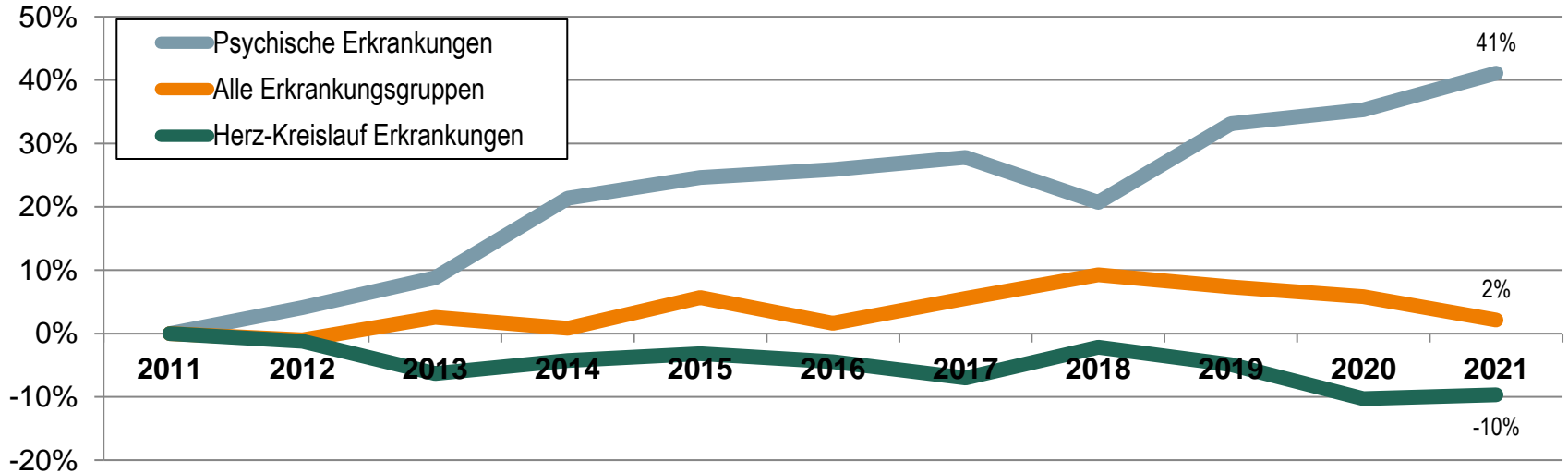
Insgesamt ergaben sich 2021 bezogen auf 100 Versicherte 1.450 Fehltag.



Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2021



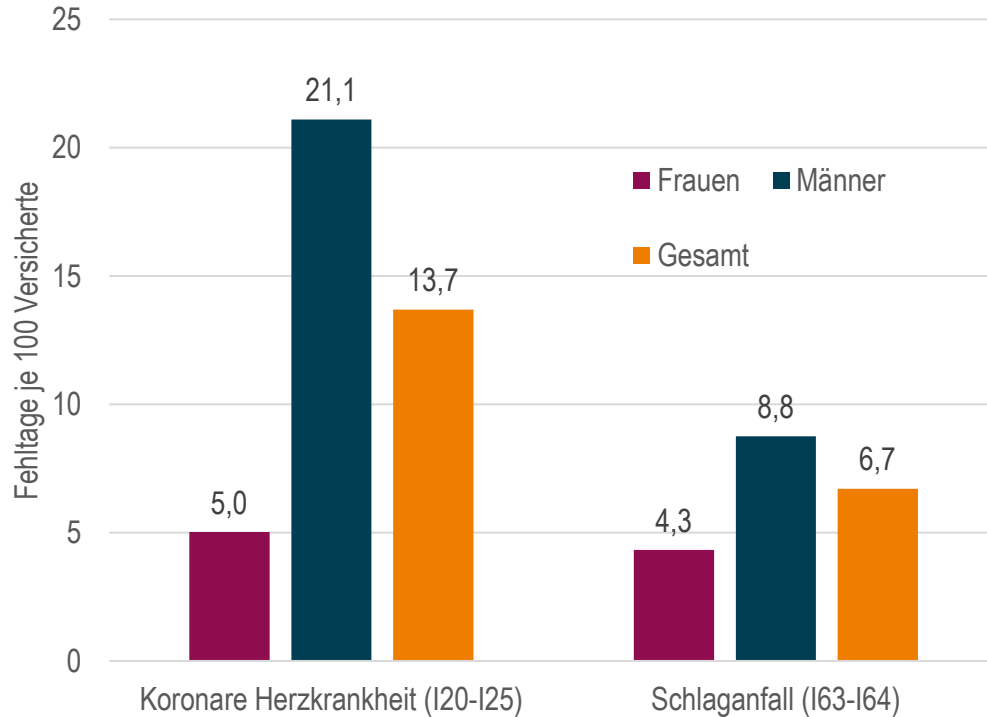
# HERZ-KREISLAUF IM VERGLEICH



INDEX-DARSTELLUNG

Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2011-2021

# KHK VERURSACHT DIE MEISTEN FEHLTAGE



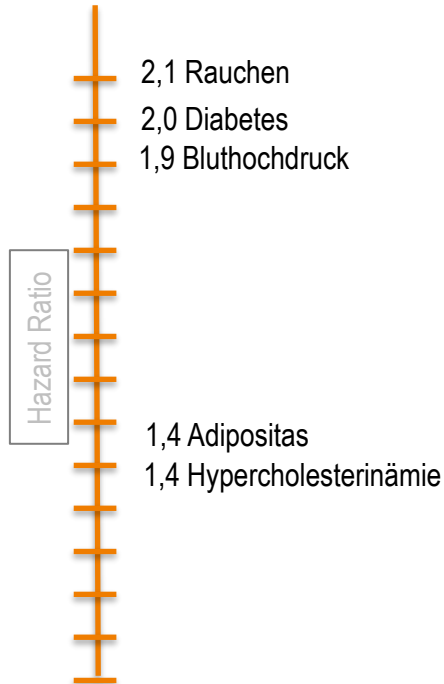
- Die wichtigste Diagnosegruppe innerhalb der Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist die koronare Herzkrankheit. (In diese Gruppe gehört auch der Herzinfarkt mit 6,2 Fehltagen je 100 Beschäftigte.)
- 6,7 Fehltage je 100 Beschäftigte sind auf Schlaganfall zurückzuführen.
- Bei allen wichtigen Einzeldiagnosen haben männliche Erwerbstätige deutlich mehr Arbeitsausfall als weibliche.

Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2021

# HERZRISIKEN

---

# ERKENNTNISSE ZU HERZ-KREISLAUF-RISIKEN

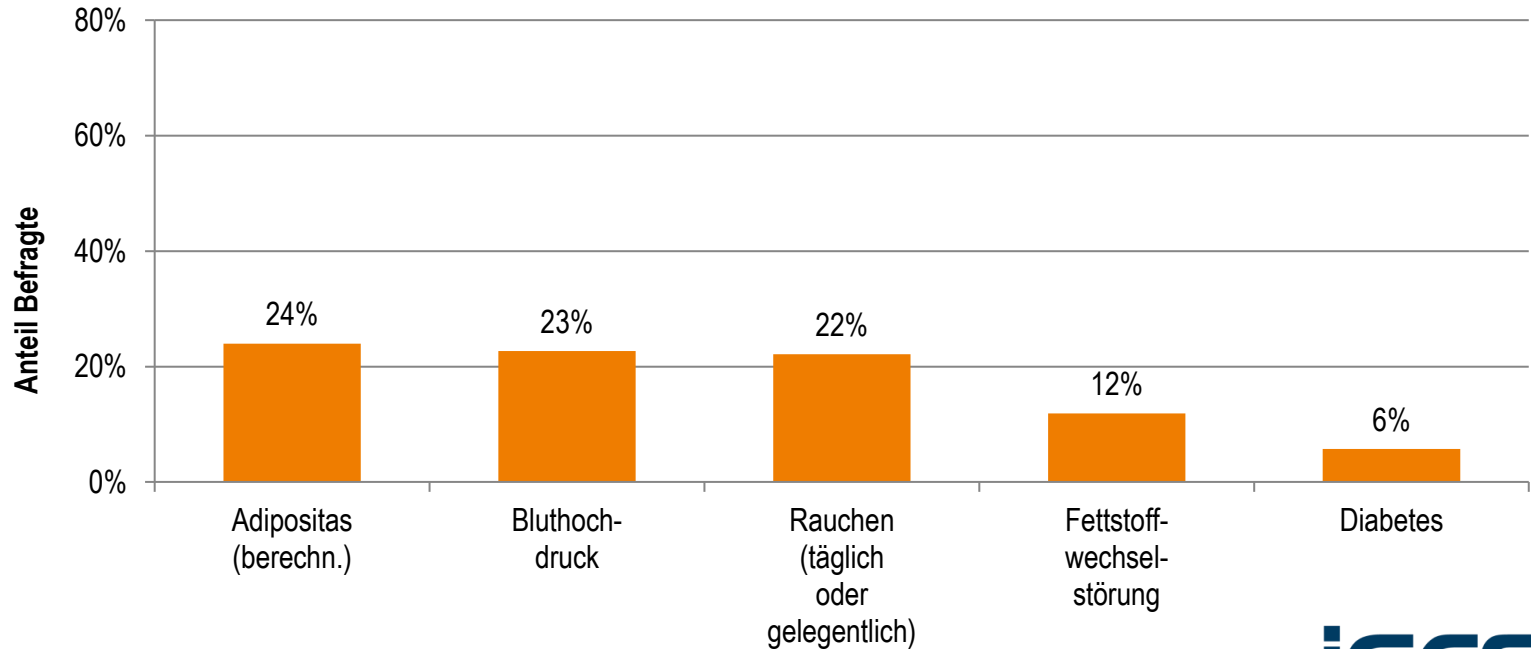


Quelle: Ladwig et al. 2016;  
Basis der Studie: 3.428 Männer im Alter von 45 – 74 Jahren

## Bedeutung der Risikofaktoren

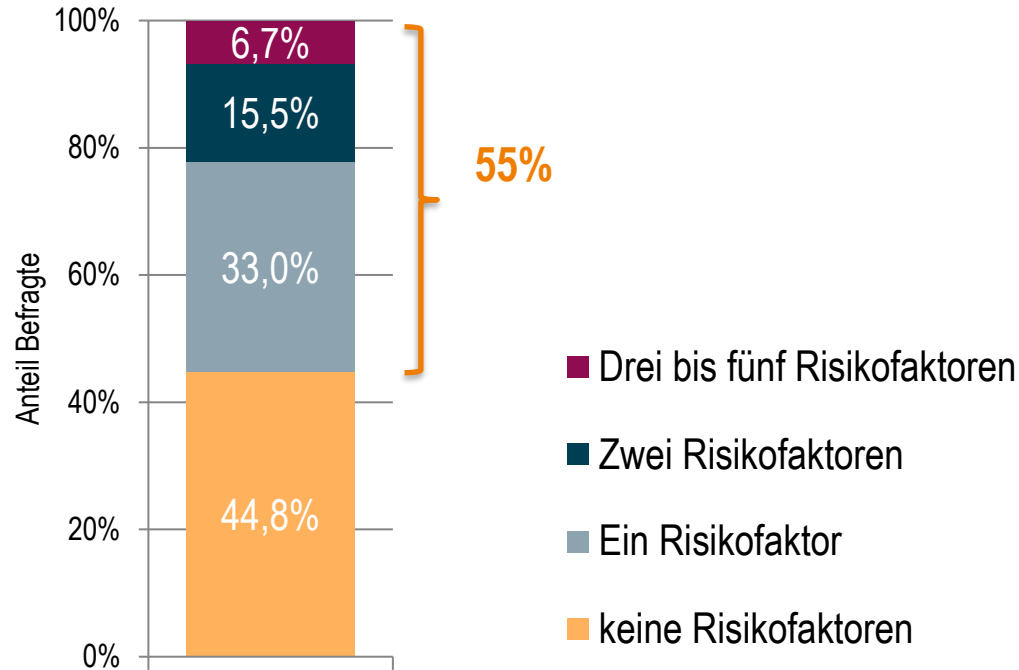
- Die somatischen bzw. verhaltensbezogenen Risikofaktoren erhöhen das Sterberisiko durch eine Herz-Kreislauf-Erkrankung.
- Der Risikofaktor Rauchen erhöht dieses Risiko z.B. um das 2,0-fache

# KLASSISCHE RISIKOFAKTOREN



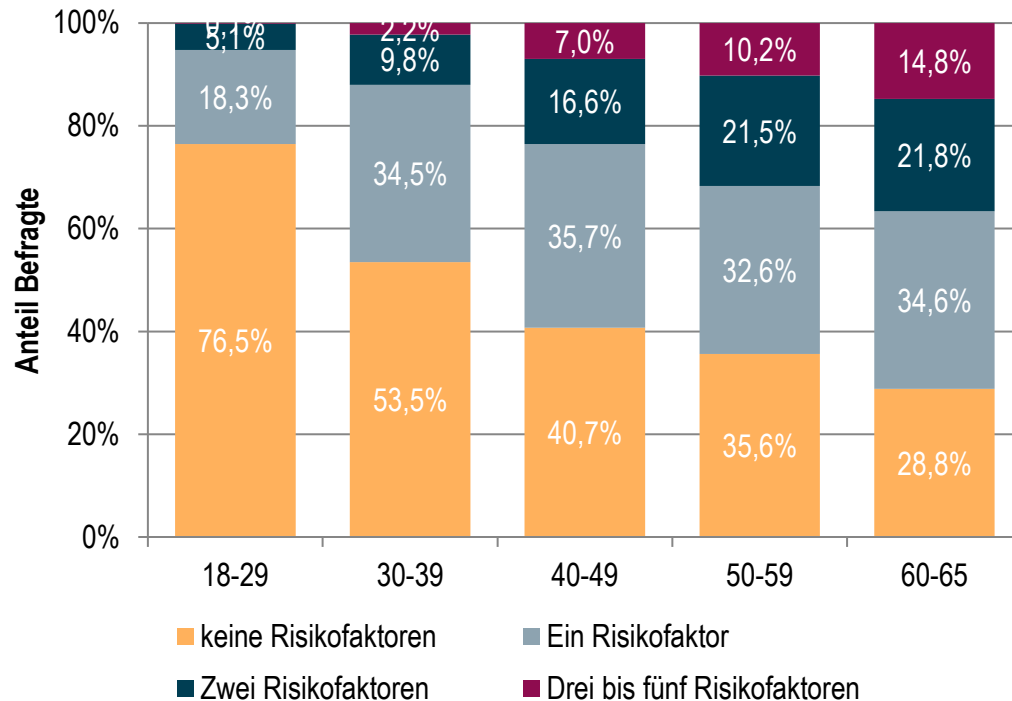
Quelle: Daten der DAK-Beschäftigtenbefragung N= 7104

# 55% MIT MIND. EINEM KLASSISCHEN RISIKOFAKTOR



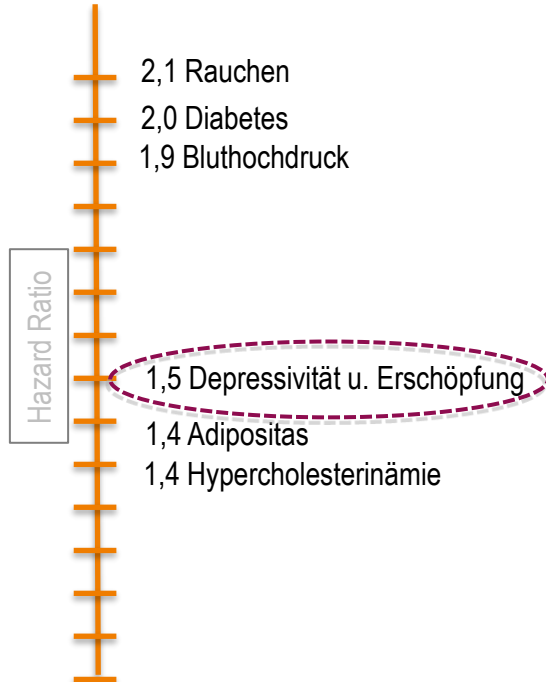
Quelle: Daten der DAK-Beschäftigtenbefragung N= 7104; Die Risikofaktoren sind: Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Diabetes, Rauchen (täglich oder gelegentlich)

