



GESUNDE MITARBEITER
eine langfristige Investition in
den Unternehmenserfolg

BOOK A TIGER.

GESUNDE MITARBEITER – EINE LANGFRISTIGE INVESTITION IN DEN UNTERNEHMENSERFOLG

Im Jahr 2016 war der Anteil der Krankschreibungen in Deutschland auf dem höchsten Stand seit 20 Jahren. Vor allem psychische Leiden und Muskel-Skelett-Erkrankungen verursachen immer häufiger Fehlzeiten am Arbeitsplatz. Etwa 20 Prozent der krankheitsbedingten Fehltage sind auf Rückenleiden und ähnliche Muskel-Skelett-Erkrankungen zurückzuführen. Auch psychische Erkrankungen liegen mit 16 Prozent der Fehltage sehr weit vorn und sind mit durchschnittlich 35 Tagen besonders langwierig.

Das ist vor allem für die Betroffenen belastend, aber natürlich auch für den Arbeitgeber auf Dauer teuer. Daher sollten Unternehmen dieses Thema mehr in den Fokus ihrer Unternehmensführung aufnehmen, um für gesunde Mitarbeiter zu sorgen. Natürlich können Atemwegserkrankungen einzelner Mitarbeiter von der Chefetage kaum verhindert werden. Jedoch kann durch bestimmte Maßnahmen die Ansteckung der gesamten Belegschaft vermieden werden. Hört man sich außerdem um und schaut auf die Statistik, sind viele Erkrankungen durchaus auf ein schwieriges Arbeitsumfeld zurückzuführen: Überforderung, schlechte Stimmung im Unternehmen, keine Anerkennung – all das kann zu psychischen Problemen führen. Falsche Arbeitsplätze wiederum begünstigen Rückenleiden – immerhin ist der Mensch nicht zum dauerhaften Sitzen gemacht.

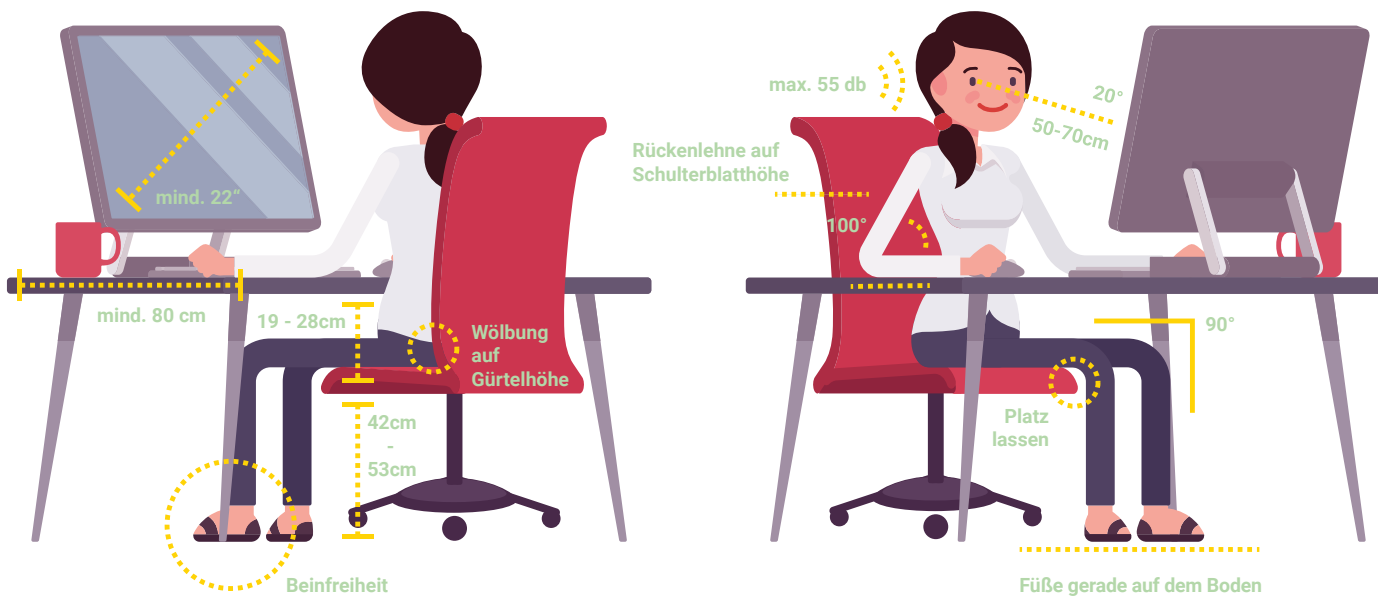
Hier können Arbeitgeber ansetzen und dafür sorgen, dass ihre Mitarbeiter gesund bleiben. Weiterer Nebeneffekt: Sorgt sich der Chef um seine Angestellten und sorgt für mehr Wohlbefinden, arbeiten diese auch effektiver.

