

## **Depression und Stress: Viele Beschäftigte in Nordrhein-Westfalen haben psychisches Risiko für Herzinfarkt**

- **DAK-Gesundheitsreport untersucht Folgen psychischer Probleme und Zusammenhang mit Rauchen oder Übergewicht**
- **Rund 1,8 Millionen Erwerbstätige im Land betroffen**
- **Landeschef Overdick: „Bedeutung der Psyche wird oft unterschätzt“**

**Düsseldorf, 30. Juni 2022. In Nordrhein-Westfalen sind die Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen in den vergangenen zehn Jahren um 34 Prozent gestiegen. Psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Ängste sind die zweithäufigste Ursache für eine Krankschreibung. Sie können auch körperliche Folgen haben. Laut DAK-Gesundheitsreport 2022 hat landesweit fast jeder und jede fünfte Beschäftigte mindestens einen psychischen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Hochgerechnet auf die Erwerbstätigen haben damit eine Million Menschen in Nordrhein-Westfalen ein erhöhtes Herzinfarkt-Risiko durch Depressionen, Ängste oder Arbeitsstress. Die Betroffenen weisen auch vermehrt körperliche Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck oder Adipositas auf.**

Jedes Jahr sterben rund 64.000 Menschen in Nordrhein-Westfalen an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. „Unser aktueller Gesundheitsreport zeigt, dass die Rolle von Stress und psychischen Erkrankungen als Risiko für Herzinfarkte oft unterschätzt wird“, sagt Klaus Overdick, Landeschef der DAK-Gesundheit. „Die Fehlzeiten wegen psychischer Erkrankungen steigen seit Jahren. Depressionen und negativer Stress sind bereits für sich genommen eine große Belastung. Sie gehen aber auch buchstäblich ans Herz“. Expertenstimmen zufolge ist das Risiko für einen Herzinfarkt bei Depressionen ähnlich hoch wie bei starkem Übergewicht.

### **Psychische Risikofaktoren kommen häufig nicht allein**

Der DAK-Gesundheitsreport zeigt eine Zunahme der Fehltagel wegen psychischer Erkrankungen von 2011 bis 2021 um 34 Prozent. Für die Studie analysierte das IGES-Institut die Daten von rund 430.000 erwerbstätigen DAK-Versicherten. Zusätzlich befragte das Forsa-Institut für die DAK-Gesundheit über 1.000 Beschäftigte in Nordrhein-Westfalen. Demnach lebt fast ein Fünftel der Befragten mit einem psychischen Risiko

für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. Und diejenigen, die von Depressionen, Angststörungen oder Arbeitsstress betroffen sind, berichten auch häufig von weiteren verhaltensbezogenen oder körperlichen Risikofaktoren. So rauchen sie zum Beispiel etwas häufiger (plus 5 Prozentpunkte) und starkes Übergewicht ist bei ihnen deutlich verbreiteter (plus 17 Prozentpunkte). „Zwischen Psyche und Herz gibt es eine auffällige Wechselwirkung“, sagt DAK-Landeschef Overdiek. „Das sollten Ärzte, Medizinerinnen und Arbeitgeber bei Prävention und Gesundheitsprogrammen im Blick behalten.“

### **Unterschätzte Wechselwirkung von Psyche und Körper**

Der Report zeigt darüber hinaus, dass viele Erwerbstätige mit Depressionen auch häufiger wegen der sogenannten koronaren Herzkrankheit (KHK) in ärztlicher Behandlung sind. Bei KHK verschließen sich langsam die Herzkranzgefäße und es kann auch schon im mittleren Lebensalter zu einem akuten Herzinfarkt kommen. „Zum einen ist es so, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen häufiger Herzprobleme haben. Zum anderen zeigen unsere Abrechnungsdaten, dass Herz-Kreislauf-Patientinnen und -Patienten auch häufiger eine psychische Erkrankung entwickeln“, erklärt Overdiek. 4,9 Prozent der Männer mit einer Depressionsdiagnose sind gleichzeitig mit KHK in Behandlung, aber nur 2,6 Prozent ohne Depression. Bei den Frauen ist der Unterschied ebenfalls deutlich.

### **Arbeitsstress als Belastung für das Herz**

Laut Report kann eine problematische Situation am Arbeitsplatz Stress und Ängste befeuern. Ein Problem ist die sogenannte Gratifikationskrise. Sie meint eine Kluft zwischen Leistung und Belohnung. Sechs Prozent der Befragten in Nordrhein-Westfalen sind betroffen: Sie bringen viel Leistung oder nehmen es zumindest so wahr und erfahren gleichzeitig wenig Wertschätzung. So empfinden 13 Prozent Lohn und Gehalt als nicht angemessen und ebenfalls 13 Prozent empfinden das, was sie als Anerkennung von ihren Vorgesetzten bekommen, als zu dürftig.

### **Ältere Erwerbstätige fehlen häufiger wegen Herz-Kreislauf**

Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen im Durchschnitt 62 Fehltage im Jahr je 100 Versicherte – bei den Männern mehr, bei den Frauen weniger. Mit dem Alter steigt die Anzahl der Fehltage deutlich an. 45- bis 49-jährige Männer bringen es je 100 Versicherte auf 81 Fehltage, bei ihren zehn Jahre älteren Kollegen sind es 170 Tage – fast zweimal so

viele. DAK-Landeschef Overdick sieht Firmen in der Pflicht, Stress, Belastung und die psychische und physische Gesundheit ihrer Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im Blick zu haben und zu schützen.

Laut der Studie erhalten 48 Prozent der Erwerbstätigen von Arbeitgeberseite Angebote aus dem Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Bei den Erwerbstätigen mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind es nur 44 Prozent. Prävention sei bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen sehr wichtig, betont Overdick. Auch die Krankenkassen böten zahlreiche Kurse, um den eigenen Lebensstil zu ändern. Wer weniger raucht, sich mehr bewegt, gesünder ernährt, mehr entspannt und ein gesünderes Arbeitsleben hat, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Für gesetzlich Versicherte ist außerdem ein jährlicher Check-up ab 35 Jahren alle drei Jahre kostenlos. Die medizinische Vorsorgeuntersuchung könne mögliche Risikofaktoren frühzeitig erkennen, sei aber in Nordrhein-Westfalen nur sieben von zehn Befragten ab 35 Jahren mit einem psychischen Risiko bekannt.

Die DAK-Gesundheit informiert zum Thema Herzgesundheit und ihren Angeboten dazu unter: [www.dak.de/herz-kreislauf](http://www.dak.de/herz-kreislauf)