

Pressemitteilung

Paketflut hinterlässt Spuren: Zusteller fallen häufig wegen Gelenk- und Muskelbeschwerden aus

AOK Rheinland/Hamburg verzeichnet in der Post- und Paket-Branche auffallend viele Ausfalltage aufgrund von Problemen des Bewegungsapparats. Die Deutsche Post setzt aktuell auf physiotherapeutische Unterstützung.

Düsseldorf, 20. August 2026

Online-Bestellungen boomen. Doch die Paketflut sorgt für hohe körperliche Belastungen in der Zustellbranche. Laut Versichertendaten der AOK Rheinland/Hamburg fällt das Personal in Post-, Kurier- und Expressdiensten deutlich häufiger mit Muskel-Skelett-Erkrankungen wie Rückenschmerzen aus als Beschäftigte anderer Branchen. Im Schnitt hat jeder Zusteller im Jahr 2025 rund 8,3 Tage wegen solcher Probleme im Dienst gefehlt.

Branchenübergreifend waren dagegen „nur“ 6,6 Arbeitsunfähigkeitstage (AU-Tage) je Beschäftigtem auf Erkrankungen des Bewegungsapparats zurückzuführen. Das hat das Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF-Institut) der AOK Rheinland/Hamburg ermittelt, indem es die Daten der berufstätigen Versicherten ausgewertet hat.

Seit Jahren schon leiden die Beschäftigten der Zustellbranche sehr viel häufiger unter Muskel-Skelett-Erkrankungen als andere Berufstätige. „Zustellerinnen und Zusteller sind großen körperlichen Belastungen ausgesetzt – etwa durch das Heben und Tragen schwerer Pakete, häufige Zwangshaltungen oder

ständiges Treppensteigen. Dazu kommen Zeitdruck, dichter Verkehr und immer größere Zustellbezirke. Das Risiko körperlicher und psychischer Überlastung ist hoch“, sagt Michael Wenninghoff, Geschäftsführer des BGF-Instituts.

Positive Nachricht: Der Krankenstand sinkt

Lange Zeit ist der Krankenstand in der Zustellbranche fast jedes Jahr gestiegen und hat sich vom durchschnittlichen Krankenstand der anderen Branchen entfernt. Das ist seit 2025 anders, der Krankenstand sinkt nun auch in der Zustellbranche: von 7,7 Prozent im Jahr 2024 auf 6,9 Prozent im Jahr 2025. Was geblieben ist, ist eine überdurchschnittliche Zahl von AU-Tagen, die auf Muskel- und Gelenkbeschwerden wie beispielsweise Rückenschmerzen zurückzuführen sind. Das ist in der Branche ein großes Thema.

Die Deutsche Post hat deshalb reagiert und ein Projekt vorgestellt, bei dem Zustellkräfte gezielt Bewegungsabläufe trainieren, um gesunde Routinen in den Arbeitsalltag zu integrieren. Bei diesem Programm werden die Beschäftigten von Physiotherapeutinnen und -therapeuten sowie von Sportwissenschaftlerinnen und Sportwissenschaftlern begleitet, heißt es in einer Mitteilung der Deutschen Post. Die begleitenden Teams vermitteln demnach praxisnahe Übungen, die sofort entlasten.

Muskel-Skelett-Probleme machen ein Viertel der AU-Tage in der Branche aus

Nach den Zahlen der AOK Rheinland/Hamburg ging im Jahr 2025 rund ein Viertel aller AU-Tage bei den Beschäftigten der Zustellbranche auf Muskel-Skelett-Erkrankungen zurück. Je Fall sind die Betroffenen dabei rund 13,2 Tage im Dienst ausgefallen.

Auch das NRW-Arbeitsministerium hat die gesundheitlichen Belastungen und die Arbeitsbedingungen von Paketboten zuletzt stärker ins Visier genommen und im Jahr 2025 landesweite Kontrollen durchgeführt.

Das Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung der AOK Rheinland/Hamburg unterstützt Betriebe dabei, Gesundheitsbelastungen ihrer Mitarbeitenden zu erkennen und mögliche Risiken durch gezielte Maßnahmen zu minimieren. Weitere Infos unter www.bgf-institut.de