

Mentale und körperliche Beschwerden nehmen im Home-Office zu – Unternehmen sind zum Handeln aufgefordert

- **Die University of Europe for Applied Sciences hat aktuelle Studien untersucht, um herauszufinden, wie Unternehmen die Gesundheit der Arbeitnehmer:innen fördern können**
- **Arbeiten im Home-Office führt zu vermehrten körperlichen und mentalen Beschwerden**
- **Unternehmen können die Gesundheit der Mitarbeitenden durch gezielte Angebote unterstützen**

Berlin, 24. August 2023 - Im New Way of Working, geprägt durch Home-Office, Remote Work und Blended Work, zeigen sich vermehrt gesundheitliche Herausforderungen. Trotz vieler Vorteile sind physische und psychische Beschwerden zunehmend die Folge der neuen Arbeitsweisen, da die meisten Personen heutzutage Bürotätigkeiten nachgehen, im Stehen oder Sitzen arbeiten oder wenig körperlich anstrengende Tätigkeiten ausüben. Die [University of Europe for Applied Sciences](#) (UE) hat drei aktuelle Studien des Robert-Koch-Institutes (RKI), von Fellowes und Aon analysiert und die wichtigsten Erkenntnisse zur Gesundheitsförderung im Home-Office zusammengefasst.

Home-Office führt zu vermehrten gesundheitlichen Problemen

Bereits 2017 hat das RKI in einer Untersuchung herausgefunden, dass etwa die Hälfte der erwerbstätigen Männer und Frauen im Alter zwischen 18 und 64 Jahren vorwiegend im Stehen oder Sitzen arbeiten - Tendenz steigend. Bedingt durch die Corona Pandemie haben seit 2019/2020 zudem vermehrt Personen im Home-Office gearbeitet und die Erhebung zeigt, dass eine unzureichende Ausstattung der Heimarbeitsplätze zu vermehrten gesundheitlichen Problemen führt. Die Fellowes HO Studie (2021) belegt außerdem, dass die Arbeit von Zuhause, im Vergleich zur Beschäftigung im Büro, bei über der Hälfte der befragten Personen zu mehr Verspannungen und Schmerzen führt. Die körperliche Inaktivität, sowie das häufige Sitzen und Stehen während der Arbeit, resultieren bei über einem Drittel der Personen in Rückenschmerzen, Angstzuständen und einem erhöhten Level an Stress. Trotz der gestiegenen körperlichen und mentalen gesundheitlichen Probleme wünschen sich 80 Prozent der Arbeitnehmer:innen langfristig die Möglichkeit, aus dem Home-Office zu arbeiten. Um die Diskrepanz zwischen den vermehrten gesundheitlichen Problemen und dem Wunsch nach Heimarbeit zu verringern, sind Unternehmen nun gefragt Arbeitnehmer:innen zu unterstützen, zum Beispiel durch eine bessere Arbeitsausstattung im Home-Office.

Gesundheitsfördernde Strategien in Unternehmen

Aon, ein weltweit führendes Beratungs- und Dienstleistungsunternehmen, hat in Zusammenarbeit mit Ipsos eine Umfrage zum Wohlbefinden in globalen Unternehmen durchgeführt (2023). Ziel der Umfrage war es herauszufinden, wie Unternehmen bereits die Gesundheit der Arbeitnehmer:innen unterstützen und in welchen Bereichen es noch Defizite gibt. Für 83 Prozent der befragten Unternehmen ist die Gesundheit ihrer Mitarbeiter:innen in den nächsten fünf Jahren von hoher Priorität. Allerdings verfügen nur 41 Prozent der Unternehmen bereits über eine integrierte Strategie zur Gesundheitsförderung, während lediglich 43 Prozent der Unternehmen aktiv in die Gesundheit der Arbeitnehmer:innen investieren. Die Global Wellbeing Untersuchung von Aon fand zudem heraus, dass in Großbritannien und der Europäischen Union nur eine geringe Anzahl an Unternehmen gesundheitsfördernde Strategien für ihre Mitarbeiter:innen realisieren. Da die körperliche und mentale Gesundheit der Arbeitnehmer:innen aber essentiell für den Erfolg eines Unternehmens sind, schlägt Aon Unternehmen unter anderem nachfolgende Strategien zur Gesundheitsförderung vor:

- Impfungen und Immunisierungen
- Rauchfreie Arbeitsplätze
- Gemeinschaftliche Aktivitäten wie Spaziergänge, Laufen oder Freizeitsport
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Medizinische Untersuchungen
- Bereitstellung gesunder Lebensmittel am Arbeitsplatz
- Rabatte auf Fitnessstudio-Mitgliedschaften
- Workshops und Lehrgänge zu Gesundheit und Ernährung
- Lifestyle-Coachings

Mehr Beachtung für die Gesundheit im Home-Office

Ergonomische Arbeitsplatzgestaltungen, Fitnessstudio-Mitgliedschaften, Lifestyle-Coachings und Workshops sowie Lehrgänge zu Gesundheit und Ernährung sind ein paar Beispiele dafür, wie Unternehmen die Gesundheit der Arbeitnehmer:innen im Home-Office fördern können. Leider ist aber ein Großteil der gesundheitsfördernden Strategien auf die körperliche und mentale Gesundheit der Arbeitnehmer:innen vor Ort, im Büro, ausgerichtet. Bisher gibt es wenig Studien dazu, wie Unternehmen die Gesundheit ihrer Arbeitnehmer:innen auch nachhaltig im Home-Office fördern können und das, obwohl es ein großes Bedürfnis der Arbeitnehmer:innen ist.

Prof. Dr. Thomas Rieger, Studiengangsleiter Sport & Event Management und Senior Expert für Sport & Health an der University of Europe for Applied Sciences ordnet die Ergebnisse der Studien wie folgt ein: *"Das Arbeiten aus dem Home-Office hat sich mittlerweile in etlichen Branchen etabliert und spielt somit für viele Arbeitnehmer eine wichtige Rolle. Die veränderten Arbeitsbedingungen im Home-Office bringen zahlreiche neue Anforderungen mit sich, insbesondere was die Gesundheit am Arbeitsplatz angeht. Da Arbeitgeber eine Fürsorgepflicht für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter haben, unabhängig davon, ob sie von zu Hause oder im Büro arbeiten, ist es überraschend, dass sich die meisten Studien bislang nur auf die Gesundheitsförderung im Büro fokussieren. An der University of Europe for Applied Sciences forschen wir zu aktuellen Themen, so auch zur Gesundheit im Home-Office. Die Auswertung der Studienlage zeigt: Führungskräfte müssen aktiv werden und gesundheitsfördernde Angebote in ihren Teams kommunizieren. In Unternehmen sollte stärker diskutiert werden, wie das betriebliche Gesundheitsmanagement ins Home Office übertragen werden kann und sich so auch dort effektiv auf die Gesundheit des Arbeitnehmers auswirken kann."*

Quellen:

Finger, D., Mensink, G., Lange, C. & Manz, K. (2017). [Arbeitsbezogene körperliche Aktivitäten bei Erwachsenen in Deutschland](#). Journal of Health Monitoring. 2(2). DOI 10.17886/RKI-GBE-2017-026

Fellowes. (2021). [Bericht zur Studie: New Way of Working. Wichtige Erkenntnisse und Einblicke von Fellowes Brands](#). News Way of Working.

Aon plc. (2023). [Global Wellbeing Survey Report 2022-2023](#). Aon Survey.

Über die University of Europe for Applied Sciences (UE)

Die University of Europe for Applied Sciences mit Standorten in Berlin, Potsdam („UE Innovation Hub“), Hamburg, Iserlohn, Dubai und einem Campus im Metaversum ist eine staatlich anerkannte private Hochschule.

In den Themenbereichen Business, Sport und Psychologie, Art und Design sowie Tech und Software werden Gestalter und Entscheidungsträger ausgebildet, die Kreativität, unternehmerisches Denken, Praxisnähe, Internationalität und das Wissen um virtuelle Innovationen vereinen. Insbesondere mit dem Virtuellen Campus verfolgt die UE das Ziel, eine Hochschule der Generation von morgen aufzubauen.

Die UE bietet Bachelor-, Masterstudiengänge sowie duale Bachelor- und MBA Studiengänge an und wurde institutionell vom Wissenschaftsrat für die maximale Laufzeit von zehn Jahren akkreditiert sowie von der FIBAA systemakkreditiert. Die Hochschule erhielt 2022 den Deutschen Bildungsaward. Darüber hinaus wurden ihre praxisnahen dualen Studiengänge mit dem Siegel des STERN als „Bester Anbieter Duales Studium“ ausgezeichnet. Die University of Europe for Applied Sciences ist Teil der GUS Germany GmbH (GGG), einem dynamischen Netzwerk von Hochschuleinrichtungen mit mehr als 15.000 Studierenden an Standorten in Deutschland, Europa und darüber hinaus. Derzeit hat die UE rund 4.600 Studierende aus dem In- und Ausland. www.ue-germany.com

Weitere Infos:

<https://www.ue-germany.com>

<https://www.youtube.com/c/uegermany>

Pressekontakte:

Jessica Barthel

University of Europe for Applied Sciences

Tel: +49 (0)172 364 0254

E-Mail: jessica.barthel@gusgermany.de

Isa Kilian | isa.kilian@tonka-pr.com | +49.1739942767

Dennis Eliasch | dennis.eliasch@tonka-pr.com | +49.157 86872201