## 23 % UNTER 30 MIT MIND. EINEM KLASSISCHEN RISIKOFAKTOR



Quelle: Daten der DAK-Beschäftigtenbefragung N= 7104; Die Risikofaktoren sind: Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Diabetes, Rauchen (täglich oder gelegentlich)

# ERKENNTNISSE ZU HERZ-KREISLAUF-RISIKEN



Quelle: Ladwig et al. 2016;  
Basis der Studie: 3.428 Männer im Alter von 45 – 74 Jahren

## Bedeutung der Risikofaktoren

- Die somatischen bzw. verhaltensbezogenen Risikofaktoren erhöhen das Sterberisiko durch eine Herz-Kreislauf-Erkrankung.
- Der Risikofaktor Rauchen erhöht dieses Risiko z.B. um das 2,0-fache

## Risikofaktoren Depression und Erschöpfung

- Depression und Erschöpfung sind eigene Risikofaktoren.
- Ebenso wie die „klassischen Risikofaktoren“ erhöhen sie das Sterberisiko durch eine Herz-Kreislauf-Erkrankung und zwar um das 1,5-Fache.



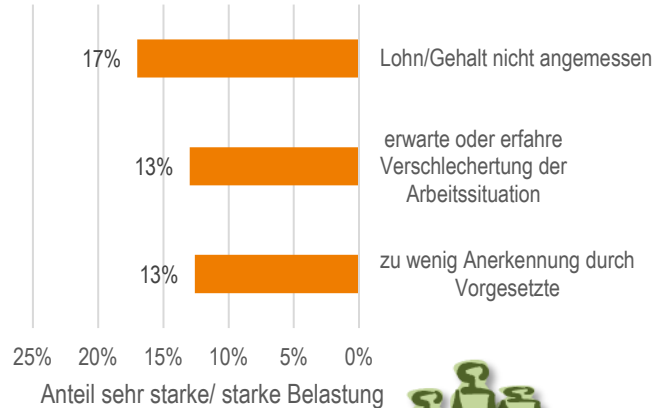
# PSYCHISCHE RISIKOFAKTOREN

- **Depression, Angststörung:** Im Rahmen der DAK-Beschäftigtenbefragung wurde erfragt, ob eine Depression oder Angststörung von einem Arzt oder einer Ärztin diagnostiziert wurde und in den letzten 12 Monaten fortbestand.
- **Arbeitsbedingter Stress:** Eine Form arbeitsbedingten Stresses ist die so genannte Gratifikationskrise, ein Ungleichgewicht von Verausgabung und Belohnung. Deren Vorliegen wurde durch das entsprechende Befragungsinstrument ermittelt.

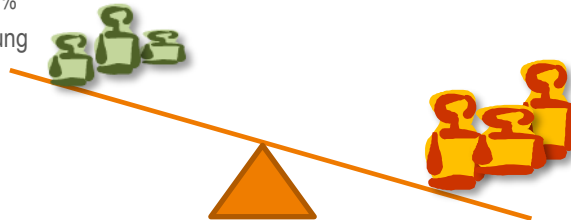
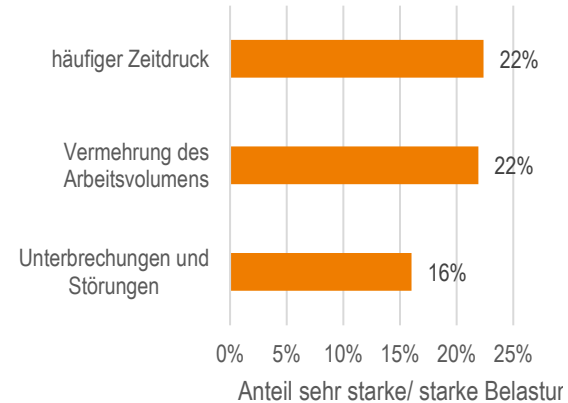
# GRATIFIKATIONS-KRISE

Die Gratifikations-Krise meint ein Ungleichgewicht von Verausgabung und Belohnung am Arbeitsplatz. Dieser Arbeitsstress betrifft Erwerbstätige, die viel Leistung bringen (oder dies zumindest so sehen) und gleichzeitig wenig Wertschätzung erfahren.

