

Fast alle Beschäftigten in Sachsen-Anhalt haben gesundheitliche Probleme

Große Mehrheit empfindet Stress bei der Arbeit oder hat ein Rückenleiden

29. August 2017 / Magdeburg – **Der größte Teil der Beschäftigten in Sachsen-Anhalt ist gesundheitlich angeschlagen. Das ergaben Untersuchungen der AOK Sachsen-Anhalt. Die Krankenkasse begleitet im Betrieblichen Gesundheitsmanagement Unternehmen mit tausenden Mitarbeitern.**

85 Prozent der Untersuchten leiden unter einem muskulären Ungleichgewicht, ein Risikofaktor, der zu Rückenschmerzen führen kann. Dabei sind bestimmte Muskelgruppen verkürzt bzw. zu schwach ausgebildet.

Ähnlich verheerend stellt sich die Stressbelastung der Beschäftigten dar. 90 Prozent gaben an, Stress als Belastung zu empfinden. Die Untersuchung ergab, dass bereits 75 Prozent von ihnen nicht mehr in der Lage waren, Stresssituationen ausreichend zu regulieren. Jeder Fünfte bewegte sich sogar auf einem Stresslevel, das gesundheitlich dauerhaft nicht zu verkraften ist. Die Ursachen für Stress: starker Leistungsdruck, Monotonie, Über- aber auch Unterforderung und vieles mehr.

Bei 40 Prozent der Beschäftigten hatte die Belastung bereits körperliche Folgen: Bei Ihnen wurden Stresswerte wie ein erhöhter Blutdruck oder hohe Herzfrequenz gemessen. Die Betroffenen klagen oft über Schlafstörungen bei gleichzeitig anhaltender Müdigkeit.

Jeder Zweite erreicht das Bewegungsminimum nicht

Eine wichtige Ursache für die gesundheitliche Schieflage bei den Beschäftigten ist mangelnde Bewegung. Die Hälfte der untersuchten Sachsen-Anhalter bewegt sich weniger als 2,5 Stunden in der Woche. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt diese Dauer als Minimum für den Erhalt der Gesundheit. Dabei handelt es sich nicht nur um Sport, sondern um

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 750.000 Versicherte und 45.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Beitragssatz von 14,9 Prozent und einem Marktanteil von rund 36 Prozent ist sie die günstigste und größte Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

Mehr Informationen: www.aok.de/sachsen-anhalt
Facebook: www.facebook.com/AOK.SachsenAnhalt

Pressekontakt:
AOK Sachsen-Anhalt
Sascha Kirmeß
Pressesprecher

Telefon: 0391 2878-44033
Telefax: 0391 2878-44576
sascha.kirmess@san.aok.de

gemäßigte Bewegung wie Spaziergehen, gemächliches Fahrradfahren, Gartenarbeit oder Treppensteigen statt Fahrstuhlfahren.

Erwiesen ist, dass diejenigen, die regelmäßig und mindestens einmal pro Woche Sport treiben, deutlich weniger Beschwerden haben. 85 Prozent von ihnen hatten keine nennenswerten gesundheitlichen Einschränkungen.

Betroffen sind Beschäftigte aller Branchen. Hohe psychische Belastungen gibt es vor allem im verarbeitenden Gewerbe, in der Bau- und Verkehrsbranche und im Gesundheits- und Sozialwesen. In diesen Wirtschaftszweigen verzeichnet die AOK auch die höchsten Krankenstandszahlen.

Mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement möchte die AOK in Zusammenarbeit mit Unternehmen die Gesundheit der Mitarbeiter verbessern. Dabei überprüfen Fachleute zuerst die Situation am Arbeitsplatz und entwickeln dann Konzepte zur Verbesserung. Experten helfen Arbeitgebern und Arbeitnehmern dabei, die Konzepte umzusetzen. Zudem werden Mitarbeiter fachkundig untersucht. Die Umsetzung und der Erfolg wird schließlich regelmäßig kontrolliert.

Eine Rolle spielt dabei die Arbeitsplatzergonomie. In vielen Unternehmen waren nicht alle ergonomischen Faktoren berücksichtigt. Die Experten der AOK Sachsen-Anhalt raten zum Beispiel zum dynamischen Sitzen. Dabei wird die Sitzposition alle 15 Minuten verändert und es werden Stehphasen. Arbeitsmittel im Büro sollten so angeordnet sein, dass die Beschäftigten zur Bewegung gezwungen sind. So sollten Drucker und Kopierer nicht am Schreibtisch, sondern in einem gesonderten Raum stehen.

Hinweis für die Redaktionen

Weitere Berichterstattung aus Ihrer Region möglich:

Sie möchten über ein konkretes BGM-Projekt bei einem Unternehmen in Ihrem Verbreitungsgebiet berichten? Die Pressestelle der AOK Sachsen-Anhalt vermittelt Ihnen gern Besuchstermine, kompetente Ansprechpartner und recherchiert relevante Hintergrundinformationen.

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 750.000 Versicherte und 45.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Beitragssatz von 14,9 Prozent und einem Marktanteil von rund 36 Prozent ist sie die günstigste und größte Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

Mehr Informationen: www.aok.de/sachsen-anhalt
Facebook: www.facebook.com/AOK.SachsenAnhalt

Pressekontakt:
AOK Sachsen-Anhalt
Sascha Kirmeß
Pressesprecher

Telefon: 0391 2878-44033
Telefax: 0391 2878-44576
sascha.kirmess@san.aok.de