



FACHKRÄFTESICHERUNG

Leitfaden

Gesundheit geht uns alle an Tipps und Hinweise für Beschäftigte

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Energie

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

In Kooperation mit:



BGHW
Berufsgenossenschaft
Handel und Warenlogistik

Der vorliegende Leitfaden ist in Kooperation und mit finanzieller Unterstützung der Berufsgenossenschaft Handel und Warenlogistik entstanden.

Impressum

RKW Rationalisierungs- und Innovationszentrum
der Deutschen Wirtschaft e. V.

RKW Kompetenzzentrum

Düsseldorfer Straße 40A, 65760 Eschborn

www.rkw-kompetenzzentrum.de

Autorinnen: Gabriele Held, Ingra Freigang-Bauer,
Sandra Rulinski, Christina Weber

Redaktion: Bruno Pusch

Gestaltung: Claudia Weinhold

Bildnachweise: Fotolia: Jürgen Fälchle (Cover), Whiteisthecolor
(S. 12), Sebastian Kaulitzki (S. 14), Liron Peer (S. 16),
Axel Kock (S. 19)

Druckerei: Druckerei+Verlag Esser, Weiblick 16, 61276 Weilrod

Oktober 2015

Zur besseren Lesbarkeit wird in der gesamten Publikation das generische Maskulinum verwendet. Das heißt, die Angaben beziehen sich auf beide Geschlechter, sofern nicht ausdrücklich auf ein Geschlecht Bezug genommen wird.



Inhalt

Vorwort.....	5
Das wichtigste Kapital: unsere Gesundheit.....	6
Gesundheit im Betrieb: alle in einem Boot.....	8
Mit Sicherheit gesund.....	12
Das Kreuz mit dem Kreuz.....	14
Gut dastehen.....	16
Das hält man doch im Kopf nicht aus.....	18
Ich glaub, ich hör nicht recht.....	20
Gute Laune für guten Service.....	22
Kein Grund zur Hektik.....	24
Arbeit und Privatleben in Einklang bringen.....	26
Wie sieht es bei mir aus?.....	28
Wie bleibe ich in einer guten Balance?.....	31
Schlusswort.....	33
Glossar.....	34
Literaturempfehlungen.....	35
Linktipps.....	35



Gesundheit ist nicht alles –
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

– Arthur Schopenhauer –



Vorwort

Die Gesundheit der Beschäftigten zu erhalten wird für viele Unternehmen zu einem wichtigen Ziel im Wettbewerb um Fachkräfte: Gesunde Mitarbeiter sind motivierter, produktiver und fallen seltener aus.

Aber auch die Beschäftigten selbst haben ein Interesse, sich gesund und fit zu halten. Wir möchten Sie als Arbeitnehmer mit unserem Leitfaden dabei unterstützen!

Wir verbringen einen Großteil unserer Zeit bei der Arbeit, dadurch hat die Arbeitssituation einen maßgeblichen Einfluss auf unsere Gesundheit: Schlechte Arbeitsbedingungen können zu Krankheiten führen, gute Arbeitsbedingungen hingegen können sich sehr positiv auf die Gesundheit auswirken.

Wir zeigen Ihnen mit diesem Leitfaden, welche Möglichkeiten Sie im Privat- und Arbeitsleben haben, Ihre Gesundheit zu fördern. Darüber hinaus möchten wir aber auch aufzeigen, welche Ansätze die Arbeitgeber nutzen können, um die Arbeit in Ihrem Unternehmen oder Betrieb gesundheitsförderlich zu gestalten. Nach der Lektüre haben Sie sicherlich einige Argumente und Vorschläge in petto, die Sie Ihrem Chef vorstellen können.

Der Leitfaden ist in Kooperation mit der Berufsgenossenschaft Handel und Warenlogistik entstanden. Die angeführten Beispiele beziehen sich daher vorwiegend auf Arbeitsplätze und Arbeitssituationen, wie man sie in Handelsbetrieben finden kann. Sie sind aber auch in anderen Bereichen anzutreffen.

Aber sehen Sie selbst ...

Viel Spaß bei der Lektüre

Ihr Autorenteam

Das wichtigste Kapital: unsere Gesundheit

Gesundheit zählt – nicht nur sprichwörtlich – zu den höchsten Gütern des Menschen. Mit Gesundheit verbinden wir Positives wie Fitness, Lebensfreude und Zufriedenheit.

Eine gute Gesundheit ist aber auch eine Voraussetzung dafür, die zahlreichen Anforderungen in der Arbeit und dem privaten Leben zu bewältigen. Denn nur wer gesund ist, kann auch effektiv und leistungsfähig, kreativ und motiviert sein.

Lang andauernde Erkrankungen oder eine Frühberentung demgegenüber reduzieren die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit – und gehen oft auch mit einer deutlichen Verringerung des Einkommens einher. Wer bis zu seinem Renteneintritt mit 66 oder 67 Jahren auch im Erwerbsleben gut mithalten will, sollte schon in jüngeren Jahren dieses Kapital – seine Gesundheit – gut nutzen und pflegen.



Abbildung 1: Was bedeutet Gesundheit für Sie?

Was bedeutet eigentlich Gesundheit?

Es gibt hierzu viele wissenschaftlich abgeleitete Definitionen, die man wie folgt zusammenfassen kann:

Gesundheit ist mehr, als nicht krank zu sein. Gesundheit heißt „Wohlfühlen“ und bedeutet im Einzelnen

- das Fehlen von belastender Krankheit und chronischen Schmerzen (was nicht heißt, dass sich auch ein Mensch mit einer chronischen Krankheit gesund fühlen kann),
- Stärke, Energie, Belastbarkeit, Lebensfreude,
- körperliche und geistige Fitness,
- die Fähigkeit zur optimalen Bewältigung von Herausforderungen und Lebenskrisen sowie
- die Fähigkeit zur wirkungsvollen Regeneration und Erholung.

Das sind Ziele, nach denen fast alle Menschen streben. Doch obwohl die Gesundheit allgemein sehr hoch geschätzt wird, fällt es vielen schwer, Gesundheitsaspekte im täglichen Leben ausreichend zu beachten. Zugegeben: Es ist auch nicht immer einfach!



Was beeinflusst unsere Gesundheit?

Jeder kennt die Geschichten vom fitten 95-jährigen Onkel, der aber schon seit der Jugend stark raucht – oder vom gesund lebenden Schulkameraden, der schon in jungen Jahren schwer erkrankt ist.

Kann man seine Gesundheit überhaupt beeinflussen oder ist Krankheit ein unvermeidbares Schicksal?

Die Einflussfaktoren auf die Gesundheit sind vielfältig. Die persönlichen Veranlagungen, Eigenschaften und Verhaltensweisen bilden das Fundament. Aber auch die Menschen um uns herum (das soziale Umfeld) und die jeweiligen Umweltbedingungen (Leben, Arbeiten und Wohnen) wirken auf die Gesundheit und das Wohlbefinden ein.

Es gibt also viele Stellhebel für jeden Einzelnen, seine Gesundheit, seine Belastbarkeit und seine Lebensfreude zu fördern: Bewegung, gute Ernährung und Vermeidung von Übergewicht, aber auch die Pflege von Freundschaften sind gesundheitsförderlich. Wichtige Einflussgrößen sind zudem die persönliche Arbeitssituation und eine ausgewogene Balance zwischen Arbeits- und Privatleben.

Mit diesem Leitfaden vermitteln wir Ihnen Hinweise und Ideen, wie Sie selbst Ihre Gesundheit beeinflussen können. Wir zeigen Ihnen aber auch, worauf Sie und Ihr Arbeitgeber bei der Gestaltung Ihrer Arbeit und Ihres Arbeitsplatzes achten können.

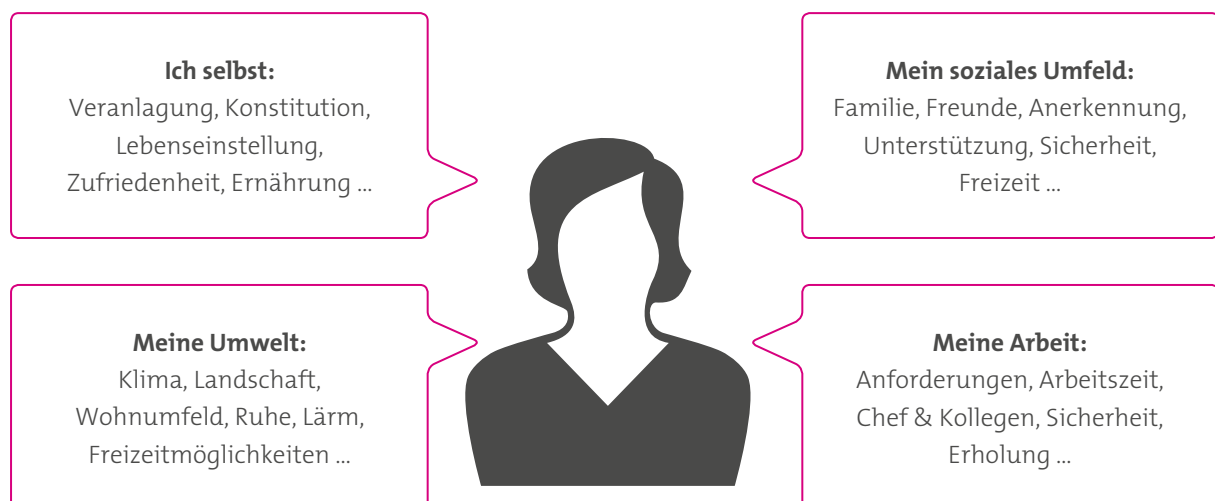


Abbildung 2: Was beeinflusst meine Gesundheit?

Gesundheit im Betrieb: alle in einem Boot

Wie schon gesagt, ist Gesundheit eine wichtige Voraussetzung, um gute Arbeit leisten zu können. Andererseits hilft uns Arbeit, gesund zu bleiben – wenn sie gut gestaltet ist: Arbeit bietet soziale Netzwerke, man findet Anerkennung, es strukturiert das Leben, um nur einige Aspekte zu nennen.

Was meinen Sie: Arbeit macht das Leben süß? Arbeit ist das halbe Leben? Wir leben nicht, um zu arbeiten, wir arbeiten, um zu leben? Arbeit gibt dem Leben einen Sinn?

Arbeit bildet einen elementaren Bestandteil unseres Lebens: So verbringt ein Vollzeitbeschäftigter in der Regel acht Stunden bei der Arbeit – hinzukommen noch die Wege zu und von der Arbeit. Eine lange Zeit, wenn man es mit unseren anderen Aktivitäten wie Hobbys und Schlafen vergleicht. Der typische „9 to 5“-Arbeitstag wird dabei jedoch seltener: Flexible Arbeitszeiten, Teilzeit und Schichtarbeit tragen dazu bei, dass sich immer mehr Beschäftigte mit der Vereinbarkeit von Privatleben und Beruf auseinandersetzen müssen.