## Mangelnde Belohnung

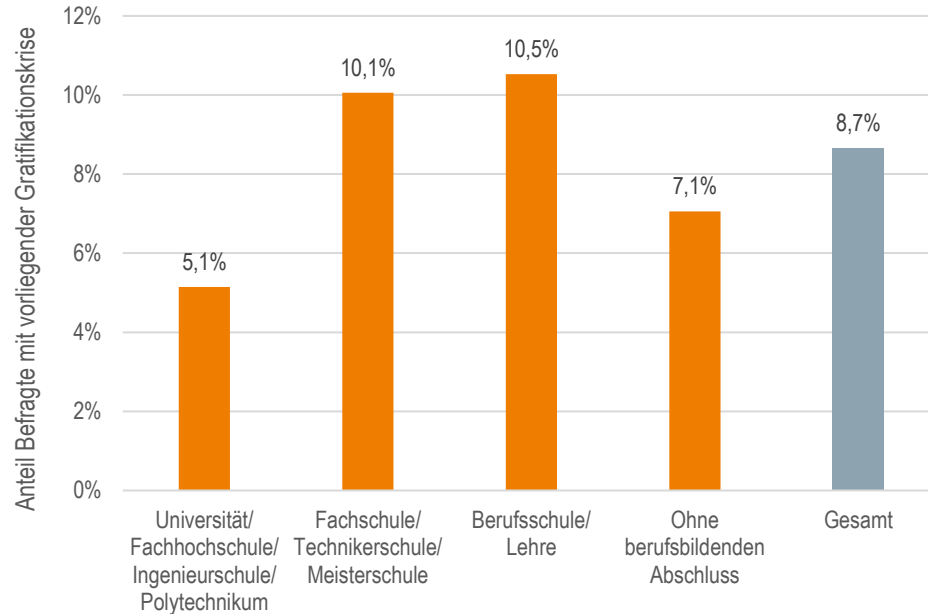


## Verausgabung



Quelle: Daten der DAK-Beschäftigtenbefragung N= 7.104

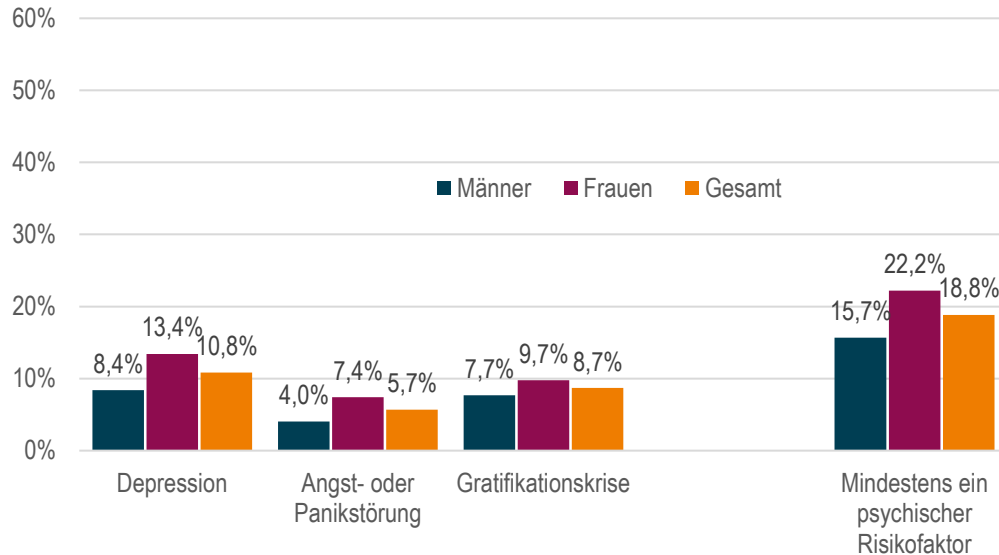
# GRATIFIKATIONSKRISE SELTENER BEI HOHEM BERUFLICHEM ABSCHLUSS



Quelle: Daten der DAK-Beschäftigtenbefragung N= 7.104

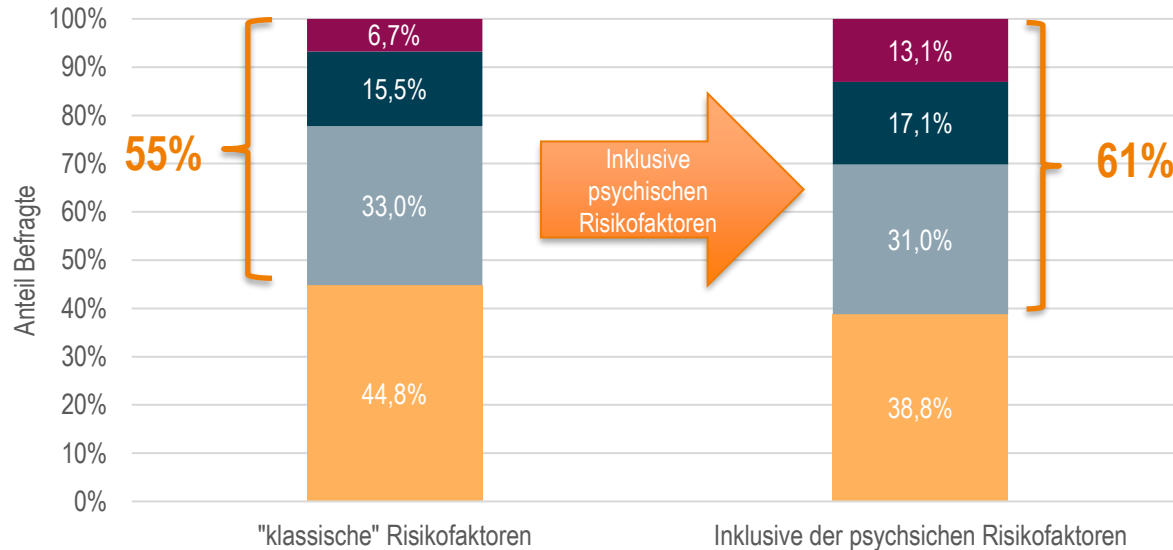
# PSYCHISCHE RISIKOFAKTOREN

Psychische Symptome erhöhen das Risiko der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Jeder sechste Erwerbstätige ist nach eigener Aussage von einer Depression oder Angststörung betroffen.



Quelle: Daten der DAK-Beschäftigtenbefragung N= 7104; selbst berichtete ärztl. Diagnostizierte Depression oder Angststörung, in den letzten 12 Monaten fortbestehend; Gratifikationskrise: Punktprävalenz, gemessen mit Effort-Reward-Imbalance-Fragebogen.

# 61% MIT MIND. EINEM RISIKOFAKTOR



■ keine Risikofaktoren ■ Ein Risikofaktor ■ Zwei Risikofaktoren ■ Drei und mehr Risikofaktoren

Quelle: Daten der DAK-Beschäftigtenbefragung N= 7104; Die Risikofaktoren sind: Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Diabetes, Rauchen (täglich oder gelegentlich), Depression und Angst- und Panikstörung; selbst berichtete ärztl. diagn. und in den letzten 12 Monaten fortbestehend; Gratifikationskrise: Punktprävalenz, gemessen mit Effort-Reward-Imbalance-Fragebogen

# ZUSAMMENHANG PSYCHE - HERZ

**Biologische Mechanismen können den Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit und Herzgesundheit begründen.**

- Depressivität kann als permanente Stressbelastung verstanden werden, die sich negativ auf die körperliche Gesundheit auswirkt.
- Stress beeinflusst den Körper auf sehr vielfältige Weise. Unter anderem wird der Stoffwechsel angepasst und eine Vielzahl von Nervenbotenstoffen freigesetzt. Bei permanenter Stressbelastung kann das vegetative Nervensystem aus der Balance kommen und entzündliche Prozesse im Körper können angeheizt werden.

Biologie

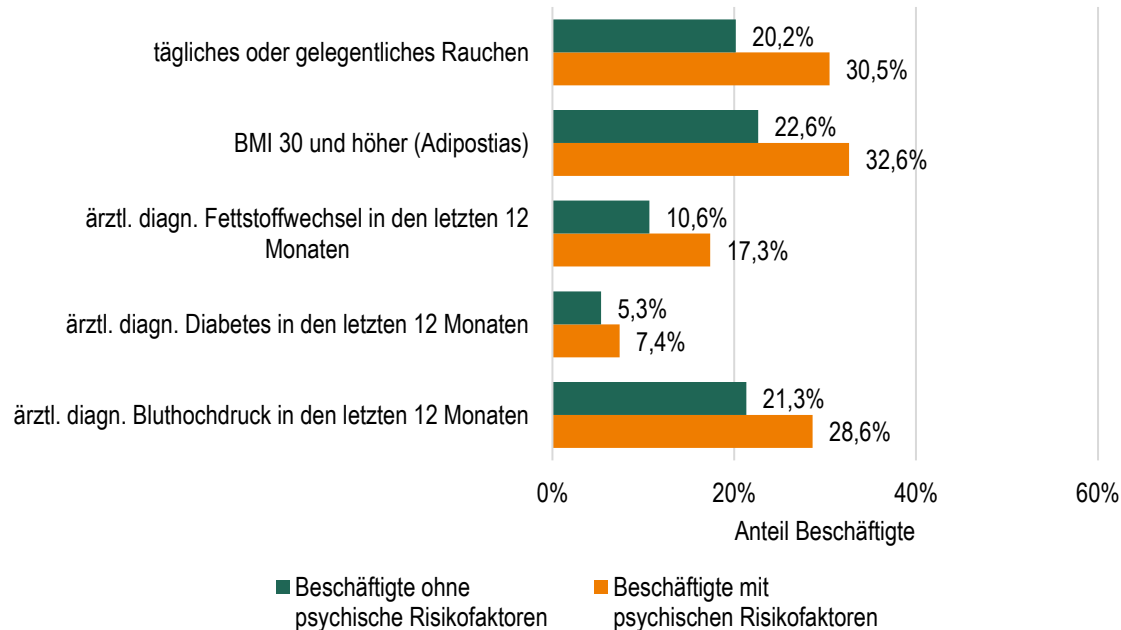
**Der Zusammenhang zwischen der psychischen Gesundheit und der Herzgesundheit lässt sich auch durch Verhaltens-Mechanismen erklären.**

- Patientinnen und Patienten mit Angstzuständen, Depressionen oder Stress zeigen häufiger gesundheitsschädigende Verhaltensweisen, etwa körperliche Inaktivität oder Rauchen.
- Zudem fällt es Betroffenen schwerer, gesundheitsschädigendes Verhalten zu ändern, etwa mit dem Rauchen aufzuhören.