WAS SIE IN DIESEM PDF ERWARTET

1. Der ergonomische Arbeitsplatz	S. 3-4
1.1 Abbildung: Grundlagen für einen ergonomischen Arbeitsplatz	S. 3
Druckvorlage: Checkliste für einen ergonomischen Arbeitsplatz	S. 4
2. Die häufigsten Krankheiten im Überblick	S. 5-7
2.1 Rückenprobleme vermeiden	S. 5
2.2 Atemwegserkrankungen	S. 6
2.2.1 Atemwegserkrankungen vorbeugen	S. 6
2.3 Psychische Erkrankungen	S. 6
2.3.1 Psychischen Erkrankungen vorbeugen	S. 6-7
3. Längere Krankheitsausfälle vermeiden	S. 7
4. Kopfschmerzen behandeln und vorbeugen	S. 7-9
Druckvorlage: 5 Tipps zur Kopfschmerzbehandlung	S. 8
Druckvorlage: 5 Tipps zur Kopfschmerzprävention	S. 9
5. Zusammenfassung	S. 10

1 DER ERGONOMISCHE ARBEITSPLATZ

Zu aller erst ist es von großer Wichtigkeit, dass der eigene Arbeitsplatz richtig eingerichtet ist und die richtigen Arbeitsbedingungen gegeben sind. Sehen Sie sich in folgender Grafik an, wie der Schreibtisch mit allen Utensilien herum und darauf eingerichtet sein muss, um Rücken-, Augen- und Kopfschmerzen zu vermeiden.



Wenn diese Bedingungen erfüllt sind, dann sind Sie schon einmal gut gegen die alltäglichen Leiden bei der Büroarbeit gewappnet. Natürlich müssen Sie immernoch auf Ihre Körperhaltung achten, um Rückenschmerzen zu umgehen, und aufpassen, dass der Raum immer hell genug ist, um Augen- und Kopfschmerzen zu vermeiden.

CHECKLISTE: GRUNDLAGEN FÜR EINEN ERGONOMISCHEN ARBEITSPLATZ

Bürostuhl

- Ist der Bürostuhl individuell verstellbar, sodass verschiedene Arbeitshaltungen möglich sind?
- Ist die Rückenlehne stufenlos verstellbar und ragt bis zu den Schulterblättern?
- Befindet sich die Innenwölbung der Rückenlehne (Lendenbausch) auf Gürtelhöhe?
- Ragen die Beine noch mindestens 3 cm über die Sitzvorkante, wenn der Rücken an der Lehne anliegt?
- Sind die Beine beim Sitzen ca. in einem 90° Winkel und berühren die Fußsohlen den Boden komplett?
- Fallen die Oberschenkel im Sitzen leicht nach vorne ab oder liegen waagrecht auf der Sitzfläche?
- Ist zwischen Oberschenkel und Tischplatte noch eine handbreit Platz?
- Beträgt die Sitzbreite zwischen 40 und 48 cm und die Sitzhöhe zwischen 42 und 53 cm? (Je nach Körpergröße zu bestimmen.)

Schreibtisch

- Ist der Arbeitstisch mindestens 80 cm tief?
- Liegen die Unterarme bei normaler Sitzhaltung waagrecht auf dem Tisch auf?
- Sind mindestens 10 cm Platz zwischen Handgelenk und Tischanfang, wenn die Hände auf der Tastatur aufliegen?
- Ist unter dem Schreibtisch genug Platz, um die Beine auszustrecken?

Monitor

- Ist der Monitor mindestens 22 Zoll groß?
- Beträgt der Abstand zwischen Bildschirm und Monitor mindestens 50 bis 70 cm?
- Ist der Kopf beim Lesen der ersten Zeile auf dem Bildschirm leicht nach unten gebeugt?