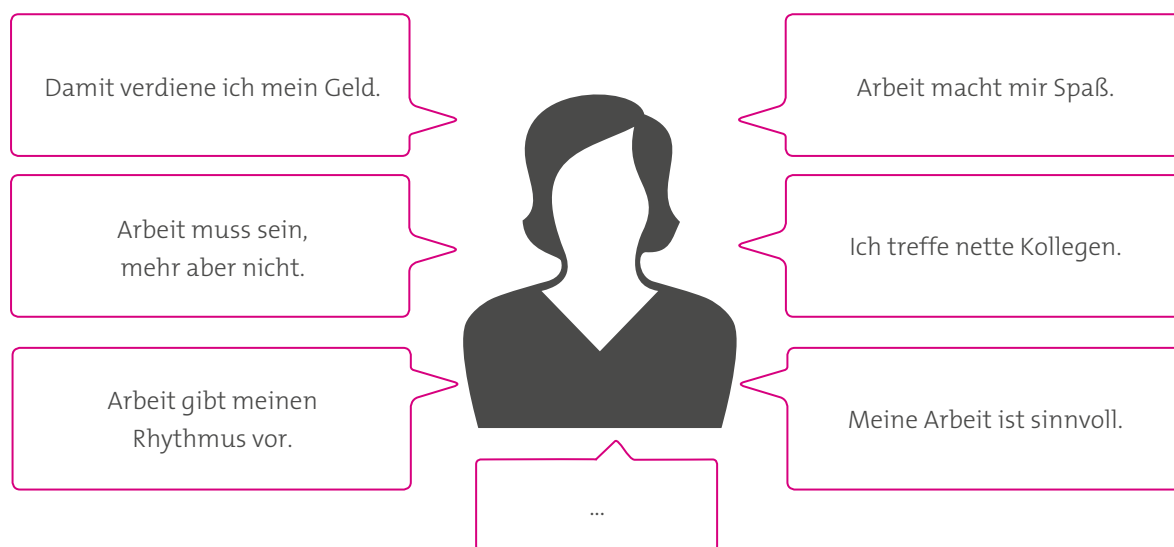


Abbildung 3: Was bedeutet Arbeit für mich?



Berücksichtigt man, dass wir einen Großteil des Tages bei der Arbeit verbringen, so ist es umso wichtiger, sich mit den Auswirkungen der Arbeit auf die Mitarbeiter zu beschäftigen. Neben positiven Effekten einer Beschäftigung können Aspekte der Arbeit auch zu einer Überbeanspruchung der Beschäftigten und zu langfristigen Erkrankungen führen.



Beispiele für Belastungen und Beanspruchungen sowie Tipps zum Ausgleich finden Sie im Abschnitt „Mit Sicherheit gesund“.

Um dies zu verhindern, setzen sich immer mehr Unternehmen für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter ein. Dies tun sie teils aus freiwilligen Motiven, teils schreibt es der Gesetzgeber vor.



Motivation für den Arbeitgeber ist zum Beispiel:

- Ausfälle durch Krankheit kosten Geld.
- Gesunde Mitarbeiter sind motivierter und leistungsfähiger.
- Der Arbeitgeber ist gesetzlich dazu verpflichtet (bspw. Arbeitsschutzgesetz).
- Maßnahmen steigern die Arbeitgeberattraktivität.
- ...

Dem Unternehmen stehen dabei viele Möglichkeiten offen: Um das Thema dauerhaft im Unternehmen zu verankern, bietet es sich an, ein betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) einzuführen. BGM ist ein guter Weg, um die Arbeitsbedingungen zu verbessern, Belastungen zu reduzieren und gesundheitsförderliche Verhaltensweisen zu unterstützen. Ihm liegt der Gedanke zugrunde, systematisch und in allen Unternehmensbereichen das Thema Gesundheit zu verankern und so die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Beschäftigten langfristig zu erhalten. Dabei dient es sowohl dem Schutz und Erhalt der Gesundheit als auch deren Förderung.

Das BGM führt verschiedene Ansätze aus den Bereichen Sicherheit und Gesundheit im Betrieb zusammen: den „klassischen“ Arbeits- und Gesundheitsschutz, die betriebliche Gesundheitsförderung und das betriebliche Eingliederungsmanagement.

Die drei zentralen Bausteine

Der **Arbeits- und Gesundheitsschutz (ArbSch)** – rechtlich geregelt im Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) – hat primär das Ziel, Arbeitsunfälle und arbeitsbedingte Gefahren zu verhüten und Maßnahmen zur menschengerechten Gestaltung der Arbeit zu leisten. Unter menschengerechter Arbeit versteht man eine Arbeit, die ausführbar ist, nicht schädigt sowie erträglich, zumutbar und persönlichkeitsförderlich ist. Eine Gefährdungsbeurteilung durchzuführen ist ein wesentlicher Baustein des Arbeits- und Gesundheitsschutzes. Mit dieser Beurteilung ermittelt der Arbeitgeber Belastungen, denen die Beschäftigten bei der Arbeit am Arbeitsplatz ausgesetzt sind, und schafft durch verschiedene Maßnahmen Abhilfe.

Der zweite Baustein ist das **betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM)**. Gerade chronische Muskel-Skelett-Erkrankungen und psychische Erkrankungen sind oft mit langen Fehlzeiten verbunden, die eine intensive Wiedereingliederung an den Arbeitsplatz erfordern. Ziel des BEM ist es, längerfristig erkrankte Beschäftigte wieder im Betrieb zu integrieren, die Arbeitsfähigkeit wiederherzustellen und auf Dauer gesund und leistungsfähig zu halten. BEM ist für den Arbeitgeber nach dem Neunten Sozialgesetzbuch (SGB IX) verpflichtend. Anspruch auf BEM hat jeder Mitarbeiter, der sechs Wochen am Stück oder wiederholt in einem Jahr arbeitsunfähig war (§84 SGB IX).

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) als dritter Baustein zielt sowohl auf eine gesundheitliche Gestaltung der Arbeitsabläufe als auch auf Anreize für ein gesundheitsbewusstes Verhalten der Beschäftigten. Gesundheitsförderungsmaßnahmen dienen auch der Motivation der Beschäftigten. Klassische Beispiele sind Rückenkurse, gesundes Essen in der Kantine oder Schulungsangebote zum Umgang mit Stress.

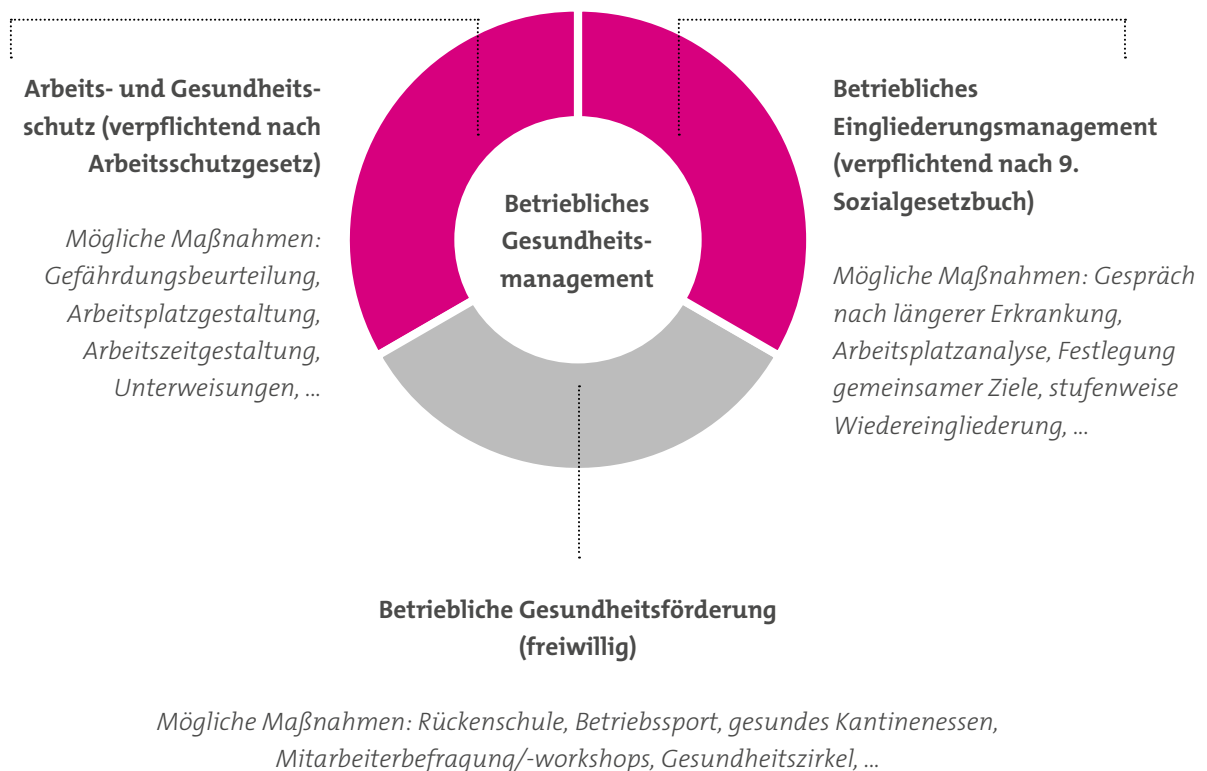


Abbildung 5: Bausteine im betrieblichen Gesundheitsmanagement.



Wer ist dafür zuständig?

Die Antwort auf die Frage lautet: In der Regel zunächst der Arbeitgeber. Er muss insbesondere die Anforderungen des Arbeitsschutzgesetzes beachten. Unterstützung erhält er dabei beispielsweise durch den Betriebsarzt, die Fachkraft für Arbeitssicherheit oder die zuständige Berufsgenossenschaft.

Doch auch jeder Mitarbeiter hat die Pflicht, etwas für seine Gesundheit zu tun: Mit der Unterschrift unter Ihrem Arbeitsvertrag stellen Sie eine Leistung zur Verfügung. Sie müssen dafür Sorge tragen, diese auch zu erhalten. Die Arbeitsschutzvorschriften verpflichten den Beschäftigten, alle Maßnahmen des Unternehmers zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz zu unterstützen. Er trägt dabei nicht nur für sich selbst Verantwortung, sondern auch für andere Beschäftigte im Betrieb, die durch sein Tun oder Unterlassen gefährdet werden könnten.

Verantwortung

Die grundlegende Verantwortung für den Arbeits- und Gesundheitsschutz im Betrieb trägt der Unternehmer bzw. Arbeitgeber, so schreibt es das Arbeitsschutzgesetz vor. Er muss dafür sorgen, dass Verhältnisse und Verhalten am Arbeitsplatz den Anforderungen des Schutzes der Gesundheit und der Sicherheit der Beschäftigten genügen, und technische, organisatorische und personelle Maßnahmen ergreifen.

Folgende Ansprechpartner können Sie bei Themen rund um Ihre Gesundheit und das Thema Gesundheit im Betrieb unterstützen:

Intern	Extern
Arbeitgeber	Berufsgenossenschaften
Führungskräfte	Krankenkasse
Mitarbeiter	staatliche Aufsichtsbehörden
Betriebs-, Personalrat	Ärzte, Rehabilitationskliniken
Gesundheitsmanager	Einrichtungen der beruflichen Rehabilitation
Betriebsarzt	betriebsnahe Dienstleister, z. B. Anbieter von EAP
Fachkraft für Arbeitssicherheit	Disability Manager (ggf. auch intern)
Schwerbehindertenvertretung	Suchtberatungsstellen
betriebliche Sozialarbeiter	Integrationsämter (bei schwerbehinderten Mitarbeitern)

Mit Sicherheit gesund

Häufig hört man Freunde und Kollegen über Rücken- oder Kopfschmerzen klagen, die bei der Arbeit aufgetreten sind. Ob aber Arbeit krank macht, kann man nicht so einfach und pauschal beantworten. Gute Arbeitsbedingungen und eine gute Arbeitsorganisation sind gesundheitsförderlich und verbessern die Arbeitsergebnisse und Motivation der Beschäftigten. Jede Arbeit ist aber auch mit Belastungen verbunden. Übersteigen diese Belastungen die individuelle Leistungsfähigkeit, droht Überforderung.

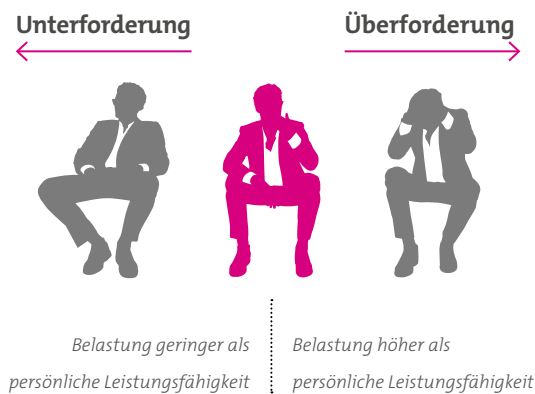


Abbildung 6: Individuelle optimale Beanspruchung.

Als Belastungen bezeichnet man alle von außen einwirkenden, objektiv vorhandenen Arbeitsbedingungen. Für alle Mitarbeiter mit denselben Tätigkeiten sind diese somit gleich. Jeder Mensch geht jedoch unterschiedlich damit um. Wie ein Mensch darauf reagiert (beansprucht wird), ist abhängig von persönlichen Faktoren, wie z. B. seiner Veranlagung, seiner körperlichen Fitness oder seinen erlernten Fähigkeiten. Diese Tatsache müssen auch Unternehmen beachten, die die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter erhalten wollen. Welche Möglichkeiten es hier gibt, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

👍 Verschiedene Menschen gehen mit gleichen Belastungen verschieden um – die gleiche Belastung wirkt sich auf jeden Menschen anders aus!



Abbildung 7: Auswirkungen von Arbeitsbedingungen und persönlichen Faktoren auf Erfolg und Misserfolg.



Wir möchten Ihnen im Folgenden anhand konkreter Beispiele einige Ideen liefern, was Sie für sich oder bei der Arbeit verändern könnten. Dafür können Sie zwei Wege wählen:


1. Fragen Sie sich anhand der unten stehenden Checklisten, wie Sie sich nach der Arbeit fühlen, oder
2. suchen Sie nach Arbeitstätigkeiten, die auch bei Ihnen zutreffen.

Wenn etwas bei Ihnen zutrifft, finden Sie gleich den Verweis auf die entsprechende Seite!

Wie fühlen Sie sich nach der Arbeit?	trifft nicht zu	trifft zu	gehe zu Seite
Während und nach der Arbeit habe ich oft Rückenschmerzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	14
Nach der Arbeit habe ich müde Beine, auf denen ich nicht mehr stehen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	16
Die Kopfschmerzen gehen nicht mehr weg.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	18
Nach der Arbeit dröhnt mein Kopf, ich will nur noch meine Ruhe haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	20
Dauernd freundlich zu sein geht mir auf die Nerven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	22
Eigentlich dürfte ich keinen Feierabend machen, ich habe noch zu viel Arbeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	24
Meine Familie oder mein Job – für beides habe ich nicht genug Zeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	26

Wie arbeiten Sie?	trifft nicht zu	trifft zu	gehe zu Seite
Ich muss viel heben und tragen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	14
Ich muss viel stehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	16
Ich arbeite überwiegend am Schreibtisch oder an der Kasse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	18
Bei der Arbeit ist es laut.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	20
Ich arbeite viel mit Kunden zusammen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	22
Ich muss viele Dinge gleichzeitig erledigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	24
Ich arbeite in Schicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	26

Das Kreuz mit dem Kreuz

 Holger Peters arbeitet seit 15 Jahren in einer Kfz-Werkstatt mit angeschlossenem Reifenhandel. In den vergangenen beiden Jahren klagt Herr Peters vermehrt über plötzlich auftretende Schmerzen im unteren Rückenbereich. Vor kurzem ist ihm der Schmerz wie ein Blitz ins Kreuz gefahren, als er im Lager einen Reifen aus dem Regal gewuchtet und mit einer schnellen Oberkörperdrehung auf den Boden gesetzt hat. Die anstehende Hochsaison im Reifenwechsel erfüllt Herrn Peters mit großer Sorge.

Rückenschmerzen wie die von Herrn Peters gelten als Volkskrankheit Nummer eins. Mehr als zwei Drittel der Deutschen leiden früher oder später darunter. Oft treten die Schmerzen nur vorübergehend auf, bei vielen Beschäftigten sind sie jedoch ein Dauerzustand.

Hätten Sie's gewusst? Die Rückenmuskulatur ist für mehr als 90 Prozent aller Rückenschmerzen verantwortlich. Probleme entstehen sowohl durch Überlastung als auch durch zu wenig Beanspruchung. Ganz gleich, ob die Muskulatur durch Arbeit überlastet wird oder zu wenig Bewegung für eine Schwächung des Rückens sorgt: Das Ergebnis ist immer schmerzhaft.

Die Folgen von andauernden Zwangshaltungen und Belastungen durch Heben und Tragen können Rückenbeschwerden, Verspannungen, Hexenschuss, Bandscheibenschäden u. a. sein. Doch Rückenschmerzen haben viele Ursachen: Bewegungsmangel, zu langes Sitzen oder Übergewicht. Aber auch psychische Belastungen am Arbeitsplatz können Ursache oder Auslöser für Rückenbeschwerden sein.

Die Wirbelsäule ist der zentrale Pfeiler im menschlichen Körper. Sie stützt ihn, hält ihn aufrecht und ermöglicht mit zahlreichen Muskeln und Wirbelgelenken eine gute Beweglichkeit. Die Bandscheiben sind, wie das gesamte Muskel- und Skelettsystem, dem natürlichen Verschleiß unterworfen. Deshalb ist es besonders wichtig, durch ein vorausschauendes und rückengerechtes Verhalten während der Arbeit und im Alltag vorzeitige Verschleißerscheinungen zu vermeiden.

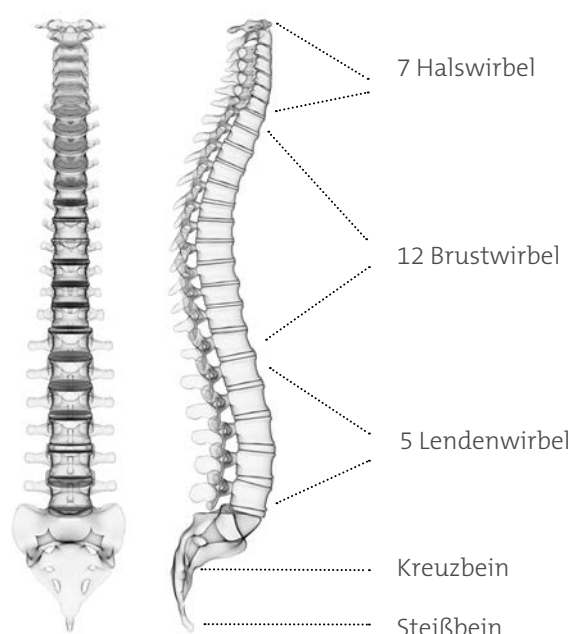


Abbildung 8: Die menschliche Wirbelsäule.

Das erreichen Sie, indem Sie entweder die Belastung reduzieren oder Ihre Belastbarkeit erhöhen. Daher empfiehlt sich eine Doppelstrategie:

- Vermeiden Sie zum einen zu hohe Belastungen bei der Arbeit sowie im Alltag,
- halten Sie zum anderen Ihren Rücken kräftig und beweglich.

Das Gewicht einer Last können Sie vielleicht nicht beeinflussen. Sie können jedoch Körperhaltungen vermeiden, die Ihre Wirbelsäule unnötig beanspruchen.



Das können Sie selbst tun

Sie können Ihrem Rücken langfristig etwas Gutes tun. Hier sind ein paar Tipps, wie Sie gesundheitsschonend Lasten heben können und Rücken und Wirbelsäule damit weniger intensiv beanspruchen müssen:

- Vermeiden Sie Verdrehungen des Oberkörpers und ruckartige Bewegungen.
- Tragen Sie Lasten möglichst körpernah, denn dadurch wird die Belastungshöhe reduziert.
- Treten Sie möglichst nah und frontal an die Last heran.
- Halten Sie den Rücken möglichst gerade. Heben oder tragen Sie Lasten nicht mit gekrümmtem, nach vorn gebeugtem Oberkörper oder einem Hohlkreuz.
- Nutzen Sie vorhandene Transport oder Hebehilfen.
- Lassen Sie sich möglichst von Kollegen helfen und tragen Sie schwere Lasten zu zweit.

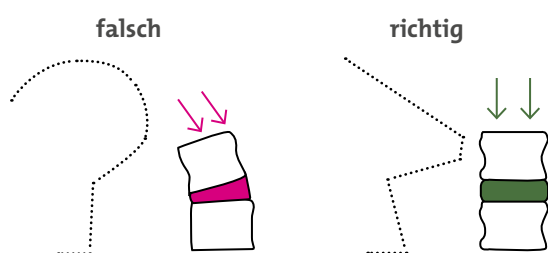


Abbildung 9: Rückengerechtes Heben und Tragen.

Darüber hinaus helfen Ihnen kurze Ausgleichübungen während der Arbeit. Auch in Ihren Arbeitspausen können Sie etwas tun: Nutzen Sie die Pausen als Bewegungspausen. Und fragen Sie Ihre Führungskraft, ob betriebliche Gesundheitsförderungsmaßnahmen möglich sind. Generell hilft es, den Rücken und die Bauchmuskulatur gezielt zu trainieren. Zum Ausgleich bieten sich Sportarten wie z. B. Schwimmen oder Walken an.