Verhalten

# HÄUFUNG VON RISIKOFAKTOREN

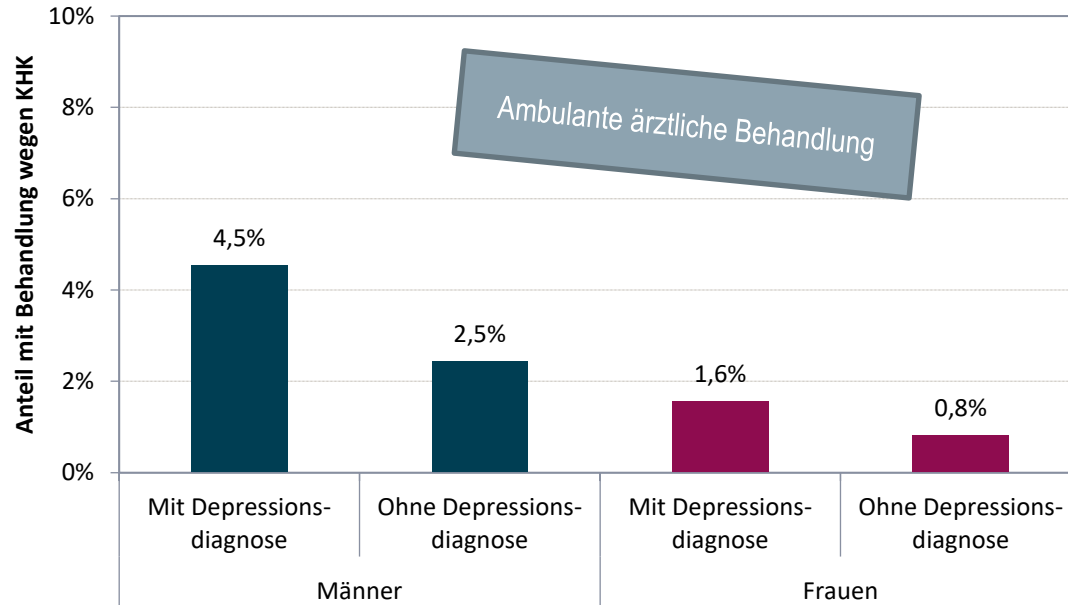
Psychische Risikofaktoren treten häufig kombiniert mit körperlichen- und verhaltensbezogenen Risikofaktoren auf.



Quelle: Daten der DAK-Beschäftigtenbefragung N= 7104; Zu den hier betrachteten psychischen Risikofaktoren gehören: Depression und Angst- und Panikstörung (selbst berichtete ärztl. diagn. und in den letzten 12 Monaten fortbestehend) sowie die Gratifikationskrise (Punktprävalenz, gemessen mit Effort-Reward-Imbalance-Fragebogen)

# DEPRESSIONEN IN KOMBINATION MIT KHK

Depressionen treten häufig in Kombination mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf. Der Anteil etwa der KHK-Patienten ist unter den Erwerbstätigen mit Depressionen erhöht.



Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2021



# PRÄVENTION

---

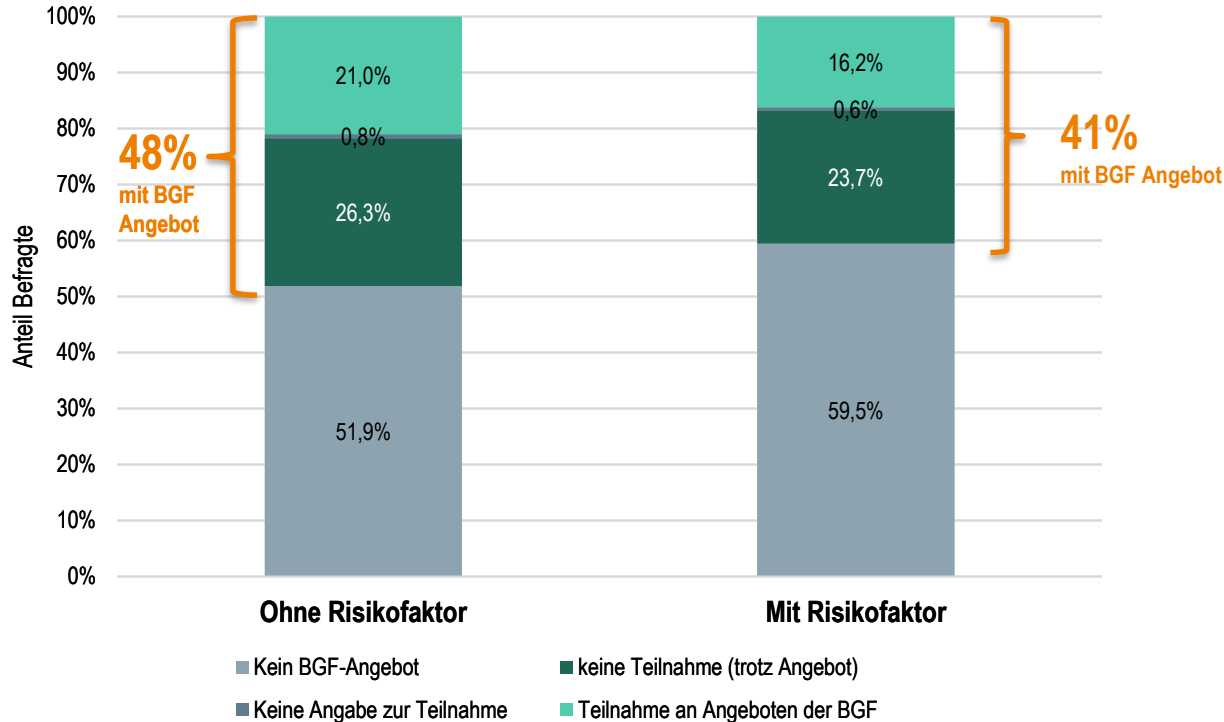
# CHANCEN DER PRÄVENTION

**Die koronare Herzkrankheit, der Herzinfarkt und der Schlaganfall sind in hohem Maße einer Prävention zugänglich.**

- Die medizinischen Fachgesellschaften fordern daher schon lange, dass Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention angeboten und genutzt werden.
- Bei Erwerbstätigen kommt dabei der betrieblichen Gesundheitsförderung eine wichtige Rolle zu.
- Darüber hinaus gibt es zahlreiche Kursangebote der DAK und anderer Krankenkassen mit Bezug zur Herz-Kreislauf-Prävention.
- Für alle GKV-Versicherten ab einem bestimmten Alter gibt es die Möglichkeit der „Check-up-Untersuchung“ zur Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

**Inwieweit sind diese Angebote bekannt, werden sie auch genutzt?**

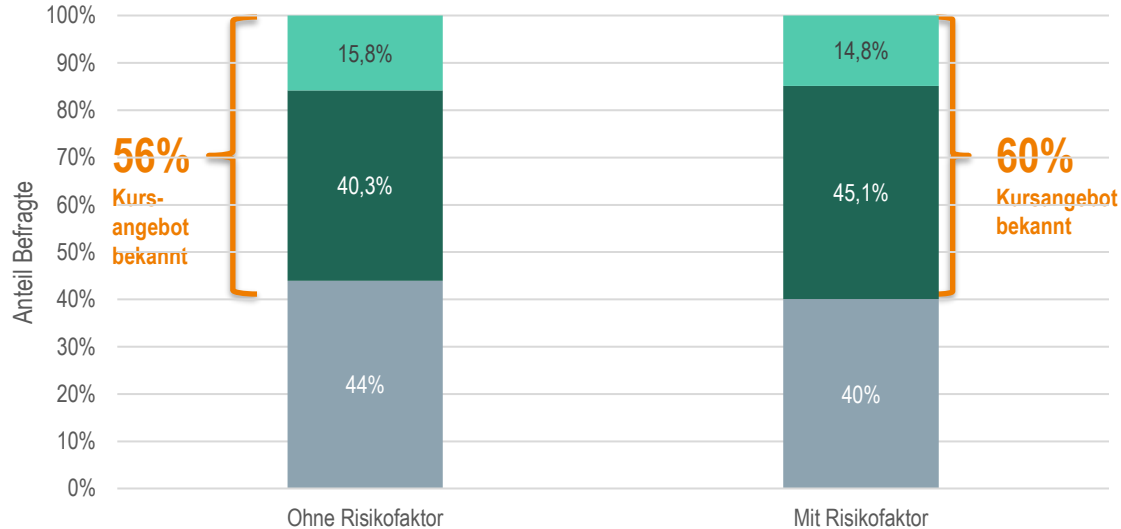
# BGF-ANGEBOTE UND TEILNAHME



- Beschäftigte mit mindestens einem Risikofaktor bekommen **seltener** von ihrem Arbeitgeber Angebote zur Gesundheitsförderung als Beschäftigte ohne Risikofaktor.
- Das Teilnahmeverhalten der beiden Gruppen unterscheidet sich nur sehr wenig.