Lichtverhältnisse

- Strahlt Tageslicht in das Büro hinein?
- Es entstehen keine Reflektionen auf dem Bildschirm?
- Wird der Raum indirekt durch z.B. lange Deckenstrahler mit warmen Licht beleuchtet?
- Auf den Schreibtisch strahlt keine direkte Beleuchtung durch z.B. Tischlampen?

Büroraum

- Um den eigenen Arbeitsplatz herum ist genug Platz, sodass ohne irgendwo heranzustoßen aufgestanden, umhergerollt, sich gedreht und bewegt werden kann?
- Wird regelmäßig gelüftet?
- Überschreitet der Lärmpegel nicht die Grenze von 55 Dezibel? Anderenfalls entsteht Stress, welcher die Leistungsstärke reduziert.

Video: Übungen gegen Verspannungen in Nacken und Schultern

Laut dem Gesundheitsreport 2016 der DAK sind aktuell die häufigsten drei Ursachen für Krankheitsausfälle in Erkrankungen begründet, die zusammen für mehr als die Hälfte aller Krankheitstage verantwortlich sind. Auf Platz eins stehen dabei Muskel-Skelett-Erkrankungen, wobei Rückenerkrankungen dabei den größten Teil ausmachen. An zweiter Stelle befinden sich Erkrankungen des Atmungssystems, welche allerdings in Relation zu den Krankentagen weniger schlimm sind. Um einen Vergleich zu geben: Im Durchschnitt fehlten Angestellte im Jahr 2015 6,5 Tage aufgrund von Atemwegserkrankungen. Im Gegensatz dazu dauern Muskel-Skelett-Erkrankungen im Durchschnitt 18,3 Tage und aufgrund des dritten Platzes der wichtigsten Krankheitsarten, nämlich psychischen Erkrankungen, fehlten Angestellte durchschnittlich 35,5 Tage. Was genau jetzt vorsorglich gegen Atemswegs- und psychische Erkrankungen getan werden kann, wird im Folgenden erklärt. Bewegung ist nicht nur wichtig, um Kopfschmerzen vorzubeugen. Vielmehr klagen Menschen, die Büroarbeit leisten, vermehrt über Rücken- und Nackenschmerzen, weswegen regelmäßige Bewegung sehr wichtig ist. Denn wer nicht aktiv anfängt etwas dagegen zu tun, wird im Alter die schwerwiegenden gesundheitlichen Konsequenzen erfahren.

[>> 15 Minuten Video gegen Verspannungen <<](#)

2.1 Rückenprobleme vermeiden

Übung 1: Rücken und Schultern dehnen



- Arme nach oben strecken
- Mit der rechten Hand das linke Handgelenk greifen
- Den Arm nach rechts ziehen und die Spannung für 10 Sekunden halten
- Mit der anderen Seite wiederholen

Übung 2: Rücken- und Oberarmmuskulatur trainieren



- Aufrecht hinsetzen und Arme nach vorn strecken
- Arme für 30 Sekunden durch kurze Handbewegungen schütteln

Übung 3: Schmerzen in den Lendenmuskeln lindern



- Beine hüftbreit auseinander stellen und zur schmerzenden Seite beugen
- Kopf gerade halten und nach oben gucken
- Spannung für 20 Sekunden halten und tief ein- und ausatmen
- Beim Ausatmen auf den Boden gucken, sodass der Körper nach unten gezogen wird

Übung 4: Rücken stärken



- Mit dem Bürostuhl etwas vom Schreibtisch wegrollen und die Beine im Sitzen fest auf den Boden stellen
- Hände hinter dem Kopf verschränken
- Den Oberkörper langsam so weit wie möglich nach rechts drehen und die Spannung kurz halten
- Mit der linken Seite wiederholen

Übung 5: Rücken dehnen



- Aufrecht sitzen und beide Füße wieder fest auf den Boden stellen
- Einzelne Finger ineinander verschränken und die Arme nach vorn ausstrecken
- Handflächen nach außen drehen
- Den Rücken zu einem Buckel machen
- Kinn zur Brust ziehen und in der Stellung für eine Minute verharren
- Langsam wieder aufrollen

Wiederholen Sie alle dieser Übungen mehrere Male in einem Ablauf. Es müssen nicht immer alle dieser 5 Übungen ausgeführt werden, wichtig ist die regelmäßige Ausführung!

