

**Sebastian Wittke**

**Gesundheitsmanagement - Gesundheit der  
Mitarbeiter als strategischer Faktor für  
Wirtschaftlichkeit und  
Wettbewerbsfähigkeit**

**Diplomarbeit**

# BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei [www.GRIN.com](http://www.GRIN.com) hochladen  
und kostenlos publizieren



**Verwaltungs- und Wirtschafts-Akademie  
Essen**

**Ausbildungsbegleitender Studiengang**

**Diplomarbeit**

**zur Erlangung des Grads eines  
Wirtschafts-Diplom Betriebswirts (VWA)  
über das Thema**

**Gesundheitsmanagement -  
Gesundheit der Mitarbeiter als strategischer Faktor  
für  
Wirtschaftlichkeit und Wettbewerbsfähigkeit**

Autor: Sebastian Wittke

Dorsten, den 23. August 2006

## **Vorwort**

Die vorliegende Abschlussarbeit zum ausbildungsbegleitenden Studiengang zum Wirtschafts-Diplom Betriebswirt (VWA) wurde im Juni 2006 abgeschlossen und lag der Verwaltungs- und Wirtschaftsakademie Essen als Diplomarbeit vor.

Dank gilt all denjenigen, die durch Zuspruch und Interesse diese Arbeit unterstützt haben. An erster Stelle gilt Frau Nicole Schmalöer die Danksagung für die unterstützende und freundliche Betreuung. Sie räumte dem Autor bei der Erstellung der Arbeit viele Freiheiten ein und stand mit fachlichem Rat stets zur Seite. Weiterer Dank gebührt dem Arbeitgeber, der Pilkington Deutschland AG, der dieses Studium gefördert hat.

Besonderer Dank kommt den Eltern Kornelia und Günter Wittke zu, die wertvolle Anregungen und stetige Unterstützung während des Studiums zuteil werden ließen.

Herzlicher Dank gilt auch der Freundin Katharina Wolff für das geduldige Verständnis, den immer währenden Zuspruch und die liebevolle Unterstützung.

Die Themenwahl der Diplomarbeit kann durch die gesundheitsbewusste Lebensweise und das Interesse am aktiven Sport begründet werden. Sport jeglicher Art ist seit Kindesalter ein wichtiger Lebensbestandteil des Autors.

Die Tätigkeit des Verfassers an einem Bildschirmarbeitsplatz ist durch körperliche Inaktivität und Bewegungsarmut gekennzeichnet. Hieraus eröffnete sich die Frage, welchen Einfluss die Arbeit auf die Gesundheit nehmen kann und welche Möglichkeiten seitens der Unternehmen bestehen, die Gesundheit der Mitarbeiter zu erhalten und zu fördern.

Zudem ist von großem Interesse, inwiefern, in Zeiten eines immer größer werdenden Wettbewerbs, der Gesundheitszustand der Belegschaft Einfluss auf die betriebswirtschaftlichen Ziele, wie die Wirtschaftlichkeit und die Wettbewerbsfähigkeit, nehmen kann.

Sebastian Wittke

# Inhaltsverzeichnis

## Abkürzungsverzeichnis

## Abbildungsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>Einleitung</b> .....	6
<b>2.</b>	<b>Begriffsbestimmungen</b> .....	7
2.1.	Definition der Begriffe Gesundheit und Krankheit.....	7
2.2.	Definition des betrieblichen Gesundheitsmanagements.....	9
<b>3.</b>	<b>Rechtliche Grundlagen für ein betriebliches Gesundheitsmanagement</b> .....	11
3.1.	Europäische Rechtshintergründe.....	11
3.2.	Deutsche Rechtshintergründe.....	11
3.2.1.	Rechtshintergründe für Arbeitgeber.....	12
3.2.2.	Rechtshintergründe für Arbeitnehmer und deren Vertreter.....	13
3.2.3.	Rechtshintergründe für Unfallversicherungsträger.....	13
3.2.4.	Rechtshintergründe für Krankenversicherungen.....	14
<b>4.</b>	<b>Gründe für die zunehmende Bedeutung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements</b> .....	15
4.1.	Wandel der Arbeitsbedingungen.....	15
4.2.	Wandel des Krankheitsspektrums.....	16
4.3.	Demographische Entwicklung.....	17
4.4.	Weitere Gründe für die zunehmende Bedeutung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements.....	18
<b>5.</b>	<b>Gesundheits-erhaltende und –fördernde Maßnahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements</b> .....	19
5.1.	Organisationsbezogene gesundheitsförderliche Maßnahmen.....	21
5.1.1.	Gruppenarbeit als Maßnahme zur Reduzierung von Fehlzeiten und des Krankenstandes.....	21
5.1.2.	Gesundheitszirkel – Eigenverantwortlichkeit der Mitarbeiter für ihre Gesundheit.....	23
5.1.3.	Sport- und Bewegungsprogramme – Gesundheitliche Entwicklung und Vorbeugung vor gesundheitlichen Schäden.....	24
5.2.	Organisationsbezogene gesundheits-erhaltende Maßnahmen.....	25
5.2.1.	Konfliktmanagement – Umgang und Abbau von Konflikten.....	25
5.2.2.	Lärmbekämpfung zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, des Wohlbefindens und der geistigen Produktivität.....	26
5.3.	Arbeitsbezogene gesundheitsförderliche Maßnahmen.....	28
5.3.1.	Gestaltung von Arbeitsaufgaben als Möglichkeit zur Erhöhung von Motivation, Arbeitszufriedenheit und Arbeitsleistung.....	28
5.3.2.	Arbeitsumfeldgestaltung – Die Wirkung der „klassischen“ physikalischen Arbeitsbedingungen auf die Gesundheit.....	29
5.3.2.1.	Klima.....	30
5.3.2.2.	Licht und Beleuchtung.....	30
5.3.2.3.	Farben.....	31
5.4.	Arbeitsbezogene gesundheits-erhaltende Maßnahmen.....	33
5.4.1.	Gesundheitsgerechte Arbeitsmittel – Verringerung von Unfallrisiken und Belastungen für den Menschen.....	33
5.4.2.	Gestaltung erholungswirksamer Pausen durch Mitbestimmung der Beschäftigten.....	34
5.5.	Personenbezogene gesundheitsförderliche Maßnahmen.....	35
5.5.1.	Entspannungsmethoden - Übungen der aktiven Selbstentspannung.....	35
5.5.1.1.	Autogenes Training.....	36
5.5.1.2.	Progressive Muskelrelaxation.....	36
5.5.1.3.	Regulatives Musiktraining.....	37