Quelle: Daten der DAK-Beschäftigtenbefragung N= 7104

# KENNTNIS / TEILNAHME AN KURS-ANGEBOTEN



■ Ja, Teilnahme an Präventionskursen

■ Kurse sind bekannt, aber keine Teilnahme bzw. keine Angabe

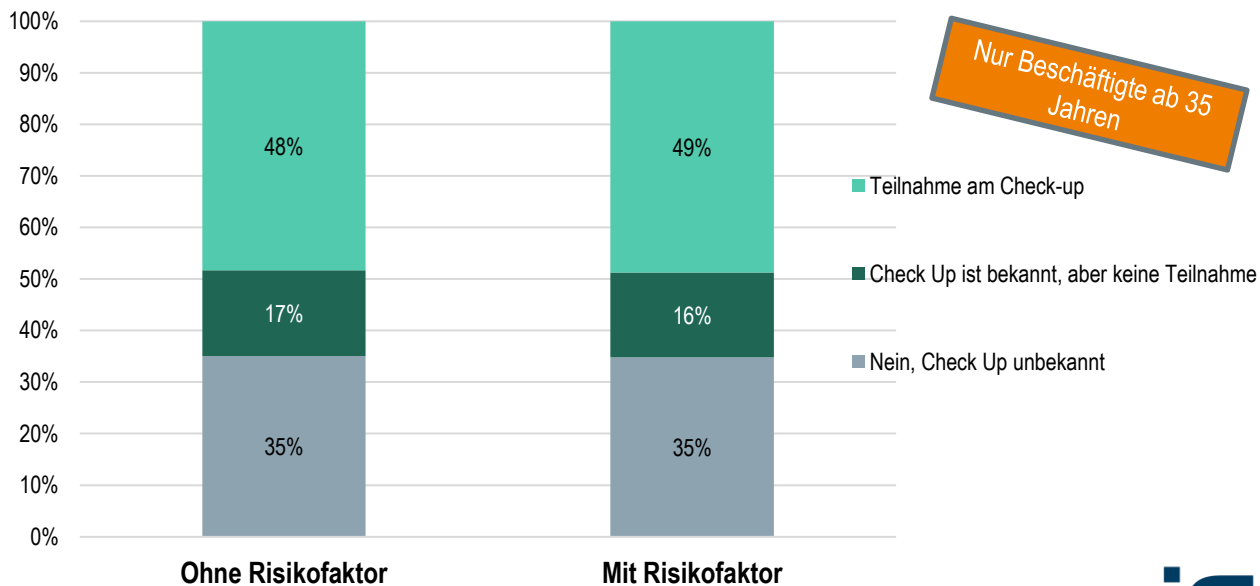
■ Nein, die Angebote Ihrer Krankenkasse zu den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Sucht sind nicht bekannt?

- Beschäftigte mit Risikofaktor kennen zu etwas größeren Anteilen das Kurs-Angebot der Kassen.
- Das Teilnahmeverhalten an Kursen zur Primärprävention der Krankenkassen ist bei Beschäftigten mit Risiko nicht deutlich anders als bei denen ohne Risiko.

Quelle: Daten der DAK-Beschäftigtenbefragung N= 7104

# MEDIZINISCHE FRÜHERKENNUNG

Der Check-up für Erwachsene dient der Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Er steht allen gesetzlich Versicherten zur Verfügung. Nur knapp die Hälfte der Versicherten ab 35 Jahren hat das Angebot genutzt. Versicherten Risikofaktor und ohne Risikofaktor ist das Angebot zu 35% unbekannt. Betrachtet werden hier nur Versicherte ab 35 Jahren.



Quelle: Daten der DAK-Beschäftigtenbefragung N= 7104

# FAZIT

---

# GESAMTFAZIT

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen insgesamt verursachen 4,1 Prozent aller Fehltage (Jahr 2021 mit 59,8 Fehltagen je 100 Versichertenjahre). Sie belegen damit den zehnten Platz unter den wichtigsten Erkrankungsarten
- Die „klassischen“ Risikofaktoren (Bluthochdruck, Adipositas, Diabetes, Fettstoffwechselstörung, Rauchen) sind unter Erwerbstätigen weit verbreitet. 55 Prozent tragen mindestens einen dieser fünf Risikofaktoren.
- Depressionen und Angststörungen sowie Arbeitsstress in Form einer Gratifikationskrise können das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen deutlich erhöhen.
- Unter mindestens einem der drei psychischen Risikofaktoren leidet knapp jeder fünfte Beschäftigte (19 Prozent), 22 Prozent der Frauen und 16 Prozent der Männer.
- Nicht alle haben Zugang zur BGF: Nur 41 Prozent der Beschäftigten mit mindestens einem Risikofaktor bekommen von ihrem Arbeitgeber Angebote zur Gesundheitsförderung. An Präventionsangeboten der Krankenkassen nehmen nur 12,1 Prozent der Beschäftigten mit Risiko teil.
- Die Gesundheitsuntersuchung („Check-up“) ist vielen Beschäftigten unbekannt.

“

**Es ist nicht nur so, dass durch psychische Risiken die Grundlagen für eine künftige Sterblichkeit gelegt werden. Wir sind mit der Auswirkung von psychokardiologischen Themen bereits im Erwerbsleben konfrontiert. Es werden Menschen auch im Alter von 50 bis 60 Jahren schon krank, die dann eine deutlich eingeschränkte Lebensqualität haben und am Arbeitsplatz fehlen.**”

”



**Prof. Dr. med. Herrmann-Lingen**  
Direktor d. Klinik für  
Psychosomatische Medizin und  
Psychotherapie, Göttingen



# F O R D E R U N G E N

**Refinanzierung psychokardiologischer Mitbehandlung im Rahmen von Konsiliar-/Liaisondiensten in der Akutkardiologie. Hier können oft wichtige Weichen gestellt werden. Für schwer kranke Patienten reelle Finanzierung stationärer psychokardiologischer Komplexbehandlung.**

**Stärkung der psychokardiologischen Komponenten in der kardiologischen Rehabilitation und Vernetzung mit Angeboten der VOR bzw. spezifischer psychokardiologischer Reha; Finanzierung strukturierter Nachsorge und kollaborativer bzw. multimodaler ambulanter Behandlungskonzepte.**

**Stärkung der psychosomatischen Grundversorgung durch konsequente Umsetzung des DMP-KHK sowie Anerkennung der DGK-Kurse „Psychokardiologische Grundversorgung“ für Kardiolog\*innen (durch KV) mit angemessener Vergütung der Gesprächsleistungen.**



---

**Andreas Storm**  
Vorstandsvorsitzender  
der DAK-Gesundheit

“

**Gerade bei denjenigen, die es besonders benötigen, ist das Angebot bisher eher überschaubar.**

**Arbeitgeber müssen Stress und mögliche Belastungen mehr in den Fokus rücken und innerbetriebliche Abläufe schaffen, die die Gesundheit – vor allem auch die psychische – schützen.**

”

# FORDERUNGEN DER DAK-GESUNDHEIT

**„Angesichts der Bedeutung psychischer Risikofaktoren wird umso klarer, wie sehr es auf ein gesundes Miteinander auch in Betrieben ankommt. Um dafür zu sorgen, sind zuerst Arbeitgeber und betriebliche Akteure in der Verantwortung, einen gesundheitsförderlichen Rahmen für die Arbeit zu schaffen.“**

**„Arbeitgeber sollten komplexe Themen wie Fehler- und Führungskultur, chronischen Zeitdruck, Überforderung und andere psychosoziale Belastungen noch bewusster angehen und bekämpfen.“**

**„Wir präsentieren diesen Gesundheitsreport verknüpft mit dem Appell an die Arbeitgeber, ihre Bemühungen um die Förderung insbesondere der psychischen Gesundheit ihrer Beschäftigten weiter zu verstärken.“**

# ANGEBOTE DER DAK-GESUNDHEIT

---

# DAK-ANGEBOTE ZUR HERZGESUNDHEIT

Spezialisten-  
netzwerk  
mit exkl.  
Behandlungs-  
angeboten

Liebria App

Online-  
Coachings und  
Präventions-  
kurse

Betriebliche  
Gesundheits-  
management

# HERZRISIKO PSYCHE: DAK-ANGEBOTE

- **DAK-Vorsorgeprogramm Hypertonie** Es enthält unter anderem zwei Vorsorgeuntersuchungen mit denen sich Folgeerkrankungen der Hypertonie früh entdecken und vorbeugen lassen: Eine besondere Blutdruckmessung (ABI-Methode), um arterielle Verschlusskrankungen (Angiopathie) deutlich früher zu erkennen als durch Standardmethoden. Und ein Urintest mit qualitativ besonders hochwertigen Teststreifen, um Nierenschäden frühzeitig aufzudecken.
- **DAK-Versorgungsprogramm „veovita plus“** bietet schnelle und flexible Hilfe bei Angst, Depression und Burnout. Nach einer professionellen psychiatrischen und hausärztlichen Diagnose erhalten Betroffene eine individuelle Versorgung und bekommen zusätzlich hochwirksame digitale Gesundheitsanwendungen, die die Behandlung unterstützen. Teilnahmedauer von bis zu zwei Jahren.
- **DAK-App Liebria** Die App hilft bei der Umsetzung eines gesunden Lebensstils. Sie unterstützt Bluthochdruck-Patientinnen und -Patienten mit ausgewählten therapeutischen Übungen in den Bereichen Entspannung, Ernährung, Bewegung und gesunder Schlaf.

