

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

- **DAK-Gesundheitsreport untersucht Folgen psychischer Probleme und Zusammenhang mit Rauchen oder Übergewicht**
- **Mehr als eine halbe Millionen Erwerbstätige im Land betroffen**
- **Landeschefin Dalhoff: „Bedeutung der Psyche wird oft unterschätzt“**

Frankfurt am Main, 14. Juli 2022. In Hessen sind die Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen in den vergangenen zehn Jahren um 49 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 559.000 Menschen in Hessen ein erhöhtes Herzinfarkt-Risiko durch Depressionen, Ängste oder Arbeitsstress. Die Betroffenen weisen auch vermehrt körperliche Risikofaktoren auf, wie krankhaftes Übergewicht, Bluthochdruck oder erhöhte Cholesterinwerte.

Jedes Jahr sterben rund 25.000 Menschen in Hessen 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 Britta Dalhoff, Landeschefin 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 49 Prozent. Für die Studie analysierte das IGES-Institut die Daten von rund 270.000 erwerbstätigen DAK-Versicherten. Zusätzlich befragte das Forsa-Institut für die DAK-Gesundheit über 1.000 Beschäftigte in Hessen. 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 etwas häufiger (plus vier Prozentpunkte) und krankhaftes Übergewicht ist bei ihnen deutlich verbreiteter (plus 19 Prozentpunkte).

Unterschätzte Wechselwirkung von Psyche und Körper

„Zwischen Psyche und Herz gibt es eine auffällige Wechselwirkung“, sagt DAK-Landeschefin Dalhoff. „Das sollten Ärzte, Medizinerinnen und Arbeitgeber bei Prävention und Gesundheitsprogrammen im Blick behalten.“ Der Report zeigt, 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 Dalhoff. 4,4 Prozent der Männer mit einer Depressionsdiagnose sind gleichzeitig mit KHK in Behandlung, aber nur 2,4 Prozent ohne Depression. Bei den Frauen ist ebenfalls ein Unterschied vorhanden.

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. Acht Prozent der Befragten in Hessen sind betroffen: Sie bringen viel Leistung oder nehmen es zumindest so wahr und erfahren gleichzeitig wenig Wertschätzung. So empfinden 14 Prozent Lohn und Gehalt als nicht angemessen und 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 61 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 82 Fehltage, bei ihren zehn Jahre älteren Kollegen sind es 207 Tage – weit mehr als zweimal so viele. DAK-Landeschefin Dalhoff 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 erhält die Hälfte der Erwerbstätigen von Arbeitgeberseite Angebote aus dem Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Bei den Erwerbstätigen mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind es 48 Prozent. Prävention sei bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen sehr wichtig, betont Dalhoff. 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 Hessen nur sechs von zehn Befragten ab 35 Jahren mit einem psychischen Risiko überhaupt bekannt.

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