5.5.1.4.	Isometrische Übung.....	37
5.5.2.	Zeitmanagement – Mit Selbsteffizienz und Arbeitsmethodik zum Wesentlichen.....	38
5.6.	Personenbezogene gesundheitserhaltende Maßnahmen.....	41
5.6.1.	Ernährung in der Arbeitswelt – Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit durch gesunde Kost.....	41
5.6.2.	Gesundheitscoaching – Betreuung und Beratung für Personen mit Gesundheitsproblemen.....	41
5.6.3.	Burnoutprävention – Vorbeugung von Stress, Entfremdung, Depression und Erschöpfung.....	43
<b>6.</b>	<b>Die wirtschaftliche Dimension des Gesundheitsmanagements – Ist betriebliches Gesundheitsmanagement aus ökonomischer Sicht notwendig?.....</b>	<b>46</b>
6.1.	Welche Einflüsse kann ein betriebliches Gesundheitsmanagement auf die unternehmerischen Ziele nehmen?.....	47
6.2.	Mögliche wirtschaftliche Analysen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements.....	48
6.2.1.	Die Kosten-Nutzen-Analyse.....	50
6.2.2.	Die Kosten-Wirksamkeitsanalyse.....	51
<b>7.</b>	<b>Zusammenfassung.....</b>	<b>51</b>

## Schlussbemerkung

## Quellen- und Literaturverzeichnis

## Abkürzungsverzeichnis

Abs.	Absatz
AG	Aktiengesellschaft
ArbSchG	Arbeitsschutzgesetz
ArbStättV	Arbeitsstättenverordnung
ASiG	Arbeitsstättenrichtlinie
ASR	Arbeitsstättenrichtlinie
BetrSichV	Betriebsstättenrichtlinie
BetrVG	Betriebsverfassungsgesetz
BGB	Bürgerliches Gesetzbuch
BGM	Betriebliches Gesundheitsmanagement
BGV	Berufsgenossenschaftliche Vorschriften
BildscharbV	Bildschirmarbeitsverordnung
dB	Dezibel
DIN	Deutsches Institut für Normung
EU	Europäische Union
EWG	Europäische Wirtschaftsgemeinschaft
GewO	Gewerbeordnung
GSG	Gerätesicherheitsgesetz
lx	Lux
m/s	Meter pro Sekunde
SGB	Sozialgesetzbuch
vs.	versus
WHO	World Health Organization

## Abbildungsverzeichnis

Abb. 1:	Gesundheitsmanagement als ständiger Prozess	10
Abb. 2:	Rechtliche Fundamente eines betrieblichen Gesundheitsmanagements	14
Abb. 3:	Maßnahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements	20
Abb. 4:	Lautstärke und psychophysische Reaktionen	27
Abb. 5:	Aufgabenmerkmale und ihre Auswirkungen auf die Person	28
Abb. 6:	Mögliche Störfaktoren an einem Bildschirmarbeitsplatz	39
Abb. 7:	Eisenhower Matrix	40
Abb. 8:	Gesundheitscoaching für Führungskräfte	42
Abb. 9:	Mögliche Ursachen von Burnout	44
Abb. 10:	Abhängigkeit der Wettbewerbsfähigkeit von der Fitness der Belegschaft	48
Abb. 11:	Teure Fehlzeiten 1999	49