NEU

NEU

# HERZRISIKO PSYCHE: DAK-ANGEBOTE

- **Präventionsangebote Bewegung fürs Herz** Online-Vortrag zur körperlichen Aktivität bei Herz-Kreislauf-Risikofaktoren sowie Online-Workshop in Kleingruppen zur Frage „Wie steige ich (wieder) in die Bewegung ein?“
- **Präventionsangebote Ernährung fürs Herz** Einstieg in eine Herz-gesunde Ernährung. Einzelberatung Online oder per Telefon zu Fragen der Ernährungsumstellung.
- **DAK Online-Coachings** Nichtraucherhelden.de, DAK Ernährungs-Coaching, DAK Fitness-Coaching und andere Online-Programme bieten Unterstützung, damit Rauchausstieg und Start in ein gesünderes Ernährungs- und Bewegungsverhalten gelingt. Viele Coaching-Programme sind für DAK-Versicherte kostenlos, für manche gibt es nach erfolgreicher Teilnahme eine Kostenerstattung.
- **DAK Präventionskurse** Etwa Abnehm- und Ernährungskurse, Ernährungsberatung, Ausdauertraining, Yoga-Kurse oder Stressbewältigungstraining. An den Kosten beteiligt sich die DAK-Gesundheit mit bis zu je 75 Euro – zwei Mal im Jahr.

NEU

NEU

# HERZRISIKO PSYCHE: DAK-ANGEBOTE

- **DAK digitales BGM** Webinare und andere digitale Angebote aus verschiedenen Bereichen der Mitarbeitergesundheit. Themen werden laufend ergänzt. Beschäftigte können sich individuell anmelden. Für Firmen ist eine exklusive Seminarbuchung für Mitarbeiterteams möglich. Für ein ganzheitlich strategisch ausgerichtetes BGM steht ein erfahrenes Beraterteam bereit, das auf ein vielfältiges und flexibel anzupassendes Angebot von Analysen, Beratung, Seminaren, Workshops und Kursen zurückgreifen kann.

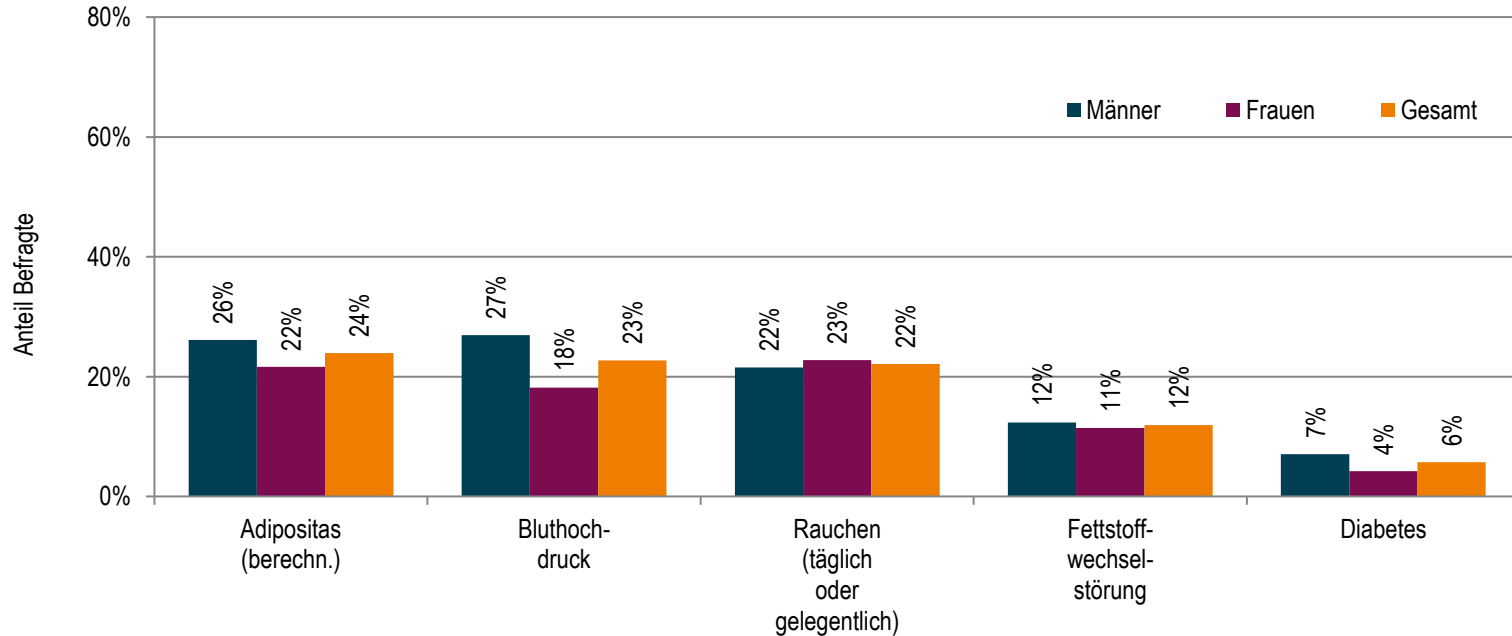


# BACK-UP

---

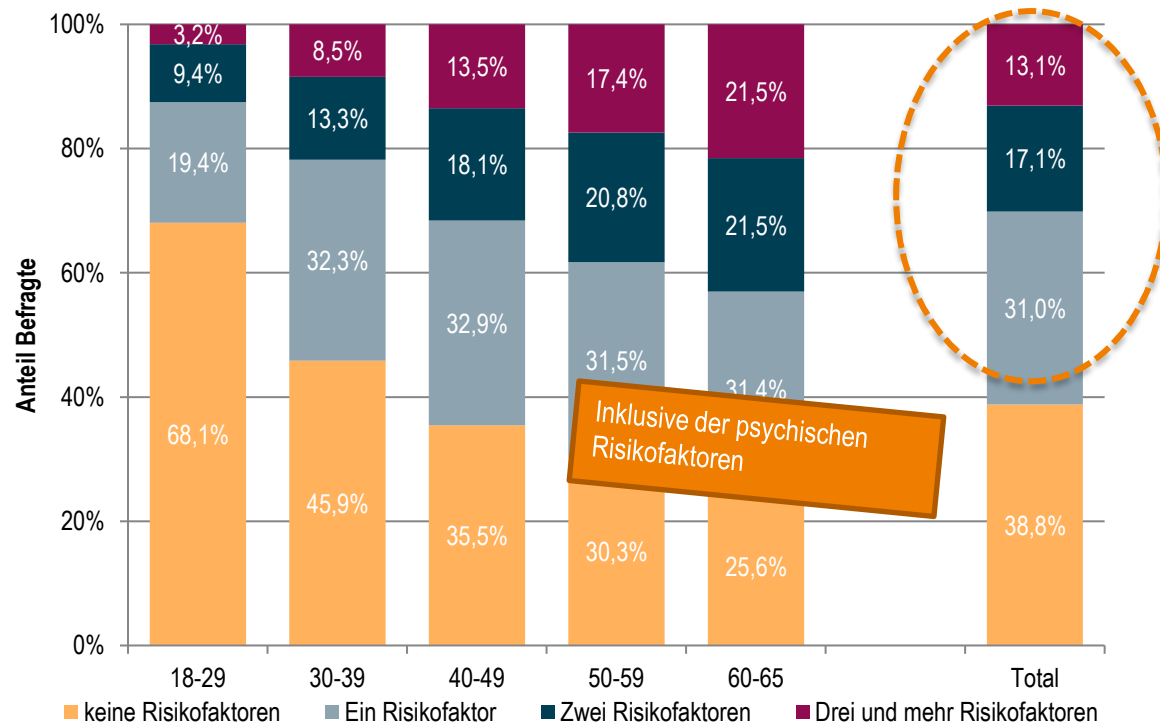
# KLASSISCHE RISIKOFAKTOREN

Gefährlich für die Herzgesundheit: Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen sind in Deutschland 10,2 Mio. Erwerbstätige nach eigener Aussage mit Bluthochdruck in Behandlung und 10,8 Mio. wegen einer Adipositas-Diagnose.



