

Depression und Stress: Viele Beschäftigte in Thüringen haben psychisches Risiko für Herzinfarkt

- **DAK-Gesundheitsreport untersucht Folgen psychischer Probleme und Zusammenhang mit Rauchen oder Übergewicht**
- **Rund 165.000 Erwerbstätige im Land betroffen**
- **Landeschef Kaiser: „Bedeutung der Psyche wird oft unterschätzt“**

Erfurt, 30. Juni 2022. In Thüringen sind die Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen in den vergangenen zehn Jahren um 47 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 sechste Beschäftigte mindestens einen psychischen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Hochgerechnet auf die Erwerbstätigen haben damit rund 165.000 Menschen in Thüringen ein erhöhtes Herzinfarkt-Risiko durch Depressionen, Ängste oder Arbeitsstress. Die Betroffenen weisen auch vermehrt körperliche Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck oder Adipositas.

Jedes Jahr sterben rund 11.500 Menschen in Thüringen an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. „Unser aktueller Gesundheitsreport zeigt, dass die Rolle von Stress und psychischen Erkrankungen als Risiko für Herzinfarkte oft unterschätzt wird“, Marcus Kaiser, 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“. Expertenstimme 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 Fehlzeiten wegen psychischer Erkrankungen von 2011 bis 2021 um 47 Prozent. Für die Studie analysierte das IGES-Institut die Daten von rund 50.400 erwerbstätigen DAK-Versicherten im Freistaat. Zusätzlich befragte das Forsa-Institut für die DAK-Gesundheit über 200 Beschäftigte in Thüringen. Demnach lebt fast ein Sechstel 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 häufiger (plus fünf Prozentpunkte) und Bluthochdruck ist bei ihnen deutlich verbreiteter (plus 20 Prozentpunkte). „Zwischen Psyche und Herz gibt es eine auffällige Wechselwirkung“, sagt DAK-Landeschef Kaiser. „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 Kaiser. 5,9 Prozent der Männer mit einer Depressionsdiagnose sind gleichzeitig mit KHK in Behandlung, aber nur 2,8 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. Zehn Prozent der Befragten in Thüringen sind betroffen: Sie bringen viel Leistung oder nehmen es zumindest so wahr und erfahren gleichzeitig wenig Wertschätzung. So empfinden 19 Prozent Lohn und Gehalt als nicht angemessen und 15 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 79 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 86 Fehltage, bei ihren zehn Jahre älteren Kollegen sind es 183 Tage – weit mehr als zweimal so viele. DAK-Landeschef Kaiser 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 36 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 35 Prozent.

Prävention sei bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen sehr wichtig, betont Kaiser. 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 Thüringen nur sieben von zehn Befragten ab 35 Jahren mit einem psychischen Risiko überhaupt bekannt.

Die DAK-Gesundheit ist mit 5,5 Millionen Versicherten eine der größten Krankenkassen in Deutschland, davon rund 130.000 in Thüringen.

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