

8,6 Millionen Erwerbstätige haben ein psychisches Risiko für einen Herzinfarkt

DAK-Gesundheitsreport 2022 zeigt, wie stark Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen unter Erwerbstätigen verbreitet sind

Fast ein Fünftel der Erwerbstätigen in Deutschland ist von einem psychischen Risikofaktor für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung betroffen. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport „Risiko Psyche: Wie Depressionen, Ängste und Stress das Herz belasten“. Hochgerechnet auf die Erwerbsbevölkerung haben 8,6 Millionen Menschen ein erhöhtes Herzinfarkt-Risiko durch eine psychische Erkrankung oder arbeitsbedingten Stress. Und: Psychische Risiken kommen oft mit klassischen Risiken zusammen, zum Beispiel mit dem Rauchen. Nur 41 Prozent der Beschäftigten mit einem erhöhten Herzrisiko erhalten von ihrem Arbeitgeber passende Angebote zur Gesundheitsförderung. Jedes Jahr sterben rund 340.000 Menschen bundesweit an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

„Seit Jahren steigen die Fehlzeiten der Erwerbstätigen wegen psychischer Erkrankungen. Angesichts dieser Höchststände, die wir insbesondere während der Pandemie sehen, müssen wir wachsam sein“, sagt Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit. „Depressionen, Ängste und negativer Stress sind bereits für sich genommen eine große Belastung. Sie gehen aber auch buchstäblich ans Herz!“, so Storm. „Der vorliegende Gesundheitsreport zeigt, wie groß die Verbreitung von Risiken unter den Erwerbstätigen ist, wenn man alle Faktoren in den Blick nimmt.“

Für den aktuellen Gesundheitsreport wurden rund 7.100 erwerbstätige Frauen und Männer durch das Forsa-Institut repräsentativ befragt. Fast ein Fünftel lebt demnach mit einem psychischen Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. Mit 22 Prozent geben etwas mehr Frauen als Männer (16 Prozent) Probleme in dieser Hinsicht an. „Bei Menschen, die an einer Depression leiden, finden sich auch verstärkt klassische Herz-Kreislauf-Risiken. Das Herzrisiko Psyche ist eine unterschätzte und oft unbekannte Gefahr“, sagt Andreas Storm. In der Befragung gibt fast ein Drittel der Beschäftigten mit psychischem Risiko an, auch Übergewicht zu haben (32,6 Prozent), und deutlich mehr als ein Viertel (30,5 Prozent) zählt sich zu den Raucherinnen und Rauchern. Unter den Beschäftigten ohne psychisches Risiko ist der Anteil an Menschen mit starkem Übergewicht deutlich geringer (22,6 Prozent) und nur ein Fünftel von ihnen raucht.

Erwerbstätige mit Depressionen sind zudem öfter in ärztlicher Behandlung wegen der koronaren Herzkrankheit (KHK), bei der sich die Herzkranzgefäße langsam verschließen und auch schon im mittleren Lebensalter ein akuter Herzinfarkt auftreten kann. „Zum einen ist es so, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen häufiger Herzprobleme entwickeln. Zum anderen sehen wir bei vielen Herz-Kreislauf-Patientinnen und -Patienten in der Folge eine psychische Erkrankung“, erklärt Professor Christoph Herrmann-Lingen. Der Leiter der Klinik für Psychosomatische Medizin an der Universitätsmedizin Göttingen mit Forschungsschwerpunkt in der Psychokardiologie begrüßt den neuen Gesundheitsreport und bestätigt die Ergebnisse: „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.“ In der ambulanten Versorgung von Menschen mit

Depressionen sollte das Herz-Kreislauf-Risiko immer berücksichtigt und nach einem Herzinfarkt sollte beispielsweise in der Reha regelmäßig auf psychische Erkrankungen geachtet werden, so der Experte.

Nicht nur Menschen mit einer Depression oder einer Angststörung haben ein erhöhtes Herzrisiko. Auch Frauen und Männer mit Arbeitsstress sind betroffen. Laut Studie leiden neun Prozent der Beschäftigten unter herzgefährdendem Arbeitsstress im Sinne einer Gratifikationskrise. Damit ist ein Ungleichgewicht zwischen Verausgabung und Belohnung am Arbeitsplatz gemeint. Dieser Arbeitsstress betrifft Menschen, die viel Leistung bringen oder dies zumindest so sehen und gleichzeitig wenig Wertschätzung erfahren. Er ist vor allem unter Erwerbstätigen mit einem mittleren Berufsabschluss (10,5 Prozent) verbreitet, diejenigen mit einem Uniabschluss sind nur halb so oft betroffen (5,1 Prozent).

Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen im Durchschnitt 60 Fehltage 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 haben je 100 Versicherte 67 Tage, bei ihren zehn Jahre älteren Kollegen sind es 184 Tage - fast dreimal so viele.

Um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, empfiehlt es sich meist, den persönlichen Lebenswandel zu ändern: weniger rauchen, mehr Bewegung, gesündere Ernährung, mehr Entspannung, gesünderes Arbeiten. Laut Studie werden knapp der Hälfte (48 Prozent) der Erwerbstätigen von ihrer Firma Angebote aus dem Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung gemacht. Bei den Erwerbstätigen mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind es nur 41 Prozent. „Gerade bei denjenigen, die es besonders benötigen, ist das Angebot bisher eher überschaubar“, kommentiert Storm. „Arbeitgeber müssen Stress und mögliche Belastungen mehr in den Fokus rücken und innerbetriebliche Abläufe schaffen, die die Gesundheit - vor allem auch die psychische - schützen.“ Die Krankenkasse unterstütze deshalb Firmen beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM). Sie bietet auch digitale BGM-Maßnahmen an, die sich gut eignen, wenn Beschäftigte voneinander entfernt oder von zu Hause arbeiten.

Unabhängig von ihren Firmen stehen Erwerbstätigen vielfältige Kurse ihrer Krankenkasse zur Verfügung, um die Gesundheit zu stärken und Krankheiten vorzubeugen. Über diese Präventionskurse sind allerdings nur 60 Prozent der Beschäftigten informiert. Weil sich Herz-Kreislauf-Erkrankungen langsam entwickeln, ist es zudem gut, sie frühzeitig zu erkennen. Dazu dient die medizinische Früherkennung. Die sogenannte Gesundheitsuntersuchung in der ärztlichen Praxis, auch Check-up genannt, ist ab 35 Jahren alle drei Jahre kostenlos. Mehr als einem Drittel der Erwerbstätigen in diesem Alter ist sie unbekannt und nur knapp die Hälfte nutzt sie.

Für den Gesundheitsreport 2022 hat das IGES Institut in Berlin die Daten von 2,45 Millionen erwerbstätigen DAK-Versicherten ausgewertet. Es wurden rund 7.100 erwerbstätige Frauen und Männer im Alter von 18 bis 65 Jahren durch das Forsa-Institut befragt und zahlreiche Expertinnen und Experten eingebunden. Die DAK-Gesundheit informiert zum Thema Herzgesundheit und ihren Angeboten dazu unter: www.dak.de/herz-kreislauf