Das kann Ihr Arbeitgeber tun


Der Arbeitgeber muss eine Beurteilung der Arbeitsbedingungen durchführen und geeignete Maßnahmen treffen, um die Gefährdungen beim Heben und Tragen von Lasten möglichst gering zu halten. Solche Maßnahmen sind:

- **Transport-/Hebehilfen** bzw. Greifhilfen bereitstellen und regelmäßig warten.
- **Ergonomische Gestaltung** von Arbeitsplätzen: z. B. günstige Platzierung der Waren.
- **Regelmäßige Unterweisung** über Gesundheitsgefahren beim Handhaben von Lasten und gesundheitsschonendes Heben und Tragen.
- **Organisation von Wechseltätigkeiten/Rotation am Arbeitsplatz.**

Zusätzlich empfehlenswert wären:


- **Angebote arbeitsmedizinischer Untersuchungen des Rückens,**
- **betriebliche Gesundheitsförderung** (z. B. arbeitsplatzbezogene Rückenschule, bewegte Pause).

Gut dastehen

 Hannelore Schmidt muss in ihrem Beruf als Fachverkäuferin einen Großteil ihrer Arbeitszeiten stehend im Gespräch mit Kunden verbringen. Anschließend sind ihre Beine stark geschwollen und schmerzen, sie möchte sich einfach nur noch hinlegen und die Beine hochlegen.

Verkaufspersonal verbringt 70 bis 80 Prozent des Arbeitstages im Stehen. Warum ist „langes Stehen“ eine besondere Belastung für den menschlichen Körper?

Langes Stehen überfordert den Körper durch eine andauernde Anspannung großer Muskelgruppen. Diese werden dabei schlecht durchblutet, was wiederum Dauerstress für die Muskeln bedeutet. Langes Stehen kann ungünstige Auswirkungen auf den Bewegungsapparat haben und zu Muskel- und Skelettbeschwerden führen. Hinzukommen Probleme bei der Aufrechterhaltung des Kreislaufes. Auch unsere Blutgefäße und das Lymphsystem werden durch langes Stehen beansprucht: Die Muskelpumpe, die Eigenaktivität der Gefäße und die Venenklappen sind wichtige Mechanismen, die den Blutkreislauf unterstützen. Dies funktioniert allerdings nur, wenn wir uns regelmäßig bewegen.

 **Langes Stehen** ist eine einseitige Belastung, auf die der menschliche Körper nicht eingestellt ist.

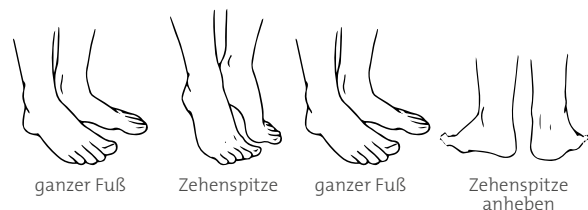
Unangenehme Folgen von langem Stehen können „schwere“ Beine, Schmerzen in den Beinen, brennende Füße oder Ermüdung sein und bis hin zu langfristigen Folgen wie Krampfadern führen.

Die gute Nachricht: Prävention hilft

Die wichtigste Regel dabei: Bewegen, bewegen, bewegen! Am besten während der Arbeit, auf jeden Fall aber danach. Nutzen Sie z. B. die Treppen statt den Aufzug.

Ein sportlicher Ausgleich in der Freizeit könnte sein: Joggen, Wandern, Fahrradfahren oder Schwimmen. Gymnastik, die die Rücken- und Beinmuskulatur stärkt, ist ebenso zu empfehlen wie kleine Ausgleichsübungen.

1. Stehen oder Sitzen



2. Stehen



3. Sitzen

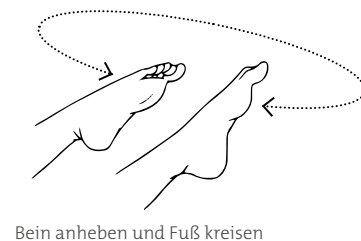


Abbildung 10: Venengymnastik im Stehen oder Sitzen.



Das können Sie selbst tun

Gegen zu langes Stehen und die daraus resultierenden Folgen können Sie einiges tun:

- Tragen Sie geeignete, bequeme Schuhe: Beachten Sie hierbei Zehenfreiheit, flache Absätze, gute Dämpfung und eine gut bewegliche und rutschfeste Sohle.
- Regelmäßige Venengymnastik ist auch am Steharbeitsplatz möglich.
- Kompressionsstrümpfe unterstützen Ihre Venen beim Stehen (unbedingt erforderlich, wenn sie schon Beschwerden haben).
- Kalt-Wasser-Bäder, Kneipp-Kuren oder Sauna regen Kreislauf und Durchblutung an.
- Versuchen Sie, Übergewicht zu vermeiden: Jedes Kilo zu viel belastet auch die Blutzirkulation und ihr Muskel-Skelett-System.
- **Pausengestaltung:** Spaziergänge, Beine hochlegen oder Gymnastik beugen Venenproblemen und Muskel-Skelett-Beschwerden vor. Fragen Sie Ihre Führungskraft, ob betriebliche Gesundheitsförderungsmaßnahmen möglich sind.




Das kann Ihr Arbeitgeber tun

Doch auch Ihr Arbeitgeber kann und sollte Sie dabei unterstützen, die Folgen zu langem Stehens zu mildern:

- Der Arbeitgeber muss eine Beurteilung der Arbeitsbedingungen durchführen und geeignete Maßnahmen treffen, um die Gefährdungen **beim ständigen Stehen** möglichst gering zu halten.
- **Ergonomische Gestaltung:** Steharbeitsplätze sollten so gestaltet sein, dass ausreichend freie Bewegungsräume und Arbeitsbereiche vorhanden sind.
- **Bedarfssitze und Stehhilfen:** Bedarfssitze sind Sitzgelegenheiten und sollten in unmittelbarer Nähe des Steharbeitsplatzes aufgestellt werden. Sie ermöglichen z. B. während der Wartezeiten eine kurzzeitige Entlastung. Stehhilfen eignen sich besonders dann, wenn am Arbeitsplatz kein Sitz aufgestellt werden kann.
- **Auswahl eines geeigneten Fußbodenbelags:** Federnde, schwingende rutschhemmende Böden wie z. B. elastische Steharbeitsmatten sorgen für Entlastung.
- **Unterweisung:** Anweisung zu ergonomischen Arbeitsmitteln wie z. B. Stehhilfen und sicherem Schuhwerk sowie rückengerechtem Arbeiten.
- **Mischarbeit:** Der Arbeitsalltag sollte so organisiert sein, dass sich stehende, sitzende und mit viel Bewegung verbundene Tätigkeiten abwechseln. Tätigkeitsrotationen sollte der Arbeitgeber mit dem ganzen Team besprechen, damit einvernehmliche und vor allem verbindliche Regeln eingeführt werden.

Das hält man doch im Kopf nicht aus

 Ilona Kiesel ist als Finanzbuchhalterin in einem Kaufhaus angestellt. In den vergangenen Wochen arbeitete sie wegen einer anstehenden Steuerprüfung fast ohne Pausen an ihrem Bildschirmarbeitsplatz in einem Großraumbüro. Die Tage mit hochkonzentrierter Datenprüfung übersteht sie nur mit Schmerztabletten. Schon am Morgen fühlt sich die Nackenmuskulatur steif an und im Verlauf des Tages werden die Kopfschmerzen immer unerträglicher. Auch ihre Augen brennen und tränen häufig.

Stress für Körper und Augen

Wussten Sie, dass Spannungskopfschmerz die häufigste Form wiederholt auftretender Kopfschmerzen ist? Er tritt in der Regel beidseitig und dumpfdrückend auf. Oft beginnt der Schmerz im Nacken oder der Stirn. Spannungskopfschmerzen können nach einigen Minuten vergehen, aber auch über Tage oder Wochen anhalten. Auch die Sehkraft wird davon ungünstig beeinflusst.

Auslöser für Verspannungen in der Kopf-, Nacken- und Schultermuskulatur

Verspannungen und Kopfschmerzen können unterschiedliche Ursachen haben. Gerade bei Bildschirmarbeitsplätzen – Schätzungen zufolge gibt es davon immerhin 18 Millionen in Deutschland – treten diese besonders häufig auf. Auslöser sind nicht selten ungünstige Arbeitsbedingungen wie z. B. schlechte Beleuchtung, ungeeignete oder falsch ausgerichtete Möbel sowie zu wenige Bildschirmpausen. Zeitdruck, Konflikte im Team oder mit der Führungskraft können sich ebenfalls negativ auf den Beschäftigten auswirken. Nicht zuletzt kann eine konstant unveränderte Körperhaltung sowie Bewegungsmangel zusätzlich Auslöser für Kopf- und Nackenschmerzen sein.



Notebook – nur nicht auf Dauer!

Viele Beschäftigte arbeiten häufig mit Notebook von unterwegs, da man so besonders mobil und flexibel ist. Aber denken Sie daran, Notebooks erfüllen nicht die gesetzlich vorgeschriebenen Anforderungen eines Bildschirmarbeitsplatzes.

Fazit: Notebooks sind allenfalls für kurze Tätigkeiten oder die Arbeit unterwegs geeignet. Tipp: Bei längerer Nutzung eines Notebooks sollten externe Arbeitsmittel (Tastatur, Maus, Monitor) angeschlossen werden.



Das können Sie selbst tun

Die folgenden Hinweise stellen Möglichkeiten dar, wie Sie den Beanspruchungen durch die Arbeit am Bildschirm begegnen können.

- **Ergonomische Einrichtung des Arbeitsplatzes:** Berücksichtigen Sie die Regeln für eine ergonomische Bildschirmarbeit, wie z. B. Sitzhöhe, Ausrichtung und Neigung des Bildschirms.
- **Bewegung am Arbeitsplatz:** Ideal ist ein Wechsel zwischen gehen, stehen und sitzen. Unterbrechen Sie die Arbeit am Bildschirm durch andere Arbeiten, z. B. Gang zum Kopierer, Telefonate im Stehen, Besprechung im Gehen.
- **Dynamisches Sitzen:** Auch im Sitzen können Sie in Bewegung bleiben. Dynamisches Sitzen bedeutet, das Gewicht zu verlagern und zwischen verschiedenen Sitzpositionen zu wechseln.
- **Pausengestaltung:** Nutzen Sie Ihre Pause zur Entspannung und Bewegung. Auch für die Augen gibt es spezielle Erholungsübungen.
- **Freizeit:** Sorgen Sie in der Freizeit für körperliche Aktivität und Bewegung in frischer Luft.

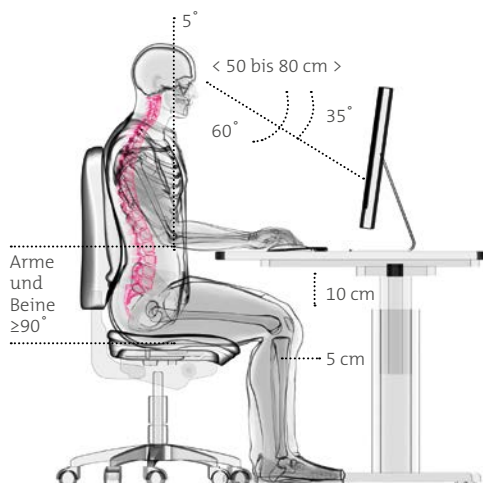


Abbildung 11: Schematische Darstellung der idealen Sitzhaltung.



Das kann Ihr Arbeitgeber tun

Der Arbeitgeber muss eine Beurteilung der Arbeitsbedingungen durchführen und geeignete Maßnahmen treffen, um die Gefährdungen **am Bildschirmarbeitsplatz** möglichst gering zu halten. Zudem ist der Arbeitgeber verpflichtet, alle Bildschirmarbeitsplätze nach aktuellen ergonomischen Gesichtspunkten zu prüfen und einzurichten.

- **Ergonomische Gestaltung:** Dazu gehören z. B. ausreichend Bewegungsraum, eine blendfreie Beleuchtung, ergonomische Software und Stühle, die dynamisches Sitzen ermöglichen. Einige Unternehmen gehen auf Wünsche und spezielle Bedürfnisse ihrer Beschäftigten bei der Arbeitsplatzgestaltung ein, wie z. B. höhenverstellbare Tische, Auswahlmöglichkeiten bei den Schreibtischstühlen, blendfreie Oberflächen von Möbeln und Monitoren oder ergonomische Arbeitsmittel wie Auflagemöglichkeiten für die Hände.
- **Arbeitsorganisation:** Die Bildschirmarbeit sollte so organisiert werden, dass sie regelmäßig durch andere Tätigkeiten oder durch Pausen unterbrochen wird, damit die Belastungen durch die Arbeit am Bildschirmgerät verringert werden.
- **Unterweisung, z. B. zu folgenden Themen:** Einstellen von Tisch und Stuhl, ergonomisch günstige Arbeitshaltung, Einrichtung des Arbeitsplatzes und Beleuchtung.
- **Untersuchung der Augen und des Sehvermögens:** Der Arbeitgeber ist verpflichtet, Beschäftigten vor Aufnahme der Tätigkeit am Bildschirm, in festgelegten Abständen und bei Auftreten von Sehbeschwerden eine Untersuchung der Augen und des Sehvermögens durch hierzu befugte Ärzte anzubieten.
- Falls eine spezielle Sehhilfe für die Arbeit am Bildschirmgerät notwendig ist, muss der Arbeitgeber diese Bildschirmbrille zur Verfügung stellen.

Ich glaub, ich hör nicht recht



Norbert Friedrich ist Facharbeiter in einem großen Weinhandel im Rheinland. Seine Aufgaben sind vielseitig und machen ihm Freude: Bestelllisten abarbeiten, Kisten und Kartons stapeln und packen, Abfüllanlagen bedienen oder Stapler fahren. Der Lärm, insbesondere an der Abfüllanlage, stört ihn aber zunehmend: Probleme, sich mit seinen Kollegen zu verständigen und selbst bei der Pause keine Ruhe zu finden, machen ihn zunehmend gereizt. Sorgen macht ihm auch sein Gehör. Seine Frau beschwert sich schon, dass er das Radio und den Fernseher viel zu laut stelle.

Geschätzte fünf Millionen Arbeitnehmer sind Tag für Tag gesundheitsgefährdendem Lärm ausgesetzt. Dabei kann Lärm Schwerhörigkeit verursachen. Diese entwickelt sich meist langsam und anfänglich unmerklich. Die Lärmschwerhörigkeit ist eine unheilbare Krankheit. Ein Hörgerät kann den Hörverlust nur wenig oder gar nicht ausgleichen.

Gefährlich für die Gesundheit werden Lautstärken über 85 Dezibel (dB(A)), wenn man ihnen langjährig ausgesetzt ist. 85 dB(A) entsprechen beispielsweise einer vielbefahrenen Straße. Aber auch niedrigere Schallpegel können gesundheitlich belasten und die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Für Büroarbeiten werden deshalb niedrigere Grenzwerte vorgeschlagen.

Jeder empfindet Lärm anders. Die Definition „Lärm ist Schall, der stört“ ist sehr subjektiv – sie hängt von Ihrem persönlichen Empfinden und auch von der Situation ab, in der Sie sich befinden. Ihre Nachbarn erholen sich vielleicht gerne abends bei lauter Rockmusik, die Sie selbst möglicherweise als sehr störend wahrnehmen.

Lärm und störende Umgebungsgeräusche wie in Großraumbüros oder an Kassenarbeitsplätzen können auch Auswirkungen auf die Psyche und das Herz-Kreislauf-System haben: Häufig führt dauerhafter Lärm zu Kopfschmerzen und einem verspannten Nacken, man fühlt sich dauerhaft unter Strom, der Puls geht schnell.

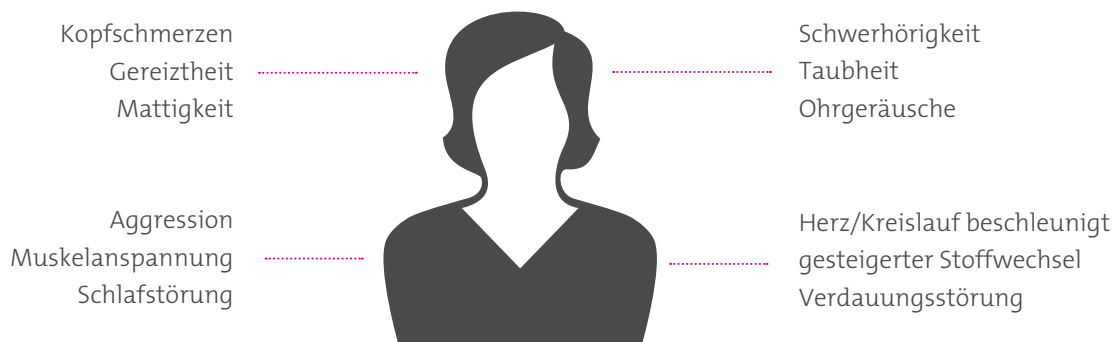


Abbildung 12: Folgen von Lärmbelastung.



Das können Sie selbst tun

Suchen Sie nach Lärmquellen: sind es Maschinen, die zu laut sind, Gespräche von Kollegen oder andere Ursachen? Häufig sind es Kleinigkeiten, die man verhindern kann. Ein Beispiel: Gibt es in Ihrem Unternehmen einen Sammelbehälter für Metallteile? Vergleichen Sie einfach einmal selbst, welchen Unterschied es macht, ob ein Teil darin abgelegt oder abgeworfen wird. Sprechen Sie auch Ihre Kollegen auf das Problem an. Die üblichen Antworten („Das Ablegen dauert mir viel zu lange“) werden sich dabei schnell als „faule Ausreden“ herausstellen (BGHW 2011a).

Wenn Sie einem erhöhten Lärmpegel (80 dB(A)) nicht ausweichen können, muss Ihr Arbeitgeber Ihnen einen Gehörschutz zur Verfügung stellen. Sorgen Sie in Ihrem eigenen Interesse dafür, dass Sie diesen Schutz auch konsequent tragen!



Risikant: Lärm in der Freizeit und im Beruf

Besonders bedrohlich wird die Situation dann, wenn zu dem Lärm, dem Sie auf der Arbeit ausgesetzt sind, noch der in der Freizeit hinzukommt. Die Möglichkeit der Gehörerholung geht verloren und ein Hörschaden ist „vorprogrammiert“. Tragen Sie auch in der Freizeit bei lärmintensiven Arbeiten geeigneten Gehörschutz und achten Sie auf ausreichende Gehörerholung. Ein erholsamer Spaziergang in einem ruhigen Waldstück lässt Sie wieder zur Ruhe kommen und wirkt zusätzlich entspannend auf Körper und Geist.



Das kann Ihr Arbeitgeber tun

Gesundheitliche Gefahren durch Lärm zu vermeiden ist laut Arbeitsschutzgesetz eine Verpflichtung des Unternehmers. Er muss dafür sorgen, den Schallpegel in Arbeitsräumen so niedrig zu halten, wie es nach der Art des Betriebes möglich ist.

Dabei darf nicht vergessen werden, dass Lärm zu einer gesundheitlichen Belastung werden kann – lange bevor das Gehör Schaden nimmt. Als gegenwärtiger Stand der Technik wird für den gewerblichen Bereich die Einhaltung folgender Werte angesehen (nach BGHW 2011a):

- **55 dB(A) bei überwiegend geistigen Tätigkeiten.** Das sind Arbeiten, die erhöhte Anforderungen an das menschliche Konzentrationsvermögen stellen, wie etwa das Programmieren oder die Textkorrektur.
- **70 dB(A) bei einfachen oder überwiegend mechanisierten Bürotätigkeiten** und vergleichbaren Tätigkeiten, beispielsweise Schreib- oder Buchungsarbeiten.
- **85 dB(A) bei sonstigen Tätigkeiten.** Dazu gehören die meisten Arbeitsplätze im gewerblichen Bereich.

Ein Gehörschutz gehört bei vielen Arbeiten selbstverständlich dazu. Der Arbeitgeber sollte aber auch mit geeigneten Ruheräumen für Erholungsmöglichkeiten sorgen.

Gute Laune für guten Service



Regina Müller ist Mitarbeiterin eines Supermarkts und arbeitet vorwiegend an der Kasse. Bei Problemen ist sie damit die erste Ansprechpartnerin für die Kunden. Gerade in der Weihnachtszeit stellt sie dies vor eine große Herausforderung: Alle Kunden sind „im Stress“ und haben es eilig, in den Regalen ist nicht mehr alles vorrätig, ihre Pause kann sie wegen der Hektik häufig nicht nehmen. Frau Müller fällt es in dieser Zeit besonders schwer, auf die verärgerten Kunden immer freundlich einzugehen. Ihren Kollegen geht es nicht anders, so dass es hier zunehmend Konflikte gibt. Zuhause ist sie häufiger gereizt und müde, sie hat kein Interesse mehr, sich mit ihrem Mann zu unterhalten oder etwas zu unternehmen.

Diese Anforderungen bezeichnet man als **Emotionsarbeit**. Viele Beschäftigte, die intensive und häufige Kontakte mit Kunden haben – sei es an der Kasse, bei einem Verkaufsgespräch oder in einem Call-Center –, werden diese Situation sicherlich kennen.

„Immer nur Lächeln ...“

...obwohl eigentlich Ärger oder Unmut in der Luft liegt, kann zu einem enormen Stressempfinden führen. Denn nach außen wird über Mimik, Stimme und Gestik ein positives Gefühl zum Ausdruck gebracht, unabhängig davon, ob dies mit den inneren Empfindungen übereinstimmt oder nicht.

Ist diese Arbeitssituation schädlich?

Zu einer Belastung wird die emotionale Arbeit, wenn beispielsweise Kunden ihren Ärger oder Unmut Ihnen gegenüber „abreagieren“ und Sie weiterhin freundlich sein müssen. Oder wenn Kunden sehr arrogant auftreten, Sie sich aber nichts anmerken lassen dürfen.

Schwierig wird es besonders dadurch, dass diese geforderten Emotionen nicht mehr mit der tatsächlichen Gefühlslage übereinstimmen. Hier werden die eigenen Gefühle, z. B. Ärger und Ungeduld, nicht gezeigt, sondern müssen abgestimmt oder unterdrückt werden. Das ist auf Dauer anstrengend und kann zu emotionaler Erschöpfung (sich ausgelaugt und schlapp fühlen) und zu psychosomatischen Beschwerden (z. B. Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen) führen.



Das können Sie selbst tun

Wie können Sie richtig reagieren und solche Situationen meistern? Kurzfristig helfen Ihnen diese beiden einfachen Tipps weiter:

- Oftmals meinen es Kunden nicht persönlich, versuchen Sie sich dies bewusstzumachen.
- Versuchen Sie, tief durchzuatmen und ruhigzubleiben.

Das kann Sie langfristig unterstützen:

- Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Vorgesetzten, damit er um die Probleme weiß.
- Suchen Sie sich soziale Unterstützung! Bei emotionalen Belastungen ist die Unterstützung von Kollegen, Familie und Freunden hilfreich.
- Für emotionale Belastung gibt es oftmals keine schnelle Problemlösung, die Situation muss „ausgehalten“ werden. Zeigen Sie Ihre Gefühle, wenn Sie alleine sind oder bei Menschen Ihres Vertrauens. Es ist sehr entlastend, wenn jemand „einfach“ nur mal zuhört.
- Tauschen Sie Ihre Erlebnisse und Tipps mit guten Kollegen, Freunden und Angehörigen aus. Und schalten Sie ab: Nutzen Sie Ihre Pausen aktiv, um sich zu erholen, oder nehmen Sie sich nach einem schwierigen Kundengespräch eine „Auszeit“.



Das kann Ihr Arbeitgeber tun

Auch Ihr Arbeitgeber kann und sollte Sie bei diesem regelmäßig vorkommenden Kundenszenario nicht alleine lassen:

- Er kann grundsätzliche Regeln für den Umgang mit Kunden aufstellen, die aber verschiedene Handlungsmöglichkeiten zulassen. Belastend sind zu starre Regeln, z. B. wenn man ständig überfreundlich sein muss.
- Holen Sie sich Unterstützung bei schwierigen Situationen: Wen kann der Beschäftigte hinzuholen oder an wen kann er den Kunden verweisen, wenn das Gespräch problematisch wird?
- Üben hilft: Da das Gefühl von Kontrolle und Sicherheit hilft, Stressempfinden zu mindern, sollten emotional belastende Situationen, die öfter auftreten oder die potenziell eintreten könnten, im Team besprochen und geübt werden. So ist es für alle Beschäftigten mit viel Kundenkontakt hilfreich, sehr schwierige und konfliktbehaftete Gespräche zu trainieren.

Falls die emotionalen Belastungen in Ihrem Arbeitsbereich trotzdem sehr hoch bleiben:

- Seien Sie gut vorbereitet: Eine gute Vorbereitung gibt Sicherheit in unsicheren Situationen. So können Schulungen angeboten werden, die Sie in die Lage versetzen, auf extreme emotionale Belastungen angemessen zu reagieren.

Kein Grund zur Hektik



Wolfgang Meyer, Buchhalter in einem Logistikunternehmen, passieren in letzter Zeit häufig Fehler. Dadurch fühlt er sich stark gestresst und unter Druck gesetzt. Erklären kann er sich die Fehler nur dadurch, dass er sich dauernd gehetzt fühlt und unterbrochen wird. Mittlerweile belastet ihn die Situation so stark, dass er auch zuhause nicht mehr in Ruhe seinen Feierabend genießen kann, sondern die Probleme mit nach Hause nimmt, manchmal sogar noch abends von zuhause aus arbeitet und auch nachts nicht mehr gut schläft.

Warum wir immer mehr auf einmal bewältigen müssen

Wie Herrn Meyer geht es vielen Beschäftigten: viel zu tun, ständige Unterbrechungen durch Kollegen, Kunden oder das Klingeln des Telefons – Unterbrechungen, die gerade bei Tätigkeiten stören, bei denen man sich konzentrieren muss. Die Fehlerhäufigkeit kann zunehmen, und man hat das Gefühl, den Aufgaben ständig hinterherzurrennen.

Der Berufsalltag hat sich in den vergangenen Jahren stark verändert. Ständige Erreichbarkeit durch neue Kommunikationsmedien lassen den ein oder anderen auch im Feierabend nicht los. Aber auch die technische Weiterentwicklung der Arbeitsmittel stellt Beschäftigte immer wieder vor neue Herausforderungen.

Diese Situation kann auf lange Sicht für viele Beschäftigte sehr belastend sein. Die Betroffenen fühlen sich gestresst und überfordert. Langfristig wirkt sich dies auch negativ auf die Gesundheit aus.

Stress ist ein Risikofaktor für die Schwächung des Immunsystems (d. h., unsere körperliche Widerstandsfähigkeit lässt nach), erhöhten Blutdruck, Diabetes („Zuckerkrankheit“), erhöhte Cholesterinwerte. Diese Symptome können zu weiteren Erkrankungen führen, beispielsweise zu Herzerkrankungen.

Was tun gegen Stress?

Zunächst einmal sollten Sie akzeptieren, dass ein gewisses Maß an Stress nützlich ist, um bestimmte Leistungen erbringen zu können, weil der gesamte Organismus dadurch in Alarmbereitschaft versetzt wird. Wie der Mediziner Hans Selye einst formulierte: „Stress ist die Würze des Lebens.“ Sie stehen unter Stress, wenn eine Situation Sie im Griff hat und nicht umgekehrt.

Typische Stressreaktionen können sein (BGHW 2011b):

1. Körperliche Reaktionen wie Herzklopfen, beschleunigte Atmung, Blutdruckanstieg, Schwitzen, Verstopfung, Verspannung.
2. Gedankliche und gefühlsmäßige Reaktionen wie Unsicherheit, Überempfindlichkeit, innere Anspannung, Angst, Nervosität, Gereiztheit, Konzentrationsschwäche und gedankliches Kreisen um den Belastungsfaktor.
3. Verhalten: Meiden der stressauslösenden Situation, gereiztes Verhalten, sozialer Rückzug.



Das können Sie selbst tun

Stress, Hektik, ständige Unterbrechungen der Tätigkeiten – Sie können die Auswirkungen auf Ihre Gesundheit ein wenig abfedern und etwas dagegen tun.

Wenn Sie in einer besonders stressigen Situation sind, nehmen Sie sich eine Auszeit:

- Atmen Sie tief durch und denken Sie an angenehme Erlebnisse.
- Machen Sie einen Spaziergang, um zur Ruhe zu kommen.

Finden Sie langfristig einen Ausgleich zur Arbeit:

- Entspannen Sie bewusst, beispielsweise durch Entspannungstechniken wie Yoga oder Autogenes Training.
- Machen Sie Ausdauersport (Laufen, Schwimmen, Radfahren).
- Lassen Sie sich ablenken: Treffen Sie Freunde, hören Sie Musik oder gehen Sie ins Theater.
- Überprüfen Sie Ihre Erwartungshaltung an sich und Ihre Arbeit. Vielleicht müssen es nicht immer 120 Prozent sein?

Manchmal ist es aber auch ratsam, seinen (Arbeits-) Tag besser zu planen und zu strukturieren, damit die „Stressfalle“ gar nicht erst wieder zuschlagen kann:

- Erkennen Sie Ihre Verzögerungstaktiken („Aufschieberitis“): Schieben Sie unangenehme und wichtige Aufgaben nicht zugunsten der Erledigung von leichteren, dringenden Aufgaben auf.
- Teilen Sie große Aufgaben in kleinere Teile auf, das erleichtert das Anfangen („Salami-Taktik“).
- Vermerken Sie sich in Ihrem Terminkalender Zeit für Aufgaben, die Sie nicht gern machen.



Das kann Ihr Arbeitgeber tun

Auch der Arbeitgeber sollte ein Interesse daran haben, dass Sie Ihre Arbeit konzentriert und fehlerlos bewältigen können. Dafür sollte auch er etwas tun:

- Die Rahmenbedingungen müssen stimmen, dazu gehört z. B. das ungestörte Arbeiten in einem Büro, in welches keine Kunden „hereinplatzen“ können. Vielleicht lässt sich ein Anrufbeantworter zu bestimmten Zeiten einrichten, damit keine Anrufe durchgestellt werden können. Dies ist beispielsweise auch ratsam für feste Pausenzeiten, die der Erholung und Konzentration dienen.
- Zuerst sollte aber überprüft werden, ob die Arbeitsaufgaben innerhalb der vorgegebenen Zeit bearbeitet werden können – sowohl inhaltlich als auch von der Menge. Hier ist ggf. mehr Personal nötig. Möglicherweise hilft auch eine Schulung oder Weiterbildung, um die Aufgaben leichter bearbeiten zu können.
- Wichtig ist auch ein Arbeitsklima, in dem Sie gerne arbeiten und sich wohlfühlen. Gute Zusammenarbeit mit den Kollegen kann eine belastende Situation auffangen. Der Arbeitgeber kann dies durch Teambildungsmaßnahmen fördern.

Arbeit und Privatleben in Einklang bringen



Thomas Schäfer muss in seinem Job als Lieferant für den Einzelhandel oft zu schwierigen Zeiten arbeiten: In der Nachtschicht und den frühen Morgenstunden wird die frische Ware für die Läden ausgeliefert. Dies bedeutet für Herrn Schäfer, zu ungünstigen Zeiten zu arbeiten – und zwar dann, wenn andere schlafen. Seine Kinder sieht er je nach Dienstplan oft den ganzen Tag nicht. Und schlafen nach einer Nachtschicht fällt ihm auch schwer ...

Probleme, die Arbeiten in den Abend-, Nacht- und frühen Morgenstunden mit sich bringen, kennen viele Beschäftigte im Groß- und Einzelhandel: Die frische Ware muss morgens früh vor der Ladenöffnung im Geschäft sein; das bedeutet für die LKW-Fahrer – aber auch für die Lageristen –, früh morgens zu arbeiten. Abends wiederum möchten die Kunden auf lange Öffnungszeiten nicht verzichten und weiterhin nach Feierabend die alltäglichen Besorgungen erledigen können. Hier stoßen zwei Interessenkonflikte aufeinander.

Für Herrn Schäfer heißt dies, dass er seine Arbeitszeiten – gerade bei wechselnden Dienstplänen – nur schwer mit der Familie unter einen Hut bringen kann. Zusätzlich stellen sich bei ihm auch gesundheitliche Probleme ein: Durch Schlafschwierigkeiten fühlt sich Herr Schäfer oft sehr müde und hat das Gefühl, sich nachts nur mit Kaffee, Zigaretten und Schokolade wachhalten zu können. Dadurch ist im Laufe der Zeit auch das ein oder andere Kilo zu viel auf seine Hüften gewandert.

Wie gesagt, die Probleme von Herrn Schäfer können sicherlich viele Beschäftigte im Groß- und Einzelhandel nachvollziehen. Doch es gibt Möglichkeiten, Belastungen und Probleme trotz Schichtarbeit zu reduzieren.



Das können Sie selbst tun

In einigen Branchen ist es unumgänglich, in Schichtarbeit oder zu weniger geeigneten Zeiten arbeiten zu müssen – mit entsprechenden Herausforderungen, Privat- und Arbeitsleben in Einklang zu bringen. Meistens bieten sich trotzdem Möglichkeiten der Mitgestaltung:

- Achten Sie auf Vorhersehbarkeit Ihrer Arbeitszeiten und versuchen Sie, die Planung Ihrer Einsatzzeiten aktiv mitzugestalten.
- Sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten, wenn Ihnen die Anforderungen zu hoch werden.
- Achten Sie darauf, Ihren Jahresurlaub zu nehmen und mindestens 14 Tage davon am Stück.
- Achten Sie auf eine gesunde Pausengestaltung. Genießen Sie Ihr Essen, bewegen Sie sich, gönnen Sie sich Ruhe ...



Das kann Ihr Arbeitgeber tun

Dem Arbeitgeber sind ebenfalls Möglichkeiten gegeben, Ihre Work-Life-Balance zu verbessern.

- Erörtern Sie mit Ihrem Arbeitgeber Ihre persönliche Situation (beispielsweise Betreuung von Kindern, Pflege von Eltern). Oft lassen sich individuelle Arbeitszeitlösungen finden (beispielsweise lange Mittagspause bei wenig Kundenfrequenz).
- Forschungsergebnisse zeigen, dass sich wechselnde Schichtmodelle – sofern sie bestimmten Kriterien folgen – positiv auf die Gesundheit auswirken können. Mitarbeiter tun sich mit einer Umstellung jedoch oft schwer.
- Angebot von Schulungen zu Schlaf und Ernährung.



Wie sieht eine gesundheitsschonende Nacht- und Schichtarbeit aus?

Die Arbeitszeit der Nacht- und Schichtarbeitenden ist nach den gesicherten arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen über menschengerechte Gestaltung der Arbeit festzulegen (§6 Abs. 1 ArbZG). Folgende Empfehlungen wurden formuliert (RKW Hessen 2013):

- Maximal drei Nachtschichten hintereinander.
- Mindestens 24 Stunden arbeitsfreie Zeit nach einer Nachtschichtphase.
- Mehrbelastung sollte durch Freizeit ausgeglichen werden.
- Schichtpläne sollten vorwärts wechseln.
- Die Frühschicht sollte nicht zu früh beginnen (ab 6 Uhr).
- Regelmäßige freie Wochenenden.
- Faire Arbeitszeitgestaltung zugunsten individueller Vorlieben.
- Die Anhäufung von Arbeitstagen oder Arbeitszeiten auf einen Tag sollte begrenzt werden.
- Die Schichtdauer sollte von der Arbeitsschwere abhängig sein.
- Die Schichtpläne sollten überschaubar und verlässlich sein.

Wie sieht es bei mir aus?

Können Sie sich in einem der eben vorgestellten Beispiele wiederfinden?

Jeder von uns erlebt bestimmte Arbeitssituationen und -aufgaben als anstrengend und belastend. Wichtig ist aber, sich mit diesen auseinanderzusetzen und etwas zu verändern, bevor es krank macht. Um festzustellen, welchen Handlungsbedarf Sie und Ihr Arbeitgeber haben, möchten wir Sie zunächst motivieren, Ihre persönliche Situation einzuschätzen. Hierzu erinnern wir nochmal an unsere „Grübelwolke“ aus dem ersten Kapitel:

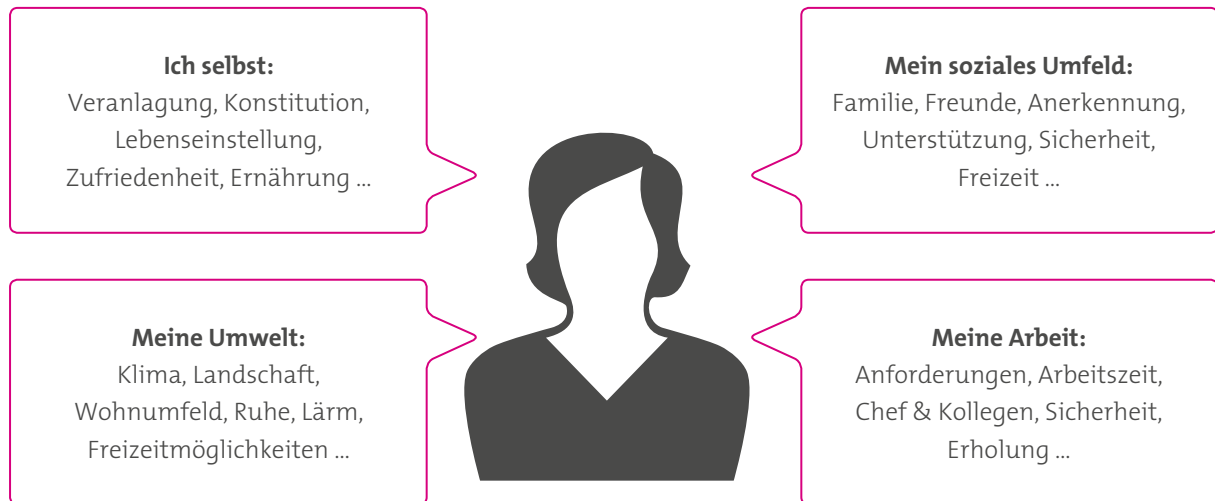


Abbildung 13: Was beeinflusst meine Gesundheit?



Im Folgenden finden Sie einige Fragen, zu denen Sie sich direkt Notizen machen können.

Zu Ihnen selbst:



Haben Sie ausreichend Zeit für Sport, Bewegung, Hobbys?

Schlafen Sie genug?

Ernähren Sie sich gesund?

Rauchen und/oder trinken Sie mehr als früher?

Zu Ihrem sozialen Umfeld:



Haben Sie genügend Zeit für Familie und Freunde?

Verstehen und unterstützen Ihre Familie oder Freunde Sie in schwierigen Situationen?

Zu Ihrer Umwelt:



Finden Sie abends und bei Bedarf ausreichend Ruhe- und Erholungsmöglichkeiten?

.....

.....

.....

Gibt es Dinge im Umfeld, die Sie gerne ändern möchten?

.....

.....

.....

Zu Ihrer Arbeit:



Können Sie Ihre Arbeit gut bewältigen?

.....

.....

.....

Gibt es Punkte, die Sie bei Ihrer Arbeit stören?

.....

.....

.....

Können Sie Ihre Arbeitszeiten gut mit Ihren privaten Interessen (z. B. Familie, Freunde, Hobbys) vereinbaren?

.....

.....

.....



Wie bleibe ich in einer guten Balance?

Sind Sie nach einem freien Wochenende oder nach einem Kurzurlaub immer noch müde und ausgelaugt? Wachen Sie morgens gerädert und erschöpft auf? Sind Sie ständig telefonisch erreichbar und kontrollieren auch in Ihrer Freizeit dienstliche E-Mails?



Viele Menschen pflegen ihr Auto besser als sich selbst!

Haben Sie verlernt, abzuschalten und aufzutanken?

Viele Menschen haben eine falsche Vorstellung von Erholung und Erholungswirkung. Sie gönnen sich erst dann eine Pause, wenn sie sehr müde und erschöpft sind, wenn der Akku also leer ist. Der Bedarf an Erholungszeit ist dann natürlich sehr hoch.

Besser sind regelmäßige, vorbeugende Arbeitspausen und Erholungsphasen. Die Palette der Erholungsmöglichkeiten ist groß: Lesen, Musik hören oder Dösen sind körperlich passive Erholungsformen. Da man durch körperliche Aktivitäten wie Sport oder durch Entspannungsübungen oft noch bessere Erholungseffekte erreicht und sich zudem fit hält, sollte man aktive und passive Maßnahmen kombinieren. Auch Hobbys dienen als Ausgleich zu den Belastungen des Alltags.

Probieren Sie aus, was Ihnen gut tut und was Sie gerne machen!

Ihr Arbeitstag ist gekennzeichnet durch:	Günstige Erholungsmaßnahmen als Ausgleich – Beispiele:
Körperlich einseitige Tätigkeit (Zwangshaltungen), zum Beispiel <ul style="list-style-type: none">– langes Sitzen– langes Stehen– Arbeit in gebückter Haltung	<ul style="list-style-type: none">– Bewegung in den Alltag bringen– Ausgleichsübungen (Venengymnastik, Wirbelsäulengymnastik)– Sport treiben– körperliche Entspannungstechniken– Beine hochlegen nach langem Stehen
Schwere körperliche Arbeit, zum Beispiel <ul style="list-style-type: none">– Heben und Tragen– den ganzen Tag körperlich aktiv sein	<ul style="list-style-type: none">– Ausruhen, Hinsetzen, Dösen– Lesen, Musik hören, Fernsehen– Stärkung und Dehnung der beanspruchten Muskulatur– Schwimmen– Sauna, Massage
Geistige Arbeit, zum Beispiel <ul style="list-style-type: none">– hohe Konzentration– Stress, Hektik, Überforderung	<ul style="list-style-type: none">– bewusst entspannen (Entspannungstechniken nutzen)– Ausdauersport (Laufen, Schwimmen, Radfahren)– Sauna, Massage– Ablenken lassen (Freunde treffen, Musik hören, Theaterbesuch)

So finden Sie den Ausgleich, bleiben fit und leistungsfähig:

Akzeptieren Sie, dass Pausen zum Arbeiten gehören!

Gönnen Sie sich Verschnaufpausen, bevor Sie mit Ihren Kräften am Ende sind. Besonders wenn die Arbeitstage vollgepackt sind, müssen Sie Ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit bis zum Abend erhalten. Mehrere Kurzpausen sind besser als eine lange Pause.

Achten Sie auf Körpersignale!

Ermüdung, aber auch Kopfschmerzen, Augenbrennen und nachlassende Konzentration können auf Erholungsbedarf hinweisen. Wer die Signale seines Körpers nicht wahrnimmt oder ignoriert, verpasst den richtigen Zeitpunkt für erholsame Gegenstrategien.

Lernen Sie abzuschalten! Halten Sie sich nicht für unersetzlich!

Wer immer erreichbar ist, wer von seinen Aufgaben und Schwierigkeiten nicht loslässt, kann sich nicht effektiv erholen.

Falls möglich: Richten Sie E-Mail-freie Zonen ein!

Schalten Sie in der Freizeit das Dienst-Handy aus, bearbeiten Sie dienstliche E-Mails nur im Büro. Ja sicher, manchmal kostet das nur fünf Minuten der Freizeit – aber anschließend 60 Minuten, bevor man wieder auf den Erholungsmodus heruntergefahren ist.

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Familie und den Freundeskreis!

Wer beruflich stark eingespannt ist, vernachlässigt häufig die Kontakte mit der Familie und dem Freundeskreis. Dabei sind dies die Menschen, mit denen man sich offen über Probleme austauschen und sein Herz ausschütten kann, die einem beistehen. Es ist wissenschaftlich gesichert, dass gute soziale Beziehungen unsere Gesundheit stärken.

Vermeiden Sie abrupte Übergänge zwischen Arbeit und Schlaf!

Dies ist vor allem für Beschäftigte mit Schicht- und Abendarbeit ein Problem. Trotzdem sollten Sie Wert darauf legen, den Arbeitstag bzw. die Arbeitsnacht entspannt ausklingen zu lassen. Übergangsrituale sind generell sehr wichtig, um Schlafstörungen entgegenzuwirken. Lesen, Musik hören oder die Nutzung von Entspannungstechniken erleichtern das „Abschalten“.

Leben und ernähren Sie sich gesund und nutzen Sie Vorsorgeuntersuchungen!

Zu den wichtigsten Gesundheitsrisiken gehören zu hoher Alkoholkonsum, Übergewicht, Bewegungsmangel und Tabakrauchen. Es ist nicht immer einfach, sich von diesen persönlichen „Lastern“ zu befreien, insbesondere wenn man beruflich und privat stark eingespannt ist. Nutzen Sie die Beratungs- und Gesundheitsförderungsangebote Ihrer Krankenkasse oder Ihres Betriebs.

Die kostenlosen ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen und die Teilnahme an Impfungen kosten nur wenig Zeit und bringen einen hohen Nutzen. So kann z. B. ein früh entdeckter Bluthochdruck gut behandelt und ernste gesundheitliche Schäden vermieden werden.



Schlusswort

Die Arbeitswelt zeichnet sich durch vielfältige Bedingungen und Belastungen aus. Ihnen zu vermitteln, wie sich diese unterschiedlich auf Mitarbeiter auswirken können, war ein Ziel dieser Broschüre. Unterschiedliche Voraussetzungen, Ressourcen und Puffer bewirken, dass sich Belastungen nicht gleichermaßen auf Beschäftigte auswirken, – d. h. dass einige Leute krank werden und einige gesund bleiben.

Der Arbeitgeber ist jedoch gesetzlich angehalten, die Arbeitsbedingungen in seinem Betrieb auf Sicherheit und Gesundheit zu prüfen und zu beurteilen, um gegebenenfalls Maßnahmen zur Verbesserung einzuleiten. Mögliche Maßnahmen haben wir Ihnen vorgestellt.

Aber auch Sie selbst haben es in der Hand, sich gesund zu verhalten. Dies bedeutet manchmal, den inneren Schweinehund überwinden zu müssen. Aber es lohnt sich! Gerade kleine, aber regelmäßige Übungen und Verhaltensänderungen können einen positiven Einfluss haben.

**Wir wünschen
Ihnen viel Erfolg und
Gesundheit!**

Glossar

Arbeitsschutz – ArbSch

Der Arbeitsschutz sichert Arbeitnehmer gegen Gefahren ab und schützt sie vor arbeitsbedingten Krankheiten. Dessen wichtigste gesetzliche Grundlage in Deutschland ist das Arbeitsschutzgesetz. Es verpflichtet den Arbeitgeber, seine Mitarbeiter vor Gefahren an Maschinen, Geräten und Anlagen zu schützen. In gefährlichen Arbeitsbereichen muss er besondere Sicherheitsvorkehrungen treffen. Außerdem muss er die Beschäftigten über Risiken aufklären. Der Arbeitgeber muss den Betriebsrat bei allen Fragen der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes hinzuziehen. Dieser achtet auf die Einhaltung der Vorschriften zum Arbeits- und Gesundheitsschutz.

→ Quelle: Glossar www.bmas.de

Arbeitszeit – ArbZ

Arbeitszeit im Sinne dieses Arbeitszeitgesetzes (AZG) „ist die Zeit vom Beginn bis zum Ende der Arbeit ohne die Ruhepausen“.

→ Quelle: [Arbeitszeitgesetz](#)

Beanspruchung

Beanspruchung ist die unmittelbare (nicht langfristige) Auswirkung der Belastung im Individuum in Abhängigkeit von seinen jeweiligen überdauernden und augenblicklichen Voraussetzungen, einschließlich der individuellen Bewältigungsstrategien.

→ Quelle: [RKW, Inqa \(2005\)](#)

Belastung

Eine Belastung ist die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und körperlich oder psychisch auf ihn einwirken.

→ Quelle: [RKW, Inqa \(2005\)](#)

Betriebliche Gesundheitsförderung – BGF

Betriebliche Gesundheitsförderung umfasst alle gemeinsamen Maßnahmen von Arbeitgebern, Arbeitnehmern und Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

→ Quelle: www.luxemburger-deklaration.de

Betriebliches Eingliederungsmanagement – BEM

Seit 2004 sind Arbeitgeber nach §84 SGB IX verpflichtet, länger erkrankten Beschäftigten ein betriebliches Eingliederungsmanagement (kurz: BEM) anzubieten. Das BEM dient dem Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit und ist ein Instrument, um den Folgen des demografischen Wandels wirksam zu begegnen. Gleichzeitig sichert das BEM durch frühzeitige Intervention die individuellen Chancen, den Arbeitsplatz zu behalten.

→ Quelle: [Glossar www.bmas.de](#)

Betriebliches Gesundheitsmanagement – BGM

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist die systematische, zielorientierte und kontinuierliche Steuerung aller betrieblichen Prozesse, mit dem Ziel, Gesundheit, Leistung und Erfolg für den Betrieb und alle seine Beschäftigten zu erhalten und zu fördern.

→ Quelle: [Unfallkasse des Bundes \(2009\)](#)

Ergonomie

Es gibt im deutschsprachigen Raum keine allgemeingültige Definition der Ergonomie. Gemeinhin wird darunter verstanden, dass die Arbeitsbedingungen dem Menschen anzupassen sind – und nicht umgekehrt. Ein Arbeitsplatz ist dann ergonomisch gestaltet, wenn er keine Gesundheitsgefahren und arbeitsbedingte Erkrankungen verursacht und ein angenehmes Arbeiten im Sinne von Wohlbefinden ermöglicht. Kriterien der Ergonomie sind Schädigungslosigkeit, Ausführbarkeit, Erträglichkeit und Beeinträchtigungsfreiheit.

→ Quelle: www.ergo-online.de



Literatur-empfehlungen

Berufsgenossenschaft Handel und Warenlogistik (2013): BGHW-Kompakt 103 – Heben und Tragen, Bonn.

Berufsgenossenschaft Handel und Warenlogistik (2011a): Handbuch Lärm am Arbeitsplatz, Mannheim.

Berufsgenossenschaft Handel und Warenlogistik (2011b): Handbuch Psychische Belastungen am Arbeitsplatz, Bonn.

Berufsgenossenschaft Handel und Warenlogistik (2011c): Verantwortung im Arbeitsschutz - Rechtspflichten und Rechtsfolgen, Bonn.

Berufsgenossenschaft Handel und Warenlogistik (2010): BGHW-Kompakt 88 – Steharbeitsplätze im Handel, Bonn.

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Initiative Neue Qualität der Arbeit, BKK Dachverband (2013): Kein Stress mit dem Stress: Lösungen und Tipps für Führungskräfte des Handels und der Warenlogistik, Berlin.

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Initiative Neue Qualität der Arbeit (2012): Kein Stress mit dem Stress – Eine Handlungshilfe für Beschäftigte, Berlin.

RKW Hessen (2013): Kompaktes Arbeitszeitwissen für die Praxis, Essen.

RKW, Initiative Neue Qualität der Arbeit (2005): Qualität der Arbeit verbessern – Psychische Fehlbelastungen im Betrieb vermeiden, Eschborn.

Unfallkasse des Bundes (2009): Betriebliches Gesundheitsmanagement – in 6 Schritten zum Erfolg, Wilhelmshaven.

Linktipps

www.arbeitszeitgewinn.de

Hier finden Sie Praxisbeispiele und Hintergrundinformationen zu einer gesunden Arbeitszeitgestaltung.

www.betriebliche-eingliederung.de

Informationen und Handlungsempfehlungen zum Thema „Betriebliches Eingliederungsmanagement“ finden Sie auf dieser Seite.

www.bghw.de

Die Berufsgenossenschaft Handel und Warenlogistik bietet auf ihrer Internetseite Informationen zu Themen und Angeboten sowie Handlungshilfen zu den Themen Arbeitsschutz und Prävention an.

www.ergo-online.de

Ergo-online ist als Wissenspool zu Ergonomie und Gesundheitsschutz im Büro konzipiert. Sie finden hier die für die betriebliche Praxis zentralen Informationen.

www.gda-orgacheck.de

Mit dem GDA-Orgacheck können Unternehmen ihre Arbeitsschutzorganisation überprüfen und verbessern.

www.guss-net.de

Die Internetseite bietet umfassende Informationen zu Themen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes, insbesondere für Gründerinnen und Gründer.

www.infoline-gesundheitsfoerderung.de

Hier finden Sie weitere Infos, Tipps und Praxisbeispiele zum Thema „Betriebliche Gesundheitsförderung“.

www.rkw-kompetenzzentrum.de

Das RKW bietet weitere Leitfäden und Publikationen, Veranstaltungen und Projekte zum Thema Arbeit und Gesundheit.

Über das RKW Kompetenzzentrum

Das RKW Kompetenzzentrum unterstützt kleine und mittlere Unternehmen in Deutschland dabei, ihre Wettbewerbsfähigkeit zu stärken und zu halten. In der Schnittstelle zwischen Wissenschaft, Politik und Wirtschaft werden praxisnahe Empfehlungen und Lösungen zu den Themen Unternehmensentwicklung, Fachkräftesicherung, Gründung und Innovation entwickelt.

Das RKW Kompetenzzentrum ist eine bundesweit aktive, gemeinnützige Forschungs- und Entwicklungseinrichtung des RKW Rationalisierungs- und Innovationszentrums der Deutschen Wirtschaft e. V.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages