

*Neues aus der Welt der Wissenschaft*[\[ ORF ON Science - News - Medizin und Gesundheit - Leben \]](#)

## Jeder Vierte leidet unter Stress am Arbeitsplatz

"Stress lass' nach" - so lautet das Motto der Europäischen Woche für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz. In der EU ist Stress das zweithäufigste arbeitsbedingte Gesundheitsproblem: 28 Prozent der Beschäftigten leiden darunter - nur über Rückenschmerzen klagen mehr Menschen.

### Was stresst?

Zu viel Verantwortung, keine Arbeitsplatzgarantie, unregelmäßige Dienstzeiten, Lärm oder Mobbing - das alles kann stressen. Stress ist zwar keine Krankheit, kann aber zu geistigen und körperlichen Erkrankungen führen. Darauf will die EU in dieser Aktionswoche aufmerksam machen.

### → [Aktionswoche](#)

### Chronische Beschwerden

Arbeitsbedingter Stress kann zu chronischen Beschwerden und Erkrankungen führen: Depressionen, Angst, Nervosität, Ermüdung, Verdauungsprobleme oder Herzerkrankungen. Schätzungen zufolge sind Herz-Kreislauferkrankungen bei Frauen zu 22 Prozent auf Stress zurückzuführen, bei Männern zu 16 Prozent.

### Bis zu 35 Prozent leiden darunter

Laut einer Studie plagt der Stress EU-weit 28 Prozent der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, so Rolf Finding vom Zentral-Arbeitsinspektorat im Wirtschaftsministerium. Eine Untersuchung in Österreich sei zu demselben Ergebnis gekommen.

Allerdings: in Betrieben mit 50 bis 500 Mitarbeitern seien die Beschäftigten noch öfter gestresst, hier leiden bis zu 35 Prozent unter Stress, sagte Finding vom Arbeitsinspektorat im ORF Radio.

### Arbeitnehmer/Innenschutz

Was tun, um Stress am Arbeitsplatz gar nicht aufkommen zu lassen? Im Arbeitnehmer/Innenschutzgesetz seien zum Beispiel die Arbeitspsychologen aufgewertet worden, sagt Finding vom Arbeitsinspektorat. Außerdem: Der Arbeitgeber muss Stress vorbeugen.

Drei Arbeitspsychologinnen aus Österreich haben in einem von der EU geförderten Projekt einen Test und eine Broschüre gestaltet: damit sollen Betriebe Stressfaktoren erkennen und Impulse für Veränderungen setzen können. Der Name des Projekts: Impuls. Die Fragen lauten zum Beispiel: wie viel Einfluss haben sie als Arbeitnehmer darauf, welche Arbeit ihnen zugeteilt wird? Oder: Können Sie bei der Arbeit Neues dazu lernen? Die Broschüre gibt Tipps, wie jeder einzelne den Stress abbauen kann oder was der Betrieb dazu beitragen kann.

Sie kann im ÖGB-Referat für Humanisierung, Technologie und Umwelt per E-Mail an [renate.czeskleba@oegb.at](mailto:renate.czeskleba@oegb.at) bestellt werden. Weiters unter: [bestellservice@akwien.at](mailto:bestellservice@akwien.at) (Bundesarbeiterkammer) oder [Rudolf.Exel@wko.at](mailto:Rudolf.Exel@wko.at) (Wirtschaftskammer Österreich).

---

## Krankenstände infolge von Stress

Stress macht nicht nur krank, sondern kommt den Arbeitgeber auch teuer: Bleibt jemand länger als zwei Wochen dem Dienst fern, dann ist bei jedem vierten Stress die Ursache - das hat die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz erhoben.

Barbara Daser, Ö1-Wissenschaft

→ [Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz](#)

→ [Mehr über Stress in science.ORF.at](#)

---

[ [ORF ON Science - News - Medizin und Gesundheit](#) ]

IHR KOMMENTAR ZU  
DIESEM THEMA 

[ludwig27](#) | 19.10, 08:32

mit Biofeedback

Man kann seine Stressverarbeitung verbessern. Mit Biofeedback, ziemlich rasch und effizient. Ich mache es.



[shushannah](#) | 18.10, 16:10

Stress macht nicht nur krank, sondern kommt den Arbeitgeber auch teuer: Bleibt jemand länger als zwei Wochen dem Dienst fern, dann ist bei jedem vierten Stress

die Ursache - das hat die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz erhoben.

So einen haben wir gekündigt aus wirtschaftlichen Gründen. Die Zeit, die er anwesend war, hat er Mitarbeiter gemobbt und den ganzen Tag Block Out gespielt. Von ihm erfuhr ich, dass die ESC-Taste auch Cheftaste heißt.

MVH H 

[gogolorevomlande](#) | 17.10, 17:02

Und deswegen geh ich mit 55 und das ist in 12 Jahren, wie und was auch immer aber 40 Jahre hakeln sind genug, keiner kann eine Steigerung der Lebenserwartung vorhersagen.. alles sicher nur Schwankungen deren Spitzen sofort zu Horrorprognosen herangezogen werden, wer garantiert mir das ich 70 werde... und was machst dann wenn man schon ein bisschen Senil ist, aja selber merkst das eh nimmer so genau. Wir sollten etwas mehr streiken und uaf unsere Grundrechte

bestehen. Derzeit wird ja schon jeder 2. mit 55 nach Haus geschickt und wir sollen dann bis zum umfallen, kann`s auch nicht sein. 

[sensortimecom](#) | 17.10, 15:03

Was, nur jeder Vierte?  
Nur jeder Vierte leidet unter Stress?

Glaub ich nicht. Inzwischen geht es auch den "geschützten Bereichen" an den Hals...

Nur zur "Beruhigung" sei Folgendes gesagt:

Stress, Mobbing, Denkknechte-Haltung usw. führt dazu, dass 70% der jetzt 30-jährigen mit 50 KAPUTT sind. Körperlich, mental, psychisch. Ausgelaugt. Ein Wrack. Bandscheiben hin (stress-bedingt), Herz- und Kreislauf-Probleme, Magengeschwüre, Depressionen...

Die sollen sich dann vielleicht eine Firma kaufen, dann - wenn sie vom Turbo-Kapitalismus nicht mehr gebraucht werden - um ihre Pension erleben zu dürfen? Um sich selber noch bis 70 anzustellen? Bei der eigenen Firma? Oder wie sehe ich das?

Herr Sozialminister, erklären sie dem Volk die ungeschminkte Wahrheit !!!

mfg Erich B. [www.sensortime.com](http://www.sensortime.com) 

[euliliola](#) | 17.10, 15:27

Stress lass nach!

Wie wahr, wie wahr. Zukünftige Bundeskanzler brauchen sich, glaube ich, um die nicht zu finanzierenden Pensionen nicht mehr viel Gedanken machen, alles regelt sich von selbst. Die Natur ist perfekt. Die Lebenserwartung wird sich, entgegen vielen Berichten, bei der jetzigen Generation nicht mehr erhöhen.

[blitzky](#) | 27.08, 23:17

Da ich dem Rechnungshof mehr vertraue als dem ORF....  
gehe ich davon aus, dass eine Bündelung der österreichischen Forschungsförderung ein brennheißes Anliegen ist. Nach der Meinung des Rechnungshofes wäre hier "locker 1 Milliarde Euro einzusparen". Dass die Gegnerschaft gegen Reichholds Pläne gewaltig ist, darf angesichts dieser Summe nicht verwundern. Von diesen unzähligen Zweigleisigkeiten haben offenkundig nicht wenige bisher wie die Maden im Speck gelebt. Es ist für mich verwunderlich, dass in diesem ORF-Beitrag der Rechnungshof-Bericht nur in einer Fußnote erwähnt wird, die mauernenden STellungnahmen diverser Politiker und Profiteure des bisherigen Systems aber ausführlichst wiedergegeben werden. Wo bleibt hier eine ausgewogene Berichterstattung? 

Die ORF.at-Foren sind allgemein zugängliche, offene und demokratische Diskursplattformen. Bitte bleiben Sie sachlich und bemühen Sie sich um eine faire und freundliche Diskussionsatmosphäre. Die Redaktion übernimmt keinerlei Verantwortung für den Inhalt der Beiträge, behält sich aber das Recht vor, krass unsachliche, rechtswidrige oder moralisch bedenkliche

Beiträge sowie Beiträge, die dem Ansehen des Mediums schaden, zu löschen und nötigenfalls User aus der Debatte auszuschließen.

Sie als Verfasser haften für sämtliche von Ihnen veröffentlichte Beiträge selbst und können dafür auch gerichtlich zur Verantwortung gezogen werden. Beachten Sie daher bitte, dass auch die freie Meinungsäußerung im Internet den Schranken des geltenden Rechts, insbesondere des Strafgesetzbuches (Üble Nachrede, Ehrenbeleidigung etc.) und des Verbotsgesetzes, unterliegt. Die Redaktion behält sich vor, strafrechtlich relevante Tatbestände gegebenenfalls den zuständigen Behörden zur Kenntnis zu bringen.

Die Registrierungsbedingungen sind zu akzeptieren und einzuhalten, ebenso Chatiquette und Netiquette!

[Übersicht: Alle ORF-Angebote auf einen Blick](#)