



Wenn Arbeit krank macht

ARAG Experte Tobias Klingelhöfer über die Pflichten der Arbeitgeber

Ob physische Belastungen wie Lärm, Staub und schlechte Körperhaltung oder psychischer Druck durch zu hohes Arbeitsaufkommen, technische Herausforderungen und ein schlechtes Betriebsklima: Viele Menschen erkranken durch ihren Job. Dabei sollte es nicht nur im ureigensten Interesse des Arbeitgebers liegen, seine Mitarbeiter fit zu halten; vielmehr ist er zu vielen Maßnahmen sogar verpflichtet. ARAG Experte Tobias Klingelhöfer mit einem Überblick.

Beschäftigen wir uns gleich mit Kopfschmerzen – kann wirklich die Arbeit der Auslöser sein?

Tobias Klingelhöfer: Eine [aktuelle Umfrage](#) hat ergeben, dass die Hauptursache für Kopfschmerzen Stress ist. Dieser kann natürlich verschiedene Ursachen haben, aber laut [Statistik](#) ist der größte Stressfaktor immer noch der Beruf. Und auch die stetige Bildschirmnutzung gehört mit 42 Prozent zu den häufigsten Auslösern für Kopfschmerzen. Hierfür ist übrigens ein falsch eingerichteter Arbeitsplatz oft der Auslöser: Die wenigsten Schreibtische sind ergonomisch korrekt eingerichtet, sprich die Höhe von Stuhl, Tisch und Bildschirm korrespondieren meistens nicht, die Entfernung vom Bildschirm zum Auge passt nicht, die Lichtverhältnisse sind anders als ideal. So wird eine ungünstige Haltung eingenommen, die Augen werden zusammengekniffen, der Nacken verkrampft – da ist es nicht mehr weit zum Kopfschmerz.

Aber ist da nicht der Mitarbeiter eher selbst gefragt?

Tobias Klingelhöfer: Zunächst einmal besagen das Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) sowie die Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV), dass der Arbeitgeber für den sicheren Arbeitsplatz seiner Mitarbeiter zu sorgen hat. Da denken wir zwar eher an Produktionshallen oder Baustellen, wo natürlich beispielsweise Sicherheitskleidung wie Gehörschutz, Helme oder Schutzbrillen Pflicht sind. Gemeint ist aber jegliche Arbeitsstätte, denn jeder Beruf birgt andere Gefahren. Auch ein ergonomisch gestalteter Büroarbeitsplatz gehört also zu den Verpflichtungen des Arbeitgebers, weil damit die Gefahr zu erwartender Erkrankungen minimiert wird. Das Arbeitsschutzgesetz verpflichtet Arbeitgeber nämlich auch, Gesundheitsgefährdungen am Arbeitsplatz zu beurteilen, notwendige Schutzmaßnahmen zu ergreifen und diese regelmäßig zu überprüfen. Hierfür gibt es mit der sogenannten [Gefährdungsbeurteilung](#) einen vorgeschriebenen Prozess, der aktuelle Zustände ermittelt und analysiert, Maßnahmen festlegt, umsetzt und überwacht. Übrigens auch hinsichtlich psychischer Gefährdungen, wobei wir wieder beim Stress wären.

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 02.09.2025 2/3



Und was kann der Arbeitgeber tun, um Stress zu minimieren?

Tobias Klingelhöfer: Stress wird bei jedem Menschen anders erzeugt. Es gibt aber bestimmte Komponenten, die Stressoren für viele darstellen. Darunter zunächst einmal klassische Faktoren, die sich körperlich auswirken, wie zum Beispiel Lärm, Kälte oder Hitze. Hier sind Lärmschutzwände, Rückzugsräume, Klima- und Belüftungsanlagen oder Fensterschutz gängige Lösungen. Weniger beachtet werden oft die psychischen Stressoren, wie beispielsweise eine nicht zu bewältigende Arbeitsmenge, zu hohe Verantwortung, neue Technologien oder ein angespanntes Arbeitsklima. Oft sind diese Faktoren für Arbeitgeber schwerer greifbar oder nicht gut abzustellen. Mindestens aber werden Maßnahmen zur Abhilfe teuer, denn notwendig werden mehr Mitarbeiter, die Veränderung von Prozessen oder Schulungen. Dennoch lohnen sich diese Maßnahmen, denn psychische Erkrankungen gehören inzwischen zu den [häufigsten Gründen für eine Arbeitsunfähigkeit](#) und die [Dauer der Krankschreibung](#) ist oft lang.

Würde es helfen, wenn der Arbeitgeber sich nicht nur um den Gesundheitsschutz kümmert, sondern auch um vorbeugende Maßnahmen?

Tobias Klingelhöfer: Um die Gesundheit der Mitarbeiter zu erhalten, machen Vorsorgeangebote unbedingt Sinn. Leider wird das noch zu oft unterschätzt. Dennoch gibt es inzwischen einige Unternehmen, die z. B. Gesundheitstage anbieten. Diese beinhalten oft diverse Check-ups wie Cholesterin- und Blutzuckertests oder Blutdruckmessungen, aber auch Aufklärungsarbeit oder Beratungen hinsichtlich Achtsamkeit, Ernährung sowie Suchtprävention. Auch Fitness-, Yoga- oder Entspannungskurse für Mitarbeiter fördern deren Gesundheit – nicht nur durch die Bewegung, sondern auch über das kollegiale Miteinander. Und das ist wiederum förderlich für das Arbeitsklima. Die [Betriebliche Gesundheitsförderung \(BGF\)](#) ist zwar eine freiwillige Leistung des Arbeitgebers, gesetzliche Krankenkassen sind aber dazu verpflichtet, diese zu unterstützen. Steuerliche Vorteile bringt sie für die Unternehmen ebenso mit sich, denn Maßnahmen, die die Gesundheit fördern, sind bis zu 600 Euro je Mitarbeiter jährlich steuerfrei.

Weitere interessante Informationen unter:

<https://www.arag.de/krankenzusatzversicherung/gesundheits-ratgeber/>

Sie wollen mehr von den ARAG Experten lesen oder hören?

Dann schauen Sie im [ARAG newsroom](#) vorbei.

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 02.09.2025 3/3



Ihre Ansprechpartnerin

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Fachreferentin Kommunikation/Verbraucher-PR

Telefon: 0211 963-3115

E-Mail: Jennifer.Kallweit@ARAG.de www.ARAG.com

Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.

Die ARAG ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 19 Ländern – inklusive den USA und Kanada – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 6.100 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,8 Milliarden €.

ARAG SE ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender
Vorstand Dr. Renko Dirksen (Vorsitzender) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer ·
Hanno Petersen · Dr. Joerg Schwarze

Sitz und Registergericht Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995