Quelle: Daten der DAK-Beschäftigtenbefragung N= 7104

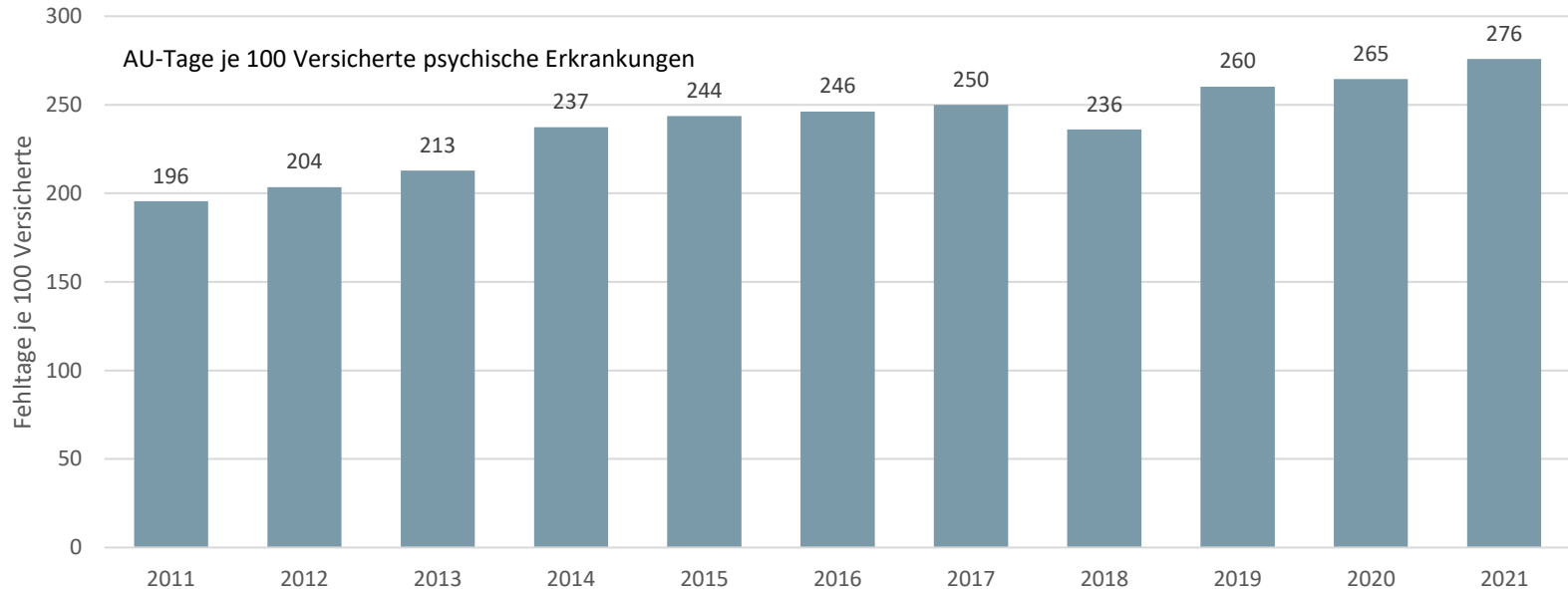
# 61% MIT MIND. EINEM RISIKOFAKTOR



Quelle: Daten der DAK-Beschäftigtenbefragung N= 7104; Die Risikofaktoren sind: Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Diabetes, Rauchen (täglich oder gelegentlich), Depression und Angst- und Panikstörung: selbst berichtete ärztl. diagn. und in den letzten 12 Monaten fortbestehend; Gratifikationskrise: Punktprevalenz, gemessen mit Effort-Reward-Imbalance-Fragebogen

# HÖCHSTSTAND 2021 PSYCHE

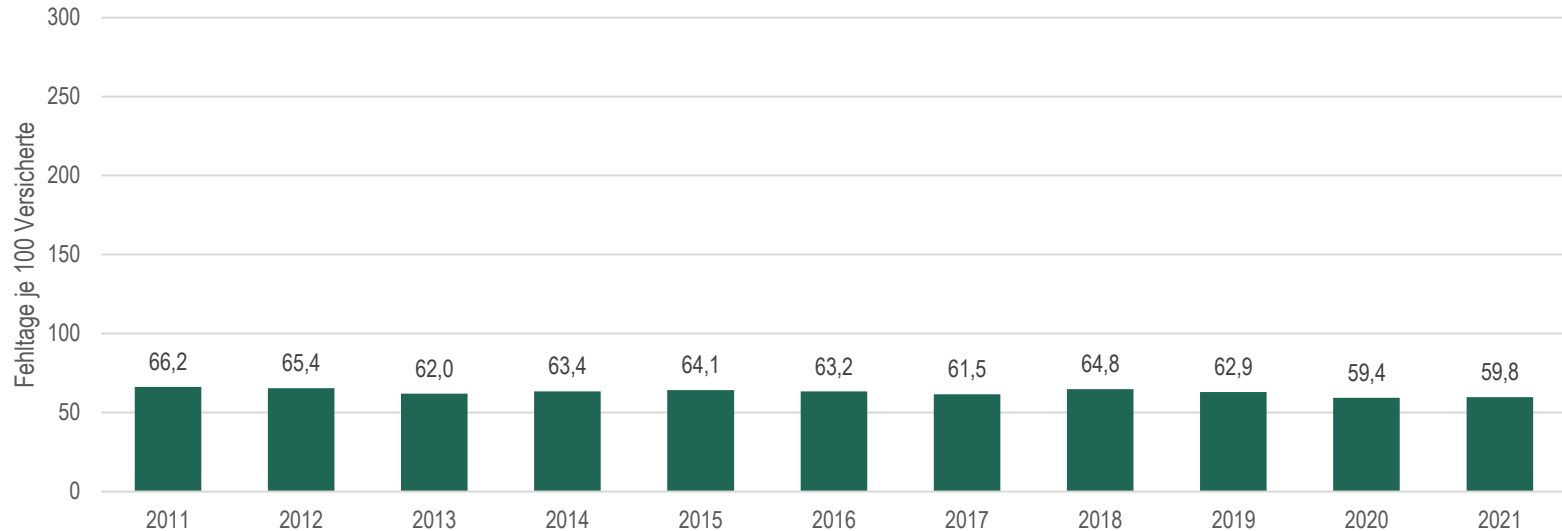
Der Arbeitsausfall wegen psychischer Erkrankungen erreichte 2021 einen neuen Höchststand. Das Niveau lag mit 276 Fehltagen je 100 Versicherte um 41 Prozent über dem von vor zehn Jahren.



Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2011-2021

# HERZ-KREISLAUFERKRANKUNGEN: 2011-2021

Die Anzahl der Fehltage, die Herz-Kreislaufkrankungen verursachen, ist seit 2011 relativ konstant. 2021 verursachten sie mit 59,8 Fehltagen je 100 Versicherte 4,1 Prozent aller Fehltage.



Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2011-2021