

# Betriebliches Gesundheitsmanagement 2016

---

Ergebnisse der Befragung

# Untersuchungsansatz

---

- ▶ Inhalt der Studie: Die Befragung „Betriebliches Gesundheitsmanagement 2016“ gibt einen Überblick, was Arbeitnehmer für ihre Gesundheit tun und ob sie dafür von ihren Arbeitgebern unterstützt werden.
- ▶ Untersuchungsdesign: Bundesweite Online-Befragung von 1.660 Arbeitnehmern.
- ▶ Darin mit regionaler Aufstockung N = 500 Arbeitnehmer aus Nordrhein-Westfalen, N = 250 aus Rheinland-Pfalz und N = 250 aus Niedersachsen.
- ▶ Befragungszeitraum: März 2016

# Inhalt

---

1. Management Summary	Seite 4
2. Ergebnisse der Befragung	
▪ Bundesweite Befragung	Seite 7
▪ Nordrhein-Westfalen	Seite 32
▪ Rheinland-Pfalz	Seite 56
▪ Niedersachsen	Seite 79

# Management Summary

## Wenn die Arbeit krank macht

Aufgaben und Projekte am Arbeitsplatz werden immer komplexer und anspruchsvoller. Neun von zehn Arbeitnehmern leiden unter einer zunehmenden Belastung im Arbeitsalltag. Vor allem der ständige Termindruck, ein schlechtes Arbeitsklima und emotionaler Stress bringen die Mitarbeiter oft an ihre Grenzen der Belastbarkeit (Seite 18). Knapp die Hälfte der befragten Angestellten arbeitet unter einem hohen bis extremen Stresslevel (Seite 19).

Die Folge: Durch eine hohe Belastung der Mitarbeiter und zu viel Stress kommt die Gesundheit oft zu kurz. Jeder Dritte muss aufgrund des täglichen Arbeitspensums auf Erholungs- und Mittagspause verzichten (Seite 15). Nur vier von zehn Beschäftigten verlassen am Mittag den Schreibtisch und nehmen sich täglich die Zeit für eine ordentliche Pause (Seite 14). Viele arbeiten sogar durch (Seite 15).

Wenn weitere Belastungsfaktoren wie z.B. Überstunden, ständige Erreichbarkeit oder schlechte Arbeitsbedingungen hinzukommen, sind arbeitsbedingte gesundheitliche Beschwerden vorprogrammiert. Mehr als zwei Drittel der Arbeitnehmer klagen über Verspannungen im Nacken. Mit Rückenschmerzen oder Schmerzen in Schultern, Armen oder Händen hat mehr als jeder zweite zu kämpfen (Seite 23).

Um trotzdem gesund zu bleiben, suchen 95 Prozent der befragten Arbeitnehmer mit ausreichend Schlaf, einer gesunden Ernährung und regelmäßigen Treffen mit Freunden und Familie den notwendigen Ausgleich zum Arbeitsstress (Seite 16).

# Management Summary

## Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz

Die Gesundheitsförderung der Beschäftigten ist deshalb ein wichtiges Thema, dem sich die Unternehmen stellen müssen. Rund zwei von drei Arbeitnehmern haben die Möglichkeit, gesundheitsfördernde Angebote ihres Arbeitgebers in Anspruch zu nehmen. Etwa ein Viertel der Unternehmen bietet den Mitarbeitern betriebsärztliche Gesundheitsprüfungen an. Im weiteren Angebot finden sich mit etwas über 20 Prozent gesundes Essen oder Augenuntersuchungen. Die körperliche Fitness der Mitarbeiter unterstützen die Unternehmen hingegen vergleichsweise selten. Nicht einmal jeder Fünfte hat die Möglichkeit, an einem Betriebssportprogramm, einer Rückenschule oder Fitness-, Entspannungs- oder Yogakursen teilzunehmen (Seite 8).

Dabei stoßen solche Angebote bei den Beschäftigten auf eine breite Akzeptanz: Wenn Unternehmen Angebote zur Gesundheitsförderung machen, werden sie auch von 85 Prozent der Mitarbeiter genutzt (Seite 10). Gesundes Essen, Augenuntersuchungen und Gesundheitschecks zählen zu den beliebtesten Angeboten. Mit einer Fitnessstudio-Mitgliedschaft oder dem Betriebssport nimmt mehr als jeder Zweite aber auch die Möglichkeit einer sportlichen Betätigung wahr (Seite 11).

Die meisten Angebote werden von den Unternehmen kostenlos zur Verfügung gestellt. Viele Mitarbeiter sind aber bereit, sich an den Kosten zu beteiligen. Für gesundes Essen, Fitnessstudio oder Massagen ist die Bereitschaft, einen Eigenbeitrag zu bezahlen besonders hoch (Seite 12).

# Management Summary

---

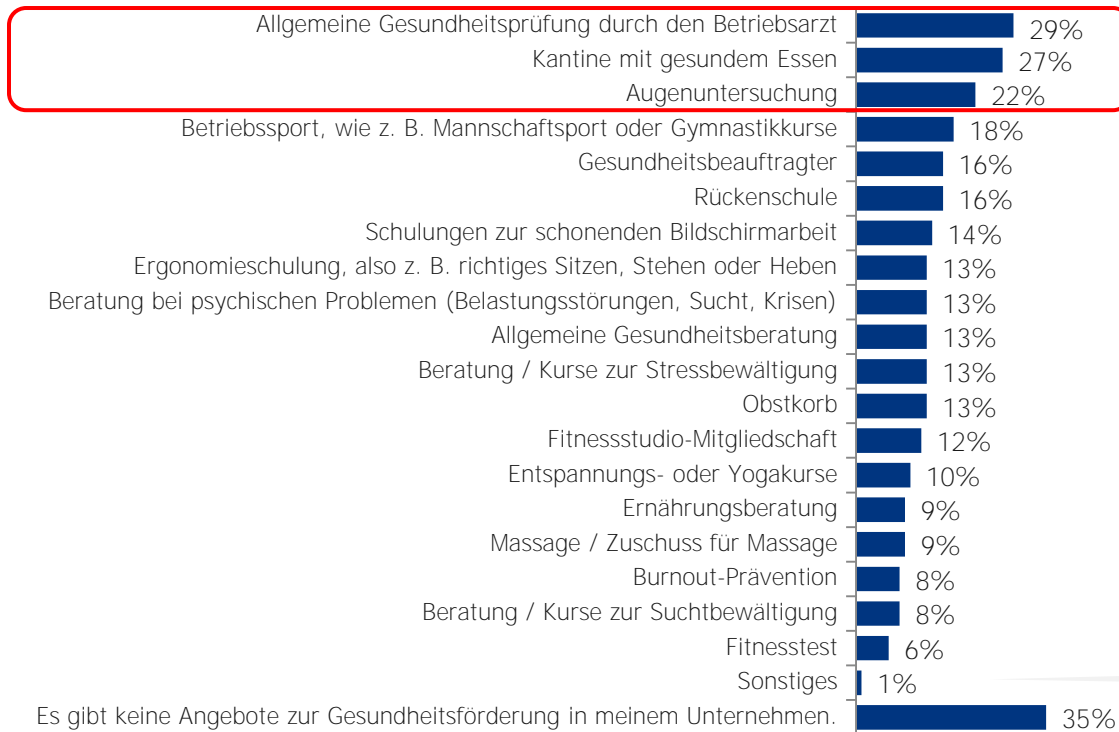
Bei einer betrieblichen Gesundheitsförderung geht es aber nicht allein um die körperliche und physische Fitness. Auch die psychische Verfassung hat einen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter. Bei entsprechenden Hilfsangeboten von Seiten der Unternehmen sind die Arbeitnehmer jedoch deutlich zurückhaltender. Bei Suchterkrankungen wie Medikamentenabhängigkeit, Alkoholproblemen oder Spielsucht würde nur etwa ein Drittel Hilfe im Unternehmen suchen. Für die meisten Befragten ist dies eher Privatsache (Seite 26). Etwas offener gehen die Angestellten dagegen mit emotionalen Belastungen oder Depressionen um. Hier würde rund jeder zweite Mitarbeiter Hilfe im Unternehmen suchen. Etwa ein Viertel würde eine Beratung nutzen, die der Arbeitgeber zur Verfügung stellt (Seite 27).

---

# Ergebnisse bundesweite Befragung

# Ergebnisse: Deutschland

Top-3-Angebote zur Gesundheitsförderung: Allgemeine Gesundheitsprüfung, Kantine mit gesundem Essen und Augenuntersuchung.



Für 65%  
der befragten Mitarbeiter gibt  
es Angebote zur betrieblichen  
Gesundheitsvorsorge.

• z. B. Grippeimpfung, kostenlose Getränke

Frage 1: Kommen wir zunächst zu den Angeboten zur Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen. Das können Angebote sein, die Ihnen Ihr Arbeitgeber kostenlos zu Verfügung stellt, aber auch Maßnahmen, für die Sie einen Zuschuss zahlen oder die Sie komplett selbst bezahlen müssten. Welche der unten genannten Angebote gibt es in Ihrem Unternehmen?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.660 (Mehrfachnennung)



# Ergebnisse: Deutschland

Vor allem in größeren Unternehmen gibt es Angebote zur Gesundheitsförderung.

	Unternehmensgröße							
	Total	Unter 10 Mitarbeiter	10-50 Mitarbeiter	51-100 Mitarbeiter	101- 250 Mitarbeiter	251-500 Mitarbeiter	501-1.000 Mitarbeiter	1.000+ Mitarbeiter
Basis	1660	162	270	194	225	205	171	433
Allg. Gesundheitsprüfung durch den Betriebsarzt	29%	5%	15%	21%	25%	32%	45%	43%
Kantine mit gesundem Essen	27%	9%	13%	21%	23%	31%	44%	40%
Augenuntersuchung	22%	2%	8%	12%	19%	23%	28%	41%
Betriebssport	18%	1%	7%	6%	13%	19%	28%	34%
Gesundheitsbeauftragter	16%	4%	5%	9%	14%	16%	24%	28%
Rückenschule	16%	4%	6%	10%	14%	15%	25%	26%
Schulungen zur schonenden Bildschirmarbeit	14%	3%	6%	10%	10%	22%	18%	20%
Ergonomieschulung	13%	4%	7%	12%	11%	13%	16%	22%
Beratung bei psychischen Problemen)	13%	3%	3%	5%	11%	6%	19%	30%
Allgemeine Gesundheitsberatung	13%	4%	5%	10%	13%	16%	17%	21%
Beratung / Kurse zur Stressbewältigung	13%	2%	3%	10%	15%	10%	11%	24%
Obstkorb	13%	12%	12%	14%	12%	13%	12%	13%
Fitnessstudio-Mitgliedschaft	12%	3%	8%	8%	11%	12%	16%	18%
Entspannungs- oder Yogakurse	10%	4%	3%	3%	9%	11%	22%	15%
Ernährungsberatung	9%	3%	4%	4%	9%	8%	16%	15%
Massage / Zuschuss für Massage	9%	4%	3%	4%	8%	9%	17%	13%
Burnout-Prävention	8%	1%	3%	7%	9%	8%	8%	13%
Beratung / Kurse zur Suchtbewältigung	8%	1%	1%	4%	7%	6%	9%	18%
Fitnessstest	6%	2%	3%	2%	12%	5%	7%	9%
Es gibt keine Angebote	35%	73%	56%	41%	32%	23%	19%	19%

■ 5 Prozentpunkte und mehr unter Gesamtdurchschnitt
 ■ 5 Prozentpunkte und mehr über Gesamtdurchschnitt

Frage 1: Kommen wir zunächst zu den Angeboten zur Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen. Das können Angebote sein, die Ihnen Ihr Arbeitgeber kostenlos zu Verfügung stellt, aber auch Maßnahmen, für die Sie einen Zuschuss zahlen oder die Sie komplett selbst bezahlen müssten. Welche der unten genannten Angebote gibt es in Ihrem Unternehmen?

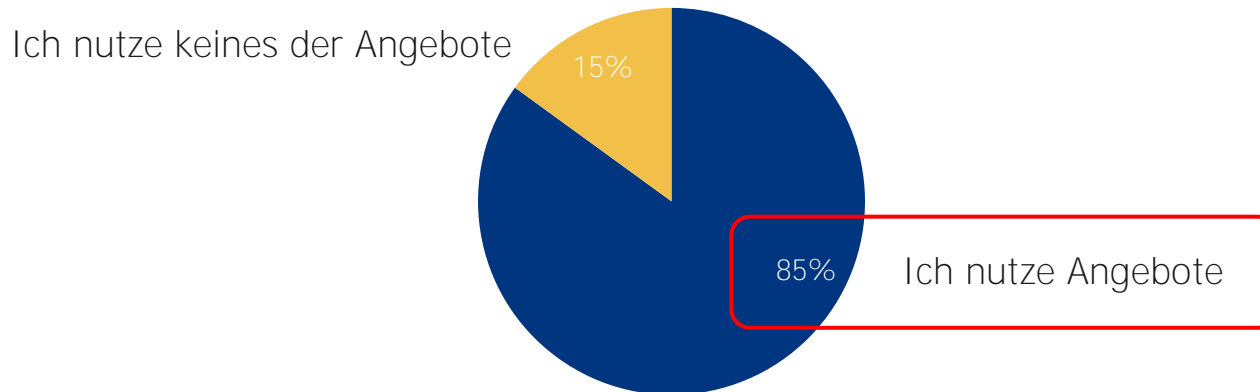
Basis: Alle Befragten, N = 1.660 (Mehrfachnennung)

**pronova**BKK

Partner für Ihre Gesundheit

# Ergebnisse: Deutschland

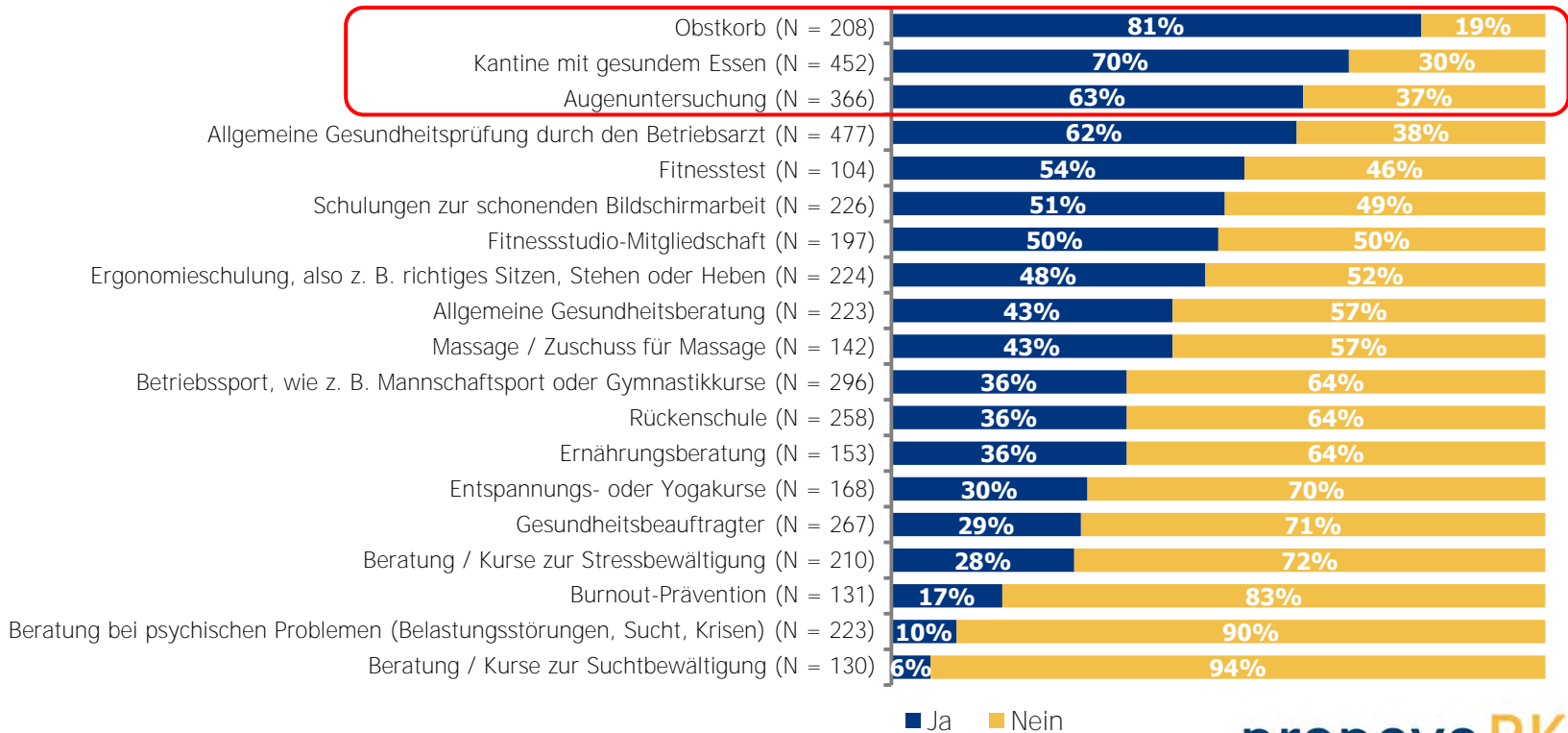
Wenn Unternehmen Angebote zur Gesundheitsförderung machen, dann nutzen 85 Prozent der Arbeitnehmer mindestens eines davon. Nur 15 Prozent nehmen überhaupt keine Angebote wahr.



Frage 2: Und welche der Angebote Ihres Unternehmens nutzen Sie?  
Basis: Alle Befragten, in deren Unternehmen es Angebote gibt; N = 1.075 (Einfachnennung)

# Ergebnisse: Deutschland

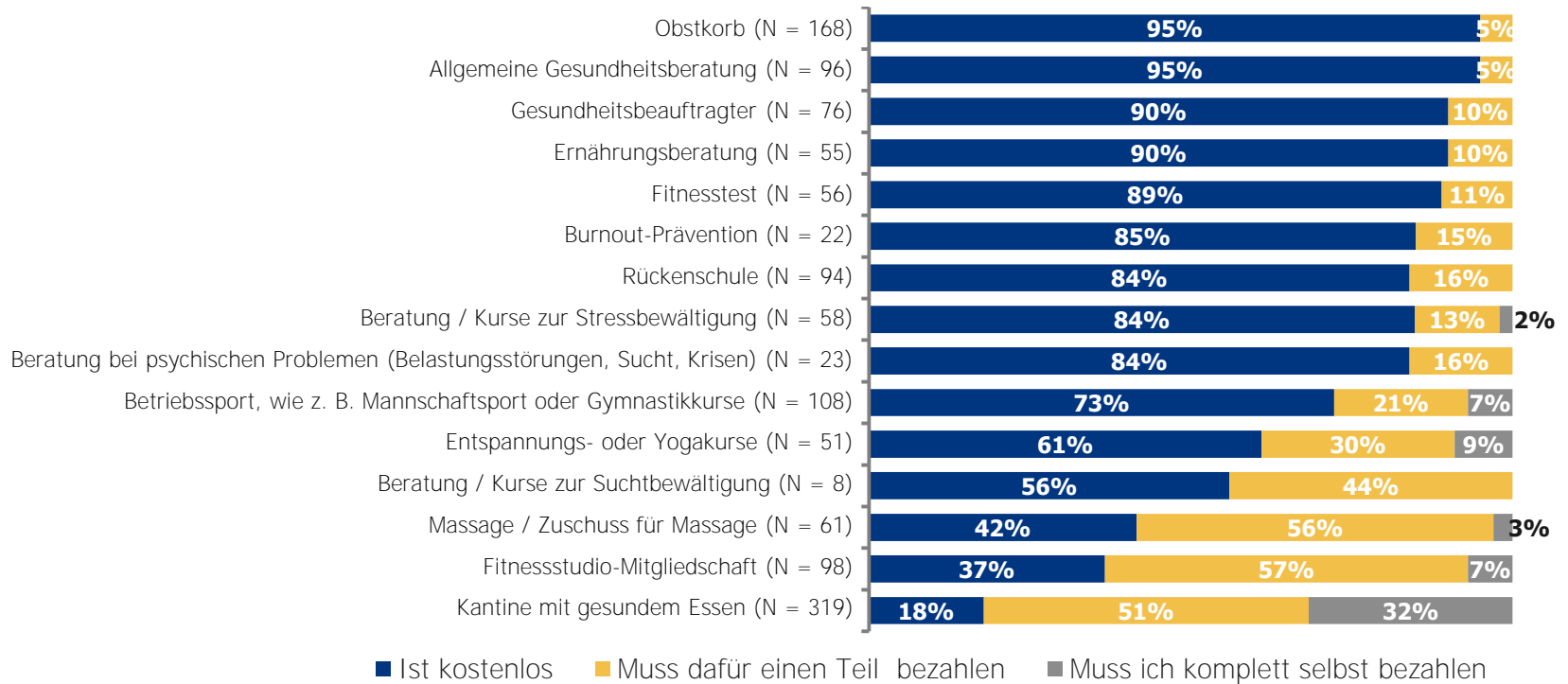
Die drei beliebtesten Angebote: Obstkorb, Kantine mit gesundem Essen und Augenuntersuchung.



Frage 2: Und welche der Angebote Ihres Unternehmens nutzen Sie?  
 Basis: Alle Befragten, deren Unternehmen ... anbietet (Skalierte Abfrage, sortiert nach „Ja“)

# Ergebnisse: Deutschland

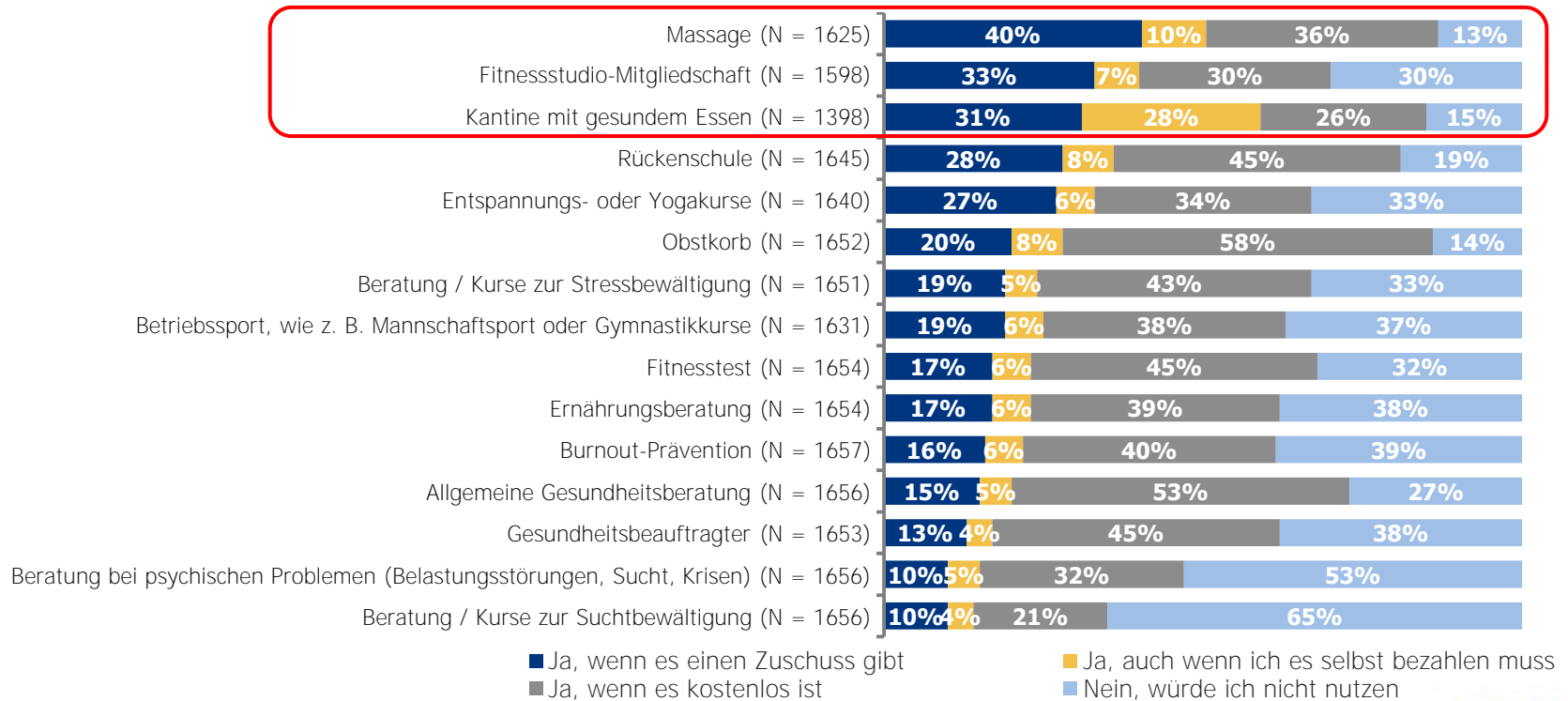
Eine Vielzahl von Angeboten zur Gesundheitsförderung stellen die Unternehmen kostenlos für ihre Arbeitnehmer zur Verfügung.



Frage 3: Bietet Ihr Arbeitgeber die Angebote zur Gesundheitsförderung für Sie kostenlos an oder zahlen Sie dafür etwas?  
 Basis: Alle Befragten, die das Angebot nutzen (Skalierte Abfrage, sortiert nach „Ist kostenlos“)

# Ergebnisse: Deutschland

Massage, Fitnessstudio und gesundes Essen in der Kantine sind die Top-3-Angebote, für die Arbeitnehmer auch gerne etwas dazu bezahlen würden.



Frage 4: Einmal angesehen davon, ob es in Ihrem Unternehmen die folgenden Angebote zur Gesundheitsförderung gibt oder nicht. Bitte geben Sie an, ob Sie diese nutzen würden, wenn Sie diese kostenlos beanspruchen könnten, dafür einen Zuschuss bekämen oder wenn Sie diese komplett selbst bezahlen müssten.

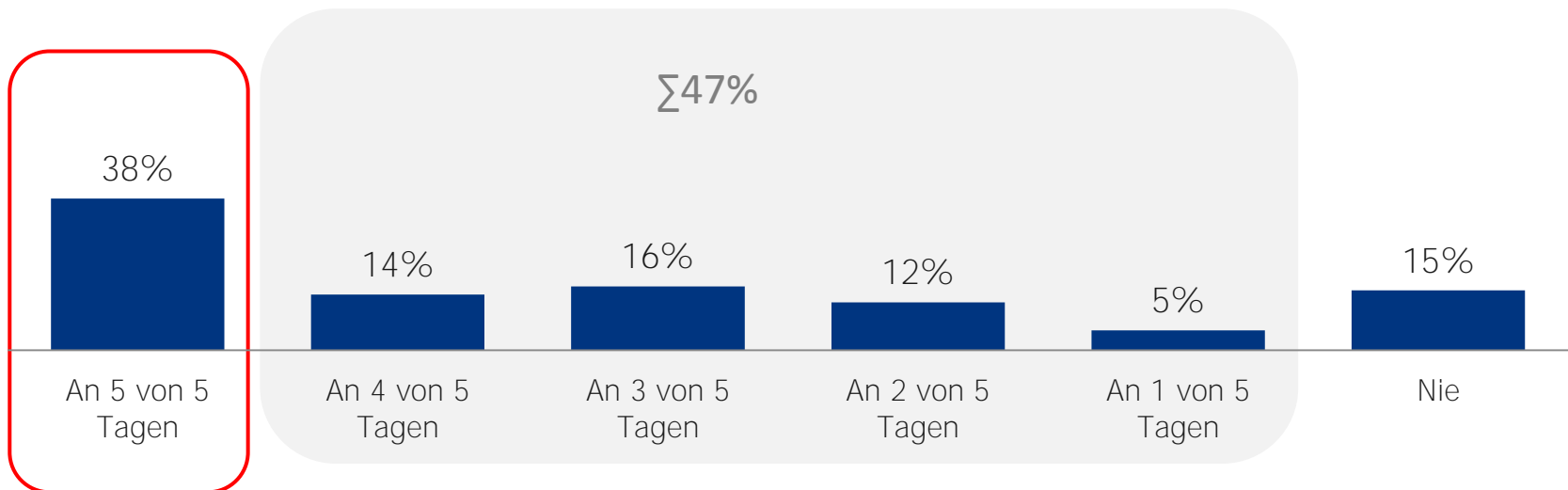
Basis: Alle Befragten, die nicht bereits für das Angebot bezahlen (Skalierte Abfrage, sortiert nach „Ja, wenn es einen Zuschuss gibt“)

**pronova**BKK

Partner für Ihre Gesundheit

# Ergebnisse: Deutschland

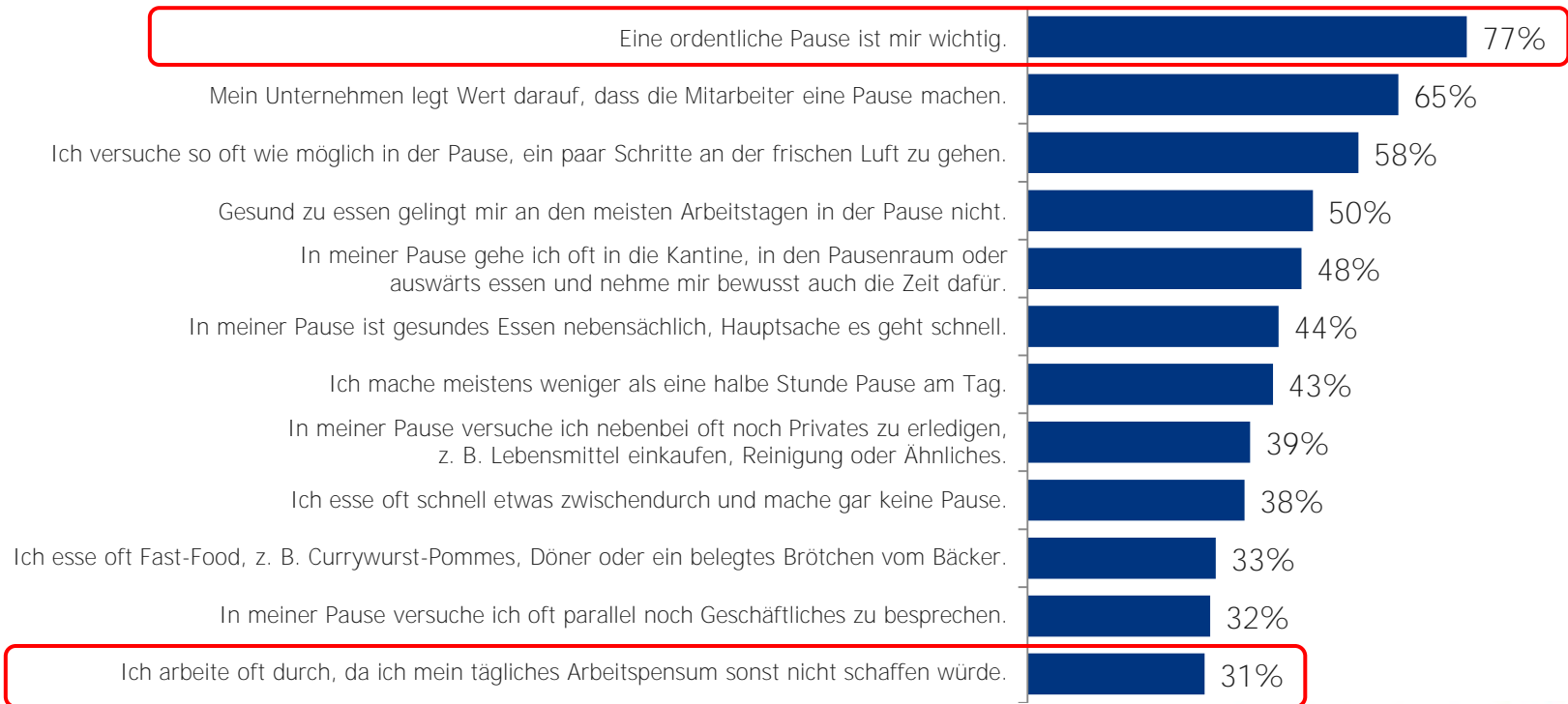
Nur vier von zehn Angestellten nehmen sich jeden Arbeitstag die Zeit für eine ordentliche Pause.



Frage 5: Bitte denken Sie einmal an fünf hintereinander folgende Arbeitstage. An wie vielen dieser fünf Arbeitstage nehmen Sie sich in der Regel Zeit für eine ordentliche Mittags- bzw. Erholungspause?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.660 (Einfachnennung)

# Ergebnisse: Deutschland

Für mehr als drei Viertel der Beschäftigten ist eine ordentliche Erholungspause wichtig, jeder Dritte muss allerdings oft darauf verzichten und durcharbeiten.

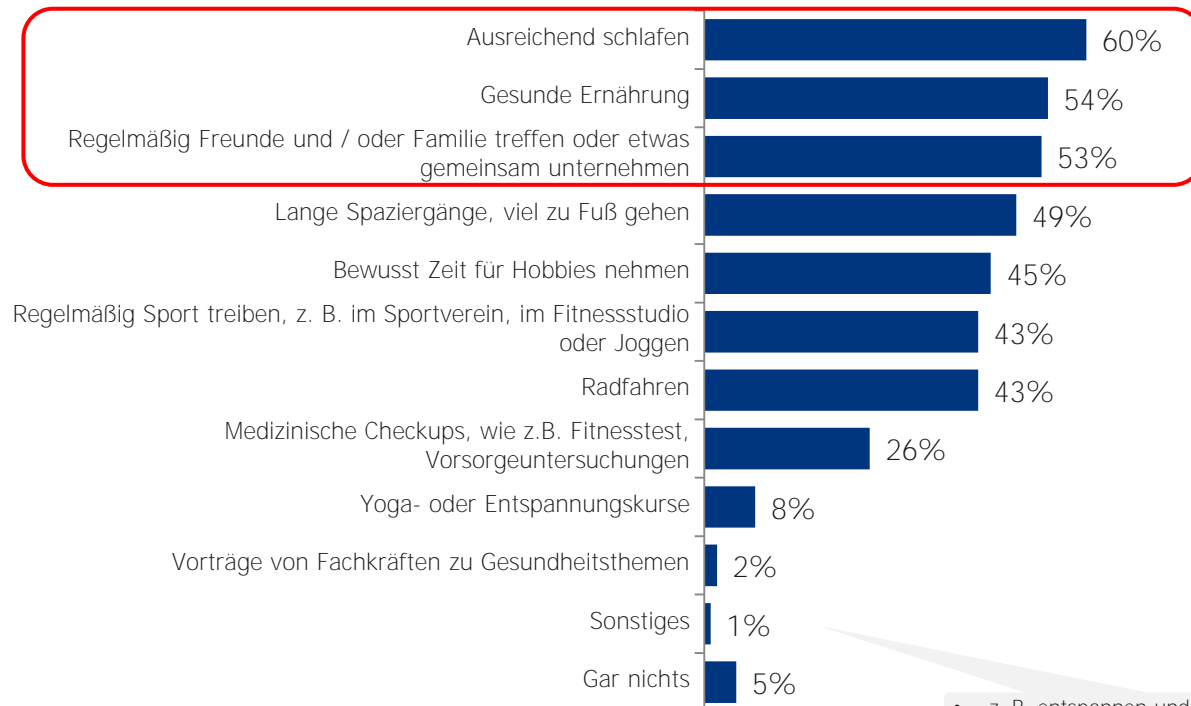


Frage 6: Kommen wir nun zu Ihrem Arbeitsalltag. Bitte geben Sie an, welchen Aussagen über Ihre Erholungs- bzw. Mittagspause Sie zustimmen oder nicht zustimmen.

Basis: Alle Befragten, denen eine Pause zusteht, N = 1.571 (Skalierte Abfrage: Stimme zu / Stimme nicht zu. Hier nur: Stimme zu)

# Ergebnisse: Deutschland

Top-Maßnahmen in der Freizeit, um gesund zu bleiben: Ausreichend schlafen, gesunde Ernährung und regelmäßig Freunde und Familie treffen.



95%  
der befragten  
Arbeitnehmer tun etwas  
in ihrer Freizeit, um  
gesund zu bleiben.

• z. B. entspannen und abschalten, aktiv sein

Frage 7: Und was tun Sie in Ihrer Freizeit, um gesund zu bleiben?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.660 (Mehrfachnennung)

**pronova**BKK  
Partner für Ihre Gesundheit



# Ergebnisse: Deutschland

Vor allem Frauen achten auf ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung und treffen regelmäßig Freunde und Familie.

	Geschlecht			Alter				
	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-59 Jahre	60 Jahre+
Basis	1660	896	764	332	332	432	415	149
Ausreichend schlafen	<b>60%</b>	<b>55%</b>	<b>66%</b>	<b>63%</b>	<b>53%</b>	<b>55%</b>	<b>68%</b>	<b>66%</b>
Gesunde Ernährung	<b>54%</b>	<b>48%</b>	<b>61%</b>	<b>52%</b>	<b>52%</b>	<b>54%</b>	<b>56%</b>	<b>56%</b>
Regelmäßig Freunde und / oder Familie treffen oder etwas gemeinsam unternehmen	<b>53%</b>	<b>49%</b>	<b>58%</b>	<b>69%</b>	<b>50%</b>	<b>49%</b>	<b>49%</b>	<b>51%</b>
Lange Spaziergänge, viel zu Fuß gehen	<b>49%</b>	<b>47%</b>	<b>52%</b>	<b>41%</b>	<b>40%</b>	<b>55%</b>	<b>55%</b>	<b>57%</b>
Bewusst Zeit für Hobbies nehmen	<b>45%</b>	<b>45%</b>	<b>45%</b>	<b>50%</b>	<b>38%</b>	<b>44%</b>	<b>44%</b>	<b>52%</b>
Regelmäßig Sport treiben, z. B. im Sportverein, im Fitnessstudio oder Joggen	<b>43%</b>	<b>45%</b>	<b>42%</b>	<b>50%</b>	<b>46%</b>	<b>44%</b>	<b>41%</b>	<b>29%</b>
Radfahren	<b>43%</b>	<b>47%</b>	<b>38%</b>	<b>28%</b>	<b>46%</b>	<b>47%</b>	<b>45%</b>	<b>50%</b>
Medizinische Checkups, wie z.B. Fitnessstest, Vorsorgeuntersuchungen	<b>26%</b>	<b>21%</b>	<b>31%</b>	<b>15%</b>	<b>23%</b>	<b>26%</b>	<b>34%</b>	<b>36%</b>
Yoga- oder Entspannungskurse	<b>8%</b>	<b>3%</b>	<b>13%</b>	<b>5%</b>	<b>10%</b>	<b>7%</b>	<b>9%</b>	<b>6%</b>
Vorträge von Fachkräften zu Gesundheitsthemen	<b>2%</b>	<b>2%</b>	<b>2%</b>	<b>3%</b>	<b>2%</b>	<b>1%</b>	<b>2%</b>	<b>1%</b>
Sonstiges	<b>1%</b>	<b>1%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>1%</b>	<b>1%</b>	<b>1%</b>
Gar nichts	<b>5%</b>	<b>5%</b>	<b>5%</b>	<b>3%</b>	<b>5%</b>	<b>6%</b>	<b>5%</b>	<b>6%</b>

Frage 7: Und was tun Sie in Ihrer Freizeit, um gesund zu bleiben?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.660 (Mehrfachnennung)

■ 5 Prozentpunkte und mehr unter Gesamtdurchschnitt

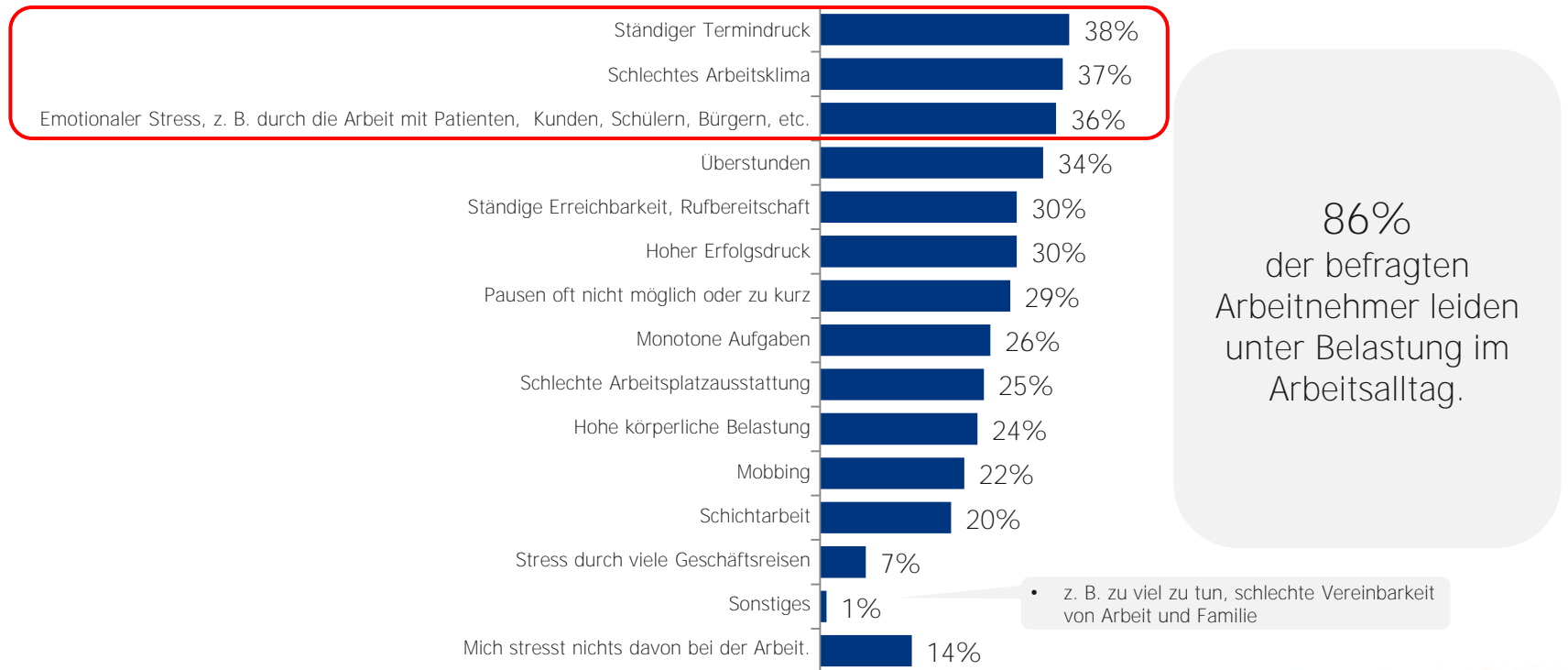
■ 5 Prozentpunkte und mehr über Gesamtdurchschnitt

**pronova**BKK

Partner für Ihre Gesundheit

# Ergebnisse: Deutschland

Top-Belastungen im Arbeitsalltag: Ständiger Termindruck, schlechtes Arbeitsklima und emotionaler Stress.

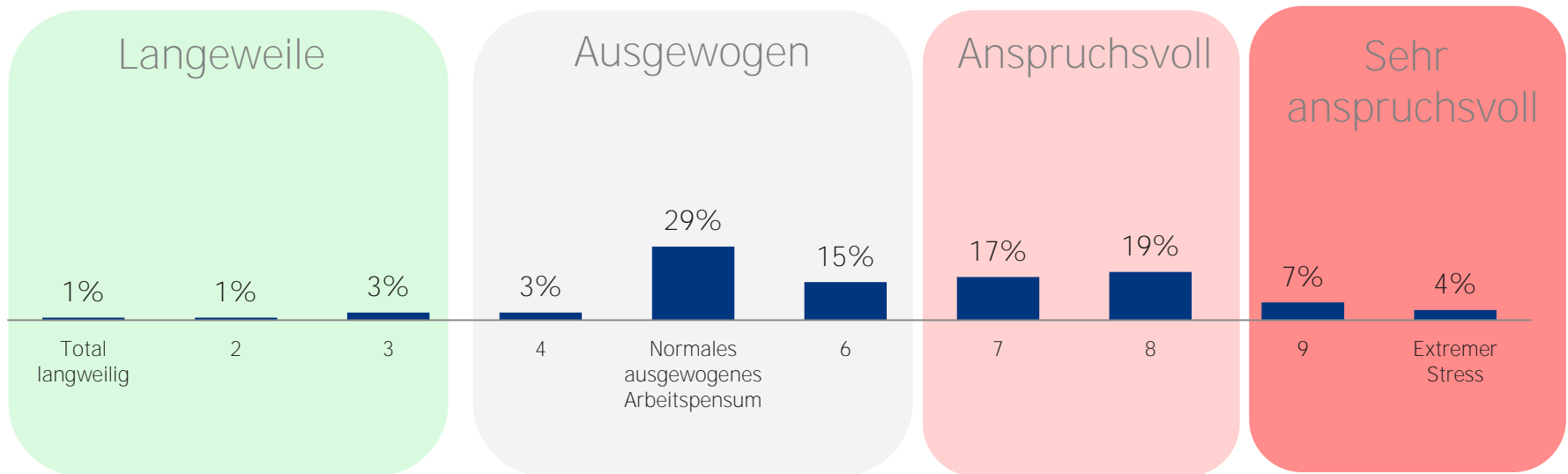


Frage 8: Kommen wir zurück zu Ihrem Arbeitsalltag. Aufgaben und Projekte werden immer komplexer und anspruchsvoller. Manche Aspekte oder Anforderungen können im Arbeitsalltag Belastung auslösen. Welche der unten genannten Aspekte sind für Sie Belastungsfaktoren im Arbeitsalltag? Basis: Alle Befragten, N = 1.660 (Mehrfachnennung)

# Ergebnisse: Deutschland

Knapp die Hälfte der Arbeitnehmer beurteilt ihren Stresslevel im Arbeitsalltag als anspruchsvoll.

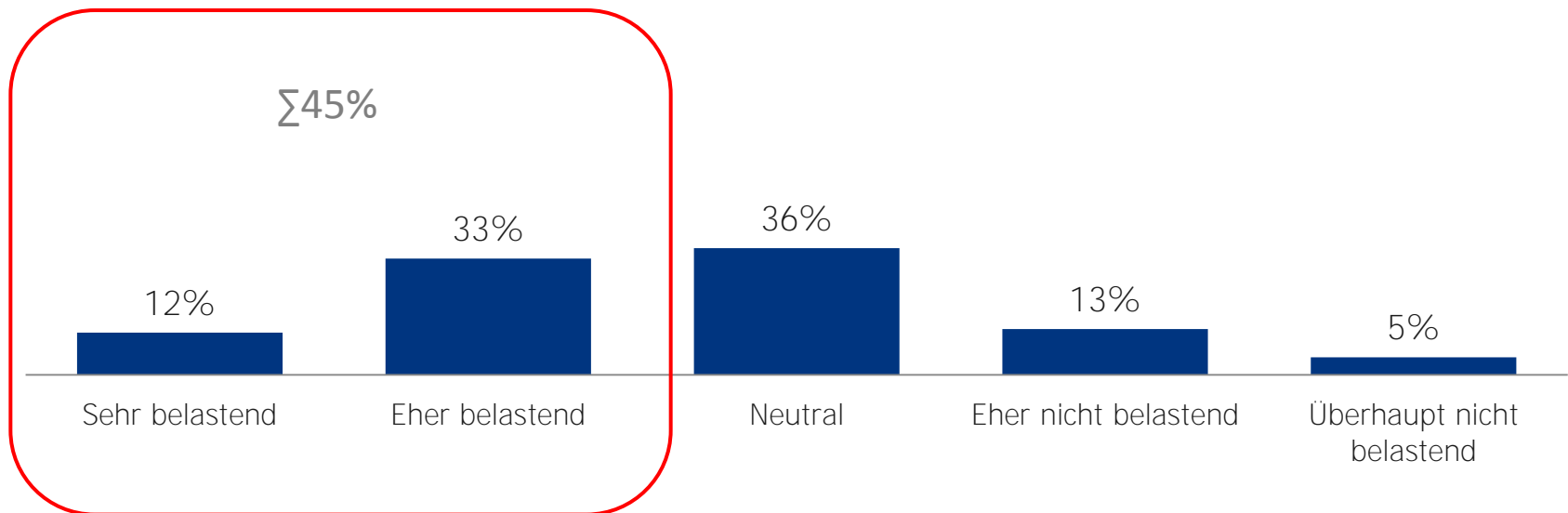
Durchschnitt: 6,4 / Anspruchsvoll + Sehr anspruchsvoll:  $\Sigma$ 47%



Frage 9: Bleiben wir beim Thema Belastung bzw. Stress bei der Arbeit. Wie würden Sie Ihren Stresslevel auf der Arbeit derzeit einordnen, von 1 "Total langweilig" bis 10 "Extremer Stress". Mit den Werten dazwischen können Sie Ihre Beurteilung abstimmen. Basis: Alle Befragten; N = 1.660 (Einfachnennung)

# Ergebnisse: Deutschland

Rund jeder zweite Arbeitnehmer empfindet seinen Stresslevel als belastend.



Frage 10: Und wie belastend empfinden Sie Ihren persönlichen Stresslevel?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.660 (Einfachnennung)

# Ergebnisse: Deutschland

Unter hoher Belastung leiden insbesondere Arbeitnehmer mit anspruchsvollem Stresslevel.

	Stresslevel auf der Arbeit				
	Total	Langweilig (1-3)	Ausgewogen (4-6)	Anspruchsvoll (7-8)	Sehr anspruchsvoll (9-10)
Basis	1660	83	781	608	188
Sehr belastend	<b>12%</b>	<b>6%</b>	<b>3%</b>	<b>10%</b>	<b>63%</b>
Eher belastend	<b>33%</b>	<b>21%</b>	<b>18%</b>	<b>56%</b>	<b>30%</b>
Neutral	<b>36%</b>	<b>33%</b>	<b>51%</b>	<b>28%</b>	<b>6%</b>
Eher nicht belastend	<b>13%</b>	<b>22%</b>	<b>21%</b>	<b>6%</b>	<b>1%</b>
Überhaupt nicht belastend	<b>5%</b>	<b>18%</b>	<b>7%</b>	<b>1%</b>	<b>0%</b>
<b>Sehr belastend + eher belastend</b>	<b>45%</b>	<b>27%</b>	<b>21%</b>	<b>65%</b>	<b>93%</b>

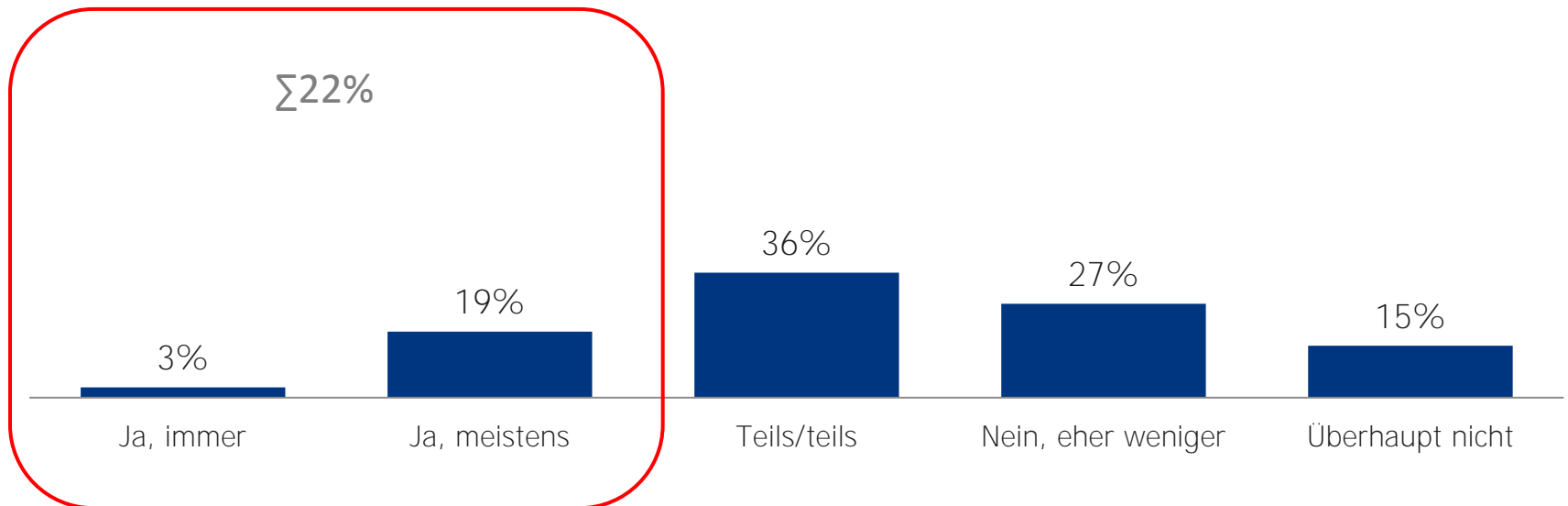
■ 5 Prozentpunkte und mehr unter Gesamtdurchschnitt

■ 5 Prozentpunkte und mehr über Gesamtdurchschnitt

Frage 10: Und wie belastend empfinden Sie Ihren persönlichen Stresslevel?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.660 (Einfachnennung)

# Ergebnisse: Deutschland

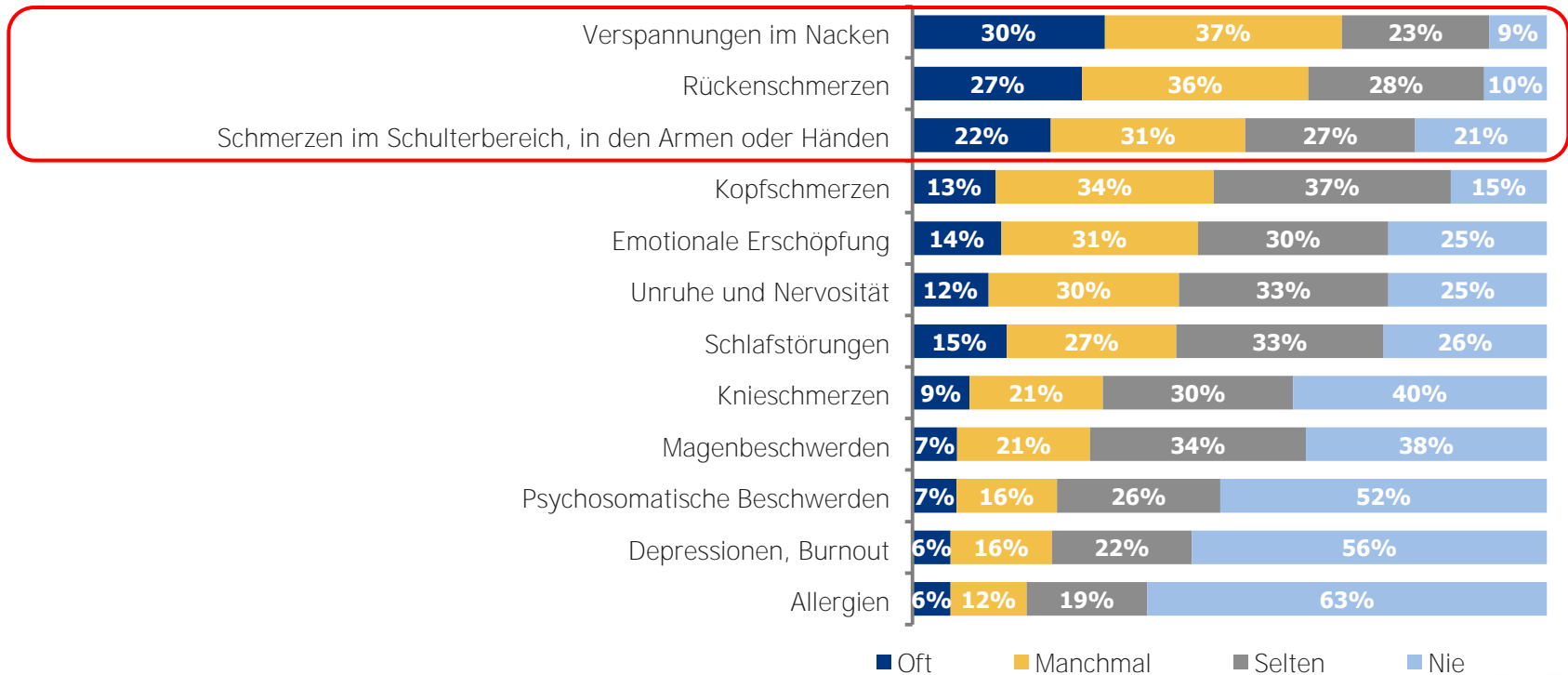
Nur ein Fünftel der direkten Vorgesetzten ist ein Vorbild für gesundheitsförderndes Arbeiten.



Frage 11: Denken Sie bitte einmal an Ihre direkten Vorgesetzten. Sind Ihre Vorgesetzten aus Ihrer Sicht ein Vorbild für ein gesundheitsförderndes Arbeiten? Gehen diese mit gutem Beispiel voran, nutzen also z. B. Angebote zur Gesundheitsförderung im Unternehmen, achten darauf, dass ihre Teammitglieder nicht überfordert sind etc.? Leben Ihre Vorgesetzten also alles in allem ein gesundheitsförderndes Arbeiten vor? Basis: Alle Befragten, N = 1.660 (Einfachnennung)

# Ergebnisse: Deutschland

Arbeitsbedingte Beschwerden: Vor allem Verspannungen im Nacken, Rückenschmerzen und Schmerzen im Schulterbereich, Armen oder Händen.



Frage 12: Belastungsfaktoren, wie Überstunden oder ständige Erreichbarkeit und bestimmte Arbeitsbedingungen, wie z. B. langes Stehen oder Sitzen, können Beschwerden verursachen. Wie sieht es bei Ihnen aus. Inwiefern leiden Sie unter den unten genannten arbeitsbedingten Beschwerden.

Basis: Alle Befragten, N = 1.660 (Skalierte Abfrage, sortiert nach „Oft“ + „Manchmal“)

# Ergebnisse: Deutschland

Arbeitsbedingte Beschwerden: Frauen sind deutlich häufiger betroffen als ihre männlichen Kollegen.

Top 2: Oft + Manchmal	Geschlecht			Alter				
	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-59 Jahre	60 Jahre+
Basis	1660	896	764	332	332	432	415	149
Verspannungen im Nacken	67%	58%	78%	68%	67%	66%	71%	60%
Rückenschmerzen	63%	57%	69%	62%	59%	59%	68%	66%
Schmerzen im Schulterbereich, in den Armen oder Händen	53%	46%	61%	47%	49%	54%	61%	49%
Kopfschmerzen	47%	37%	59%	54%	53%	45%	45%	36%
Emotionale Erschöpfung	45%	39%	52%	50%	47%	45%	43%	34%
Unruhe und Nervosität	43%	40%	46%	43%	46%	41%	45%	34%
Schlafstörungen	42%	38%	47%	39%	43%	42%	46%	34%
Knieschmerzen	30%	29%	31%	26%	28%	31%	31%	37%
Magenbeschwerden	28%	25%	32%	25%	34%	29%	26%	27%
Psychosomatische Beschwerden	23%	21%	25%	24%	21%	23%	23%	19%
Depressionen, Burnout	22%	22%	22%	23%	24%	18%	24%	19%
Allergien	17%	17%	17%	21%	20%	14%	16%	15%

Frage 12: Belastungsfaktoren, wie Überstunden oder ständige Erreichbarkeit und bestimmte Arbeitsbedingungen, wie z. B. langes Stehen oder Sitzen, können Beschwerden verursachen. Wie sieht es bei Ihnen aus. Inwiefern leiden Sie unter den unten genannten arbeitsbedingten Beschwerden.  
Basis: Alle Befragten, N = 1.660 (Skalierte Abfrage)

■ 5 Prozentpunkte und mehr unter Gesamtdurchschnitt

■ 5 Prozentpunkte und mehr über Gesamtdurchschnitt

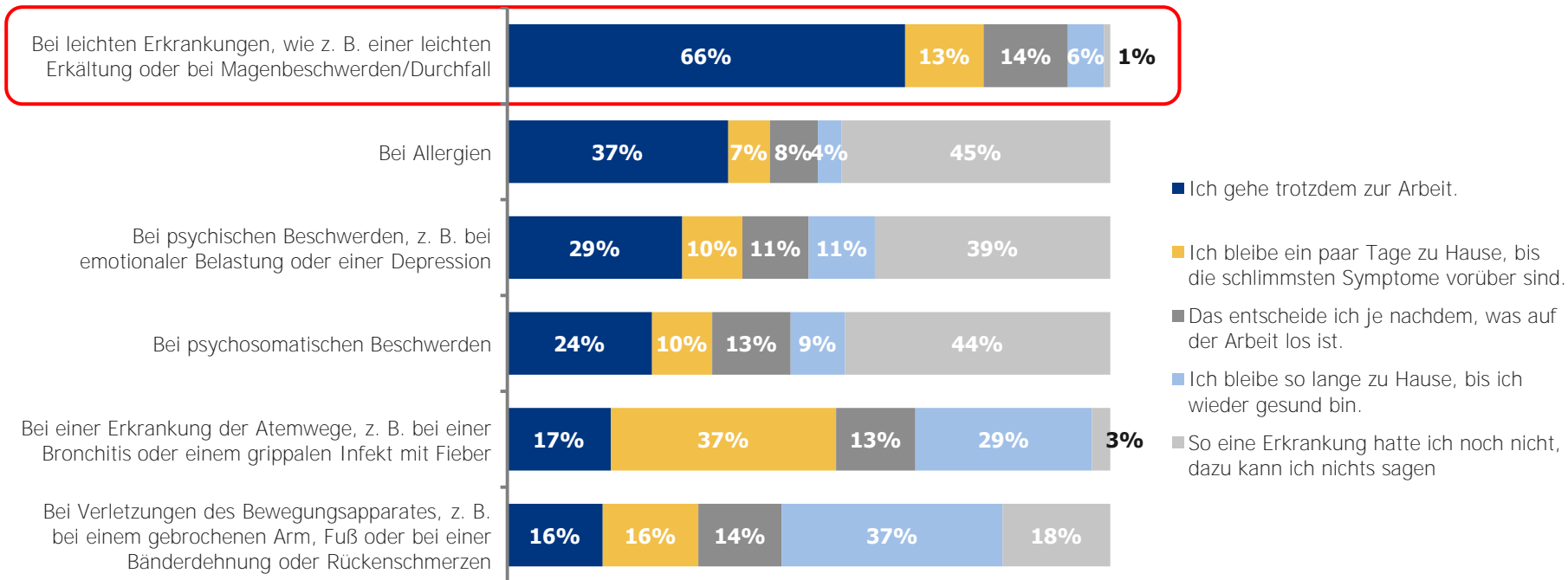
**pronova**BKK

Partner für Ihre Gesundheit



# Ergebnisse: Deutschland

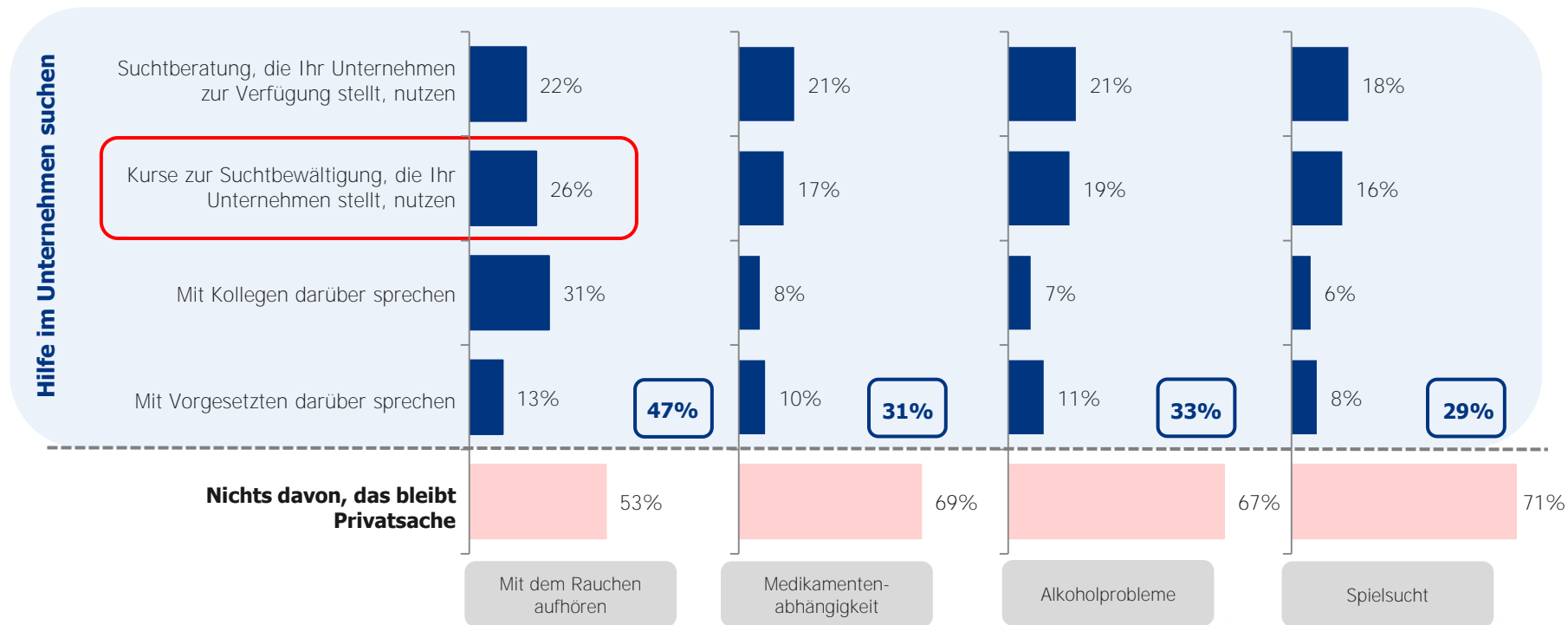
Mit einer leichten Erkältung oder Magenbeschwerden gehen rund zwei Drittel der Arbeitnehmer trotzdem zur Arbeit.



Frage 13: Wie gehen Sie in der Regel damit um, wenn Sie krank werden?  
 Basis: Alle Befragten, N = 1.660 (Skalierte Abfrage, sortiert nach „Ich gehe trotzdem zur Arbeit“)

# Ergebnisse: Deutschland

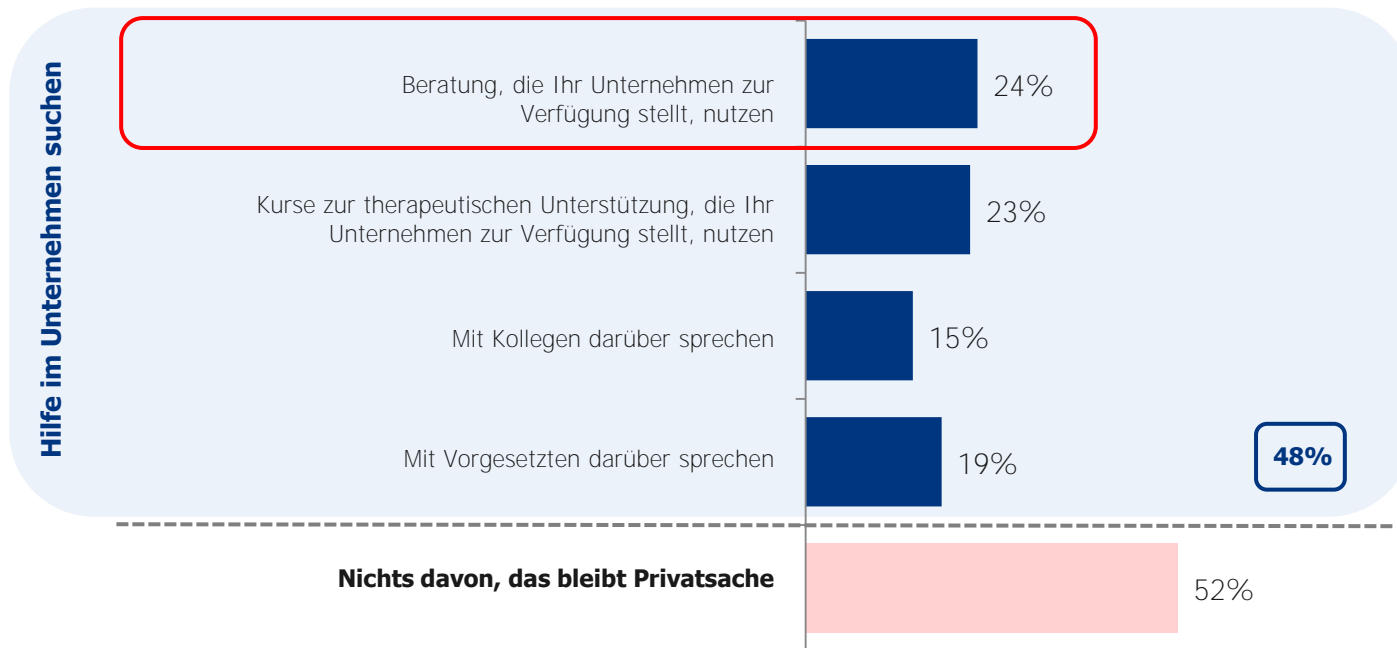
Um mit dem Rauchen aufzuhören, würde ein Viertel der Arbeitnehmer einen Kurs zur Suchtbewältigung, der vom Unternehmen angeboten wird, nutzen.



Frage 14: Bleiben wir noch kurz bei Ihrem Arbeitsplatz. Angenommen Sie wären selbst möglicherweise von einer Suchterkrankung, wie z. B. Nikotinsucht, Medikamentenabhängigkeit, Alkoholproblemen oder Spielsucht betroffen und möchten etwas dagegen tun. Was würden Sie dann machen? Basis: Alle Befragten, N = 1.660 (Mehrfachnennung)

# Ergebnisse: Deutschland

Bei emotionaler Belastung oder einer Depression würde rund ein Viertel der Beschäftigten eine Beratung, die ihr Unternehmen zur Verfügung stellt, nutzen.

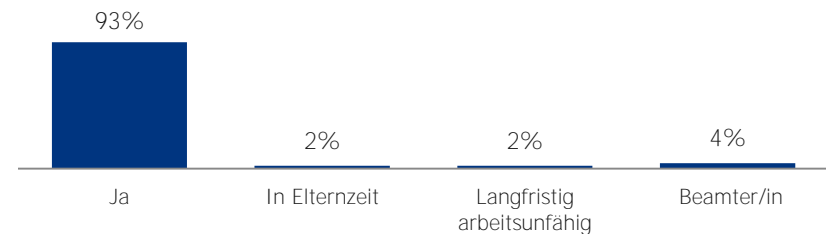
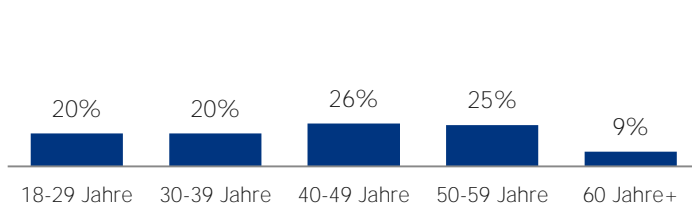
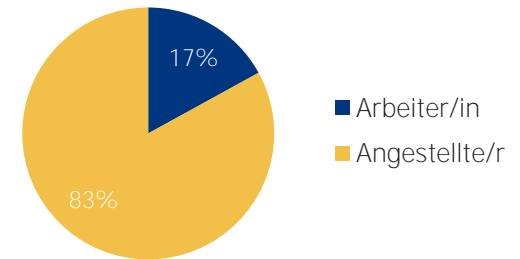
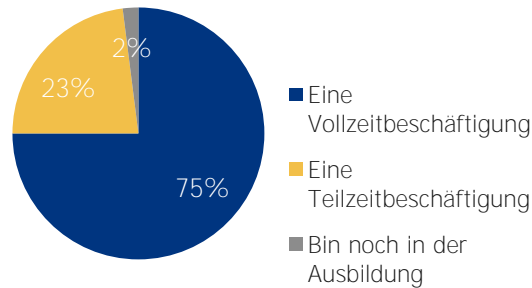
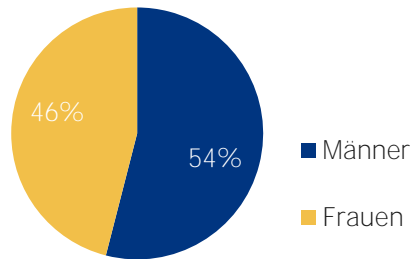


Frage 15: Und angenommen Sie wären selbst möglicherweise von einer emotionalen Belastung betroffen oder wir nehmen an, Sie würden unter einer Depression leiden: Was würden Sie dann machen?  
Basis: Alle Befragten, N = 1.660 (Mehrfachnennung)

---

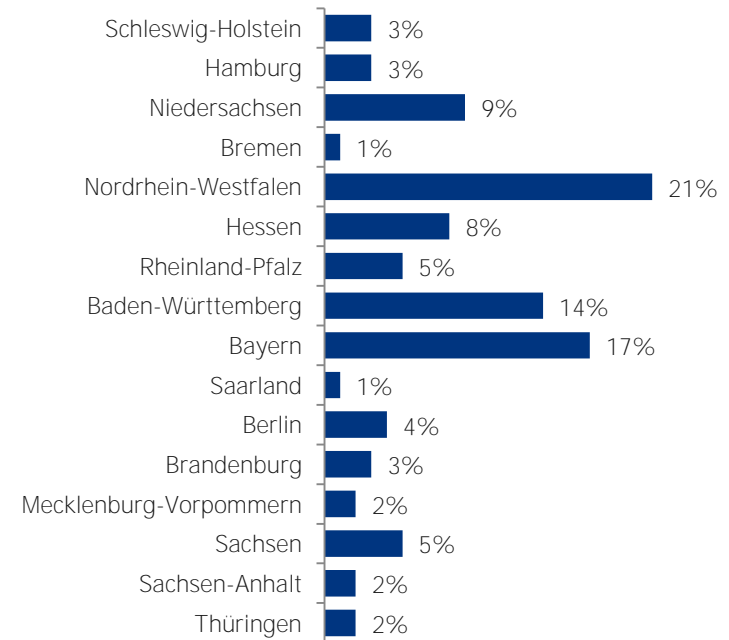
