



## GESUNDHEIT

### Arbeiten bis der Arzt kommt ...? Das muss nicht sein!

„Da musste man einige Nackenschläge einstecken“ und „Jetzt schnell den Kopf einziehen und wegducken“ oder „Da lastet ein ganz schöner Druck auf den Schultern“ und „Man musste sich schon ordentlich verbiegen“ bis zu „Das wird auf den Schultern Einzelner ausgetragen“ und „Man hat sich krumm gearbeitet“. Diese Liste üblicher Redewendungen ließe sich sicherlich beliebig verlängern.

**Dabei müssen zumindest die meisten Menschen doch heute nicht mehr die körperliche Arbeit verrichten wie noch vor Jahrzehnten? Aber eines haben alle diese schnell und oft gebrauchten Floskeln gemeinsam: Sie haben eine tiefere Bewandnis.** Werden solche Aussagen getätigt, spiegelt sich darin oft ein direkter Zusammenhang mit der Zunahme psychischer Probleme durch Überforderung, Zukunftsängste, Arbeits- und Termindruck etc. wider - sind sich Professor Dr. Markus Schilgen und Martin Spilker bei der Bewertung der aktuellen Situation in Unternehmen einig. Solche Sätze sind zu Synonymen geworden für den zunehmenden Druck in der Arbeitswelt, der Kultur, wie sie im Arbeitsalltag in Organisationen wahrgenommen wird und welchen Anforderungen Mitarbeitende heute ausgesetzt sind. Denn psychische Belastungen schlagen sich oft eben doch in Verspannungen, Rückenbeschwerden etc. nieder. Auf 54 Mrd. € schätzte kürzlich das HANDELSBLATT die Ausgaben für die Lohnfortzahlungen im Krankheitsfall durch Unternehmen in Deutschland. Laut Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin lag der volkswirtschaftliche Schaden 2015 bei 113 Mrd. € durch Produktivitätsausfälle. Rückenbeschwerden und Bandscheibenprobleme stehen dabei traditionell immer sehr weit oben in den Krankenstatistiken. Deshalb ist es in manchen betrieblichen Krankheitsstatistiken auch trügerisch, wenn psychische Erkrankungen niedrig sind. Oft verstecken sie sich dann hinter anderen Krankheiten. Rückenprobleme klingen ja auch irgendwie besser als Überforderung oder Überlastung.



Prof. Dr. Markus Schilgen (rechts) und Martin Spilker (links)

Daher werden seriöse Informationen über Prävention, Therapien und Rehabilitation immer wichtiger. Kaum ein Homeshopping-Sender, der nicht bereits diverse Geräte und Methoden zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur etc. anbietet. „Heute bekommt man bereits in jedem Fitness-Studio gratis Ratschläge zu Gesundheitsfragen und anschließend den Therapieplan gleich mit geliefert.“ – für den anerkannten Orthopäden und Ärztlichen Direktor der Akademie für Manuelle Medizin in Münster, Professor Dr. Markus Schilgen, kann der Laie bei den Qualitätsstandards zur Diagnose und Behandlung, z. B. muskuloskelettale Erkrankungen, kaum noch den Durchblick behalten. Unternehmen können mit einem modernen betrieblichen Gesundheitsmanagement nicht nur einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung von Wohlbefinden und zur Bewahrung vor Krankheiten leisten, sondern auch zur Aufklärung und Prävention beitragen. „Betriebliche Gesundheitspolitik ist Teil einer partnerschaftlichen Unternehmenskultur – eine partnerschaftliche Unternehmenskultur ist aber auch die beste betriebliche Gesundheitspolitik“ – fasste Martin Spilker das Ergebnis eines Erfahrungsaustausches an der Akademie für Manuelle Medizin und die lange Tradition der Bertelsmann Stiftung zu Projekten mit innovativen Ansätzen zusammen.

Wer mehr über die Möglichkeiten eines modernen betrieblichen Gesundheitsmanagements – vom Aufbau zeitgemäßer Check-up-Programme und betriebsärztlicher Dienste bis zur Resilienz-Förderung und Stressprävention über spezielle Tools - wissen möchte, kann insbesondere mit dem Stress-Tool seine betrieblichen Risikopotenziale erschließen oder sich über folgenden Link informieren:

**[bertelsmann-stiftung.de/de/unsere-projekte/s-tool/](https://bertelsmann-stiftung.de/de/unsere-projekte/s-tool/)**

---

# Kein Stress mit dem Stress

Eine Handlungshilfe für Führungskräfte





Erwinmann-Stiftung (EStF)

## Ressourcenförderung in Zeiten ständigen Wandels

Resilienz für Mitarbeiter, Führungskräfte und Unternehmen

| Verlag Erwinmann-Stiftung

Reis Stress für den Stresszeit für Besorgnis Wändels

Zentrale Straßenside für die alle Systeme Menschen in Gangs Arbeit Antriebe psychosozialen Belastigkeit, in Organisationen  
siehe die Aufnahme weiterlesen