2.2 Atemwegserkrankungen

Atemwegserkrankungen zeichnen sich durch Husten, Halsschmerzen, Heiserkeit, Kratzen im Hals, Auswurf und alle weiteren Beschwerden einer Erkältung, einer Grippe, einer Bronchitis oder weiteren Entzündungen (z.B. Lunge, Mandeln, Nebenhöhlen etc.) aus. Die Erreger sind auf einfachsten Wegen, wie durch die Luft oder Körperkontakt übertragbar, weswegen es im Unternehmen oft so ist, dass gleich mehrere Angestellte krank werden, wenn ein Mitarbeiter krank zur Arbeit kommt.

2.2.1 Atemwegserkrankungen vorbeugen

Deswegen ist Sauberkeit am Arbeitsplatz unumgänglich! Schreibtische müssen von jedem Angestellten regelmäßig aufgeräumt und gesäubert werden. Computermaus und Tastatur sind mit die am stärksten mit Bakterien belasteten Gegenstände im Büro. Dazu sollte der Geschäftsführer Desinfektionsspray und Microfasertücher im Büro bereitstellen und seine Mitarbeiter zum regelmäßigen Putzen des eigenen Platzes auffordern. Auch Toilettenräume und die Küche müssen immer sauber sein, damit die verschiedenen Bakterienarten sich nicht bilden und verbreiten können und Mitarbeiter krank werden.

2.3 Psychische Erkrankungen

Die heutige Arbeitswelt hat sich stark verändert: Personalmangel, sodass jeder Mitarbeiter zusätzliche Aufgaben zu erledigen hat und dadurch entstehender permanenter Leistungsdruck. In vielen Unternehmen gibt es soziale Stresssituationen, wie Mobbing oder Bossing, welche die Konzentration auf die Arbeit erschweren. Weiter gehören andauernde Überlastung, Arbeitsplatzunsicherheit und auch Unterforderung zu häufigen Stressoren, die psychische Krankheiten wie Burnout auslösen.

Burnout oder andere Krankheiten dieser Art entstehen allerdings nicht über einen kurzen Zeitraum. Sie entwickeln sich, wenn die Stressoren über einen langen Zeitraum bestehen und unverändert bleiben, sodass es immer wieder zu Anpassungsreaktionen kommt. Kann sich der Körper irgendwann nicht mehr ausreichend erholen, kommt es

zu Unwohlsein, körperlichen Störungen und Stresserkrankungen. Können die Anpassungsprozesse des Körpers irgendwann nicht mehr ausgeführt werden, kommt es zu einem physischen und psychischem Zusammenbruch, der meist langfristige Folgen mit sich zieht.

2.3.1 Psychischen Erkrankungen vorbeugen

Da es ein langwieriger und schleichender Prozess ist, bis es letztendlich zu einem Burnout kommt, der sich selbst über Jahre hinstrecken kann, ist es wichtig, die Anzeichen dafür schnell zu erkennen. Dazu sollten sich folgende Fragen gestellt werden:

1. Fühle ich mich wohl an meinem Arbeitsplatz?
2. Habe ich das Gefühl, dass meine Arbeitsstelle **nicht** jederzeit ausgetauscht werden kann?
3. Wird meine Arbeit wertgeschätzt und bekomme ich auch mal Anerkennung / Feedback dafür?
4. Habe ich Raum zum Entwickeln und, um meine Individualität auszuleben?
5. Werde ich von meinen Kollegen auf menschlicher Basis geschätzt?
6. Bekomme ich ausreichend Verantwortung zugeschrieben?
7. Nehme ich zusätzliche Aufgaben gerne entgegen, ohne gleich das Gefühl von Zeitdruck zu haben?
8. Erledige ich meine Arbeit grundsätzlich motiviert und fühle ich mich selten erschöpft?

2

DIE HÄUFIGSTEN KRANKHEITEN IM ÜBERBLICK

Werden die meisten dieser acht Fragen mit „nein“ beantwortet, dann sollten Sie sich dringend um ein Gespräch mit Ihrem Chef kümmern. Denn, wenn Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz nicht richtig entfalten können und sich nicht wohlfühlen, dann wird Ihre Motivation und damit zusammenhängend, Ihre Leistungsfähigkeit sinken. Damit allerdings weiterhin Leistung gezeigt werden kann, muss wieder Energie aus den Reserven geschöpft werden, um im Umfeld zu funktionieren. Kann sich der Körper zwischendurch nicht richtig regenerieren, werden irgendwann keine Reserven mehr vorhanden sein, sodass es zum Zusammenbruch kommt. Sollte Mobbing der Grund für den Weg zum Burnout sein, dürfen Sie das nicht einfach passieren lassen. Sprechen Sie Ihre Kollegen darauf an und versuchen Sie ihnen darzustellen, wie belastend das für Sie ist. Wenn Sie zu keiner Lösung kommen, sollten Sie mit dem Chef sprechen, da ihm ansonsten nur die Verschlechterung Ihrer Arbeitsleistung auffällt, ohne die Gründe dafür zu kennen.

An alle Arbeitgeber:

Nehmen Sie es sich zu Herzen, wenn einer Ihrer Mitarbeiter Sie um ein Gespräch bittet und Ihnen erzählt, dass er sich überfordert und erschöpft fühlt. Erarbeiten Sie gemeinsam eine Strategie, wie er entlastet werden kann, damit die Energiereserven wieder aufgefüllt werden können. Beachten Sie dabei aber auch, dass andere Arbeitnehmer langfristig auch nicht überfordert werden dürfen. Kümmern Sie sich um eine angemessene Aufgabenverteilung und stellen Sie nicht zu hohe Erwartungen, sodass Mitarbeiter nicht langfristig aufgrund von psychischen Erkrankungen ausfallen. Denn das ist im Interesse der ganzen Firma!

3

LÄNGERE KRANKHEITSAUSFÄLLE VERMEIDEN

Unabhängig davon, ob es nun um psychische Erkrankungen, um Muskel-Skelett-Erkrankungen oder um Erkrankungen des Atmungssystems geht: Längere Krankheitsausfälle sollten seitens des Geschäftsführers als auch von Mitarbeitern vermieden werden. Besser ist es, sich für einige Tage (also kurzzeitig) krank schreiben zu lassen, um Erkältungen nicht zu verschleppen und andere anzustecken,

sich bei Überlastung einfach mal auszuruhen oder sich bei körperlichen Beschwerden von einem Arzt beraten zu lassen. Das Wohlbefinden sollte nie unterschätzt werden, denn nur zufriedene Angestellte arbeiten motiviert und können somit ihre volle Leistungskapazität ausschöpfen.

4

KOPFSCHMERZEN BEHANDELN UND VORBEUGEN

Kopfschmerzen können zwischen zwei Arten unterschieden werden. Zum einen gibt es die primären Kopfschmerzen / idiopathischen Kopfschmerzen, die sich dadurch auszeichnen, dass die Kopfschmerzen selbst die Krankheit sind und die Schmerzen von selbst auftreten. Zum anderen gibt es die sekundären Kopfschmerzen / symptomatischen Kopfschmerzen, die als Symptom einer anderen Krankheit auftreten.

Unabhängig davon, in welche Klasse Ihre Kopfschmerzen eingeteilt werden, sind sie meist unerträglich sobald sie ausgebrochen sind. Hier finden Sie 5 Tipps, was Sie dagegen machen können, ohne Tabletten zu nehmen. Wenn sie immer wieder auftreten, sollte ein Arzt aufgesucht werden, um die Ursache zu finden.

4 - KOPFSCHMERZEN BEHANDELN

HIER SIND 5 TIPPS ZUR REDUZIERUNG



Kalter Waschlappen auf die Stirn

Nehmen Sie einen Waschlappen (oder ein Tuch), halten Sie ihn unter kaltes Wasser und wringen Sie ihn aus. Legen Sie ihn für eine Weile auf die Stirn. Die beste Wirkung erzielen Sie, wenn Sie sich dabei hinlegen und die Augen für einige Minuten schließen. Entspannen Sie sich!



Powernap machen

Oft reicht schon ein kurzes Nickerchen (Powernap) aus, um den Kopf wieder frei von den Schmerzen zu bekommen. Da selbst ein Schlaf von 10 Minuten schon dabei helfen kann, kann dies auch während der Pause auf der Arbeit passieren. Wer mehr Zeit hat, der sollte diese mit Schlafen ausfüllen, da der Körper dadurch zur Ruhe kommt und ihm Zeit gegeben wird, gegen den Schmerzreiz anzukämpfen.



Augen zu machen

Wer nicht schlafen kann, der sollte die Augen zumindest für eine Weile geschlossen halten. Dadurch wird die ständige Konzentration unterbrochen und die Augen sowie das Gehirn sind weniger belastet.



Schläfen massieren

Kopfschmerzen können auch gelindert werden, indem die Schläfen massiert werden. Das geht ganz einfach selbst! Dazu werden links und rechts jeweils zwei Finger zwischen Augenbraue und Haaransatz angesetzt und ohne viel Druck in kreisenden Bewegungen massiert.



Ein Bad nehmen oder duschen

Da Kopfschmerzen oft durch Verspannungen und Verkrampfungen entstehen, wird eine warme Badewanne helfen. So lockert sich die verspannte Muskulatur und die Schmerzen verringern sich. Alternativ dazu kann auch eine (Wechsel-)Dusche genommen werden, bei der die Durchblutung durch den Wechsel von kaltem und warmen Wasser gefördert wird.

4 - KOPFSCHMERZEN VORBEUGEN

MIT DIESEN 5 TIPPS KÖNNEN SIE VERMIEDEN WERDEN

Natürlich ist es das Beste, die Kopfschmerzen gar nicht erst entstehen zu lassen. Dazu gibt es einige Möglichkeiten, ihnen vorzubeugen:



Wasser trinken

Oft sind Kopfschmerzen die Folge von Flüssigkeitsmangel. Deshalb ist es unbedingt nötig, dass Erwachsene mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag trinken. Aber Achtung: Der Magen-Darm-Trakt kann nur bis zu einem Liter Wasser pro Stunde aufnehmen. Deswegen sollte über den ganzen Tag verteilt Wasser aufgenommen werden und nicht erst, wenn Sie durstig sind. Machen Sie sich Notizzettel oder stellen Sie immer eine Flasche Wasser bereit, damit das Trinken nicht vergessen wird.



Das Richtige essen

Auch die richtige Nahrung ist wichtig, um gegen Kopfschmerzen vorzubeugen. Essen Sie gesund und nehmen Sie viele Vitamine zu sich. Am besten ist es, wenn Sie für den kleinen Hunger zwischendurch immer etwas Obst wie Äpfel oder Bananen dabei haben. Dadurch wird der Hunger erst einmal gestillt und die Nährstoffe fördern die Gehirnaktivität.



Frische Luft

Machen Sie in regelmäßigen Abständen das Fenster auf, um zu lüften und frische Luft einzusatmen. Denn ohne genügend Sauerstoff können Sie nicht mehr richtig denken und werden müde. Es hilft auch, Pflanzen im Büro aufzustellen, denn diese erzeugen ein gutes Klima im Raum.



Angemessenes Licht

Gerade, wer den ganzen Tag auf den Bildschirm schaut, überanstrengt seine Augen damit. Das kann zu Kopfschmerzen führen. Und, wenn auf den Bildschirm auch noch direkt Gegenlicht vom Fenster einstrahlt oder der Raum nicht gleichmäßig ausgeleuchtet ist, werden die Augen noch zusätzlich angestrengt. Achten Sie also auf angemessene Lichtverhältnisse.



Bewegung

Besonders bei der Büroarbeit verspannen die meisten Menschen in Hals und Nacken, da sie auf dem Stuhl zusammensacken oder die entsprechenden Muskeln nicht oft genug bewegen. Daraus können dann Verspannungskopfschmerzen entstehen. Einfache Streck- und Dehnübungen können schon dabei helfen, die Kopfschmerzen im Voraus zu verhindern.

5

ZUSAMMENFASSUNG

Wer seine Mitarbeiter langfristig gesund halten will, der muss sich um angemessene Arbeitsbedingungen, wie einen ergonomischen Arbeitsplatz, um Sauberkeit in den Büroräumen und um ein gutes Wohlfühl bzw. keine psychischen Belastungen aller Angestellten bemühen. Natürlich müssen Menschen, die am Schreibtisch arbeiten, sich auch selbst um ihr Wohlbefinden und gesundheitlichen Zustand kümmern. Deswegen ist es sinnvoll, regelmäßig einfache Übungen für Rücken, Schultern und Nacken am Arbeitsplatz durchzuführen.

Wer noch keine Putzkraft für sein Unternehmen engagiert hat, der kann ganz einfach [hier](#) Reinigungskräfte für sein Business buchen. Natürlich bieten wir ebenso [Wohnungsreinigungen für Privatpersonen](#) an.

BOOK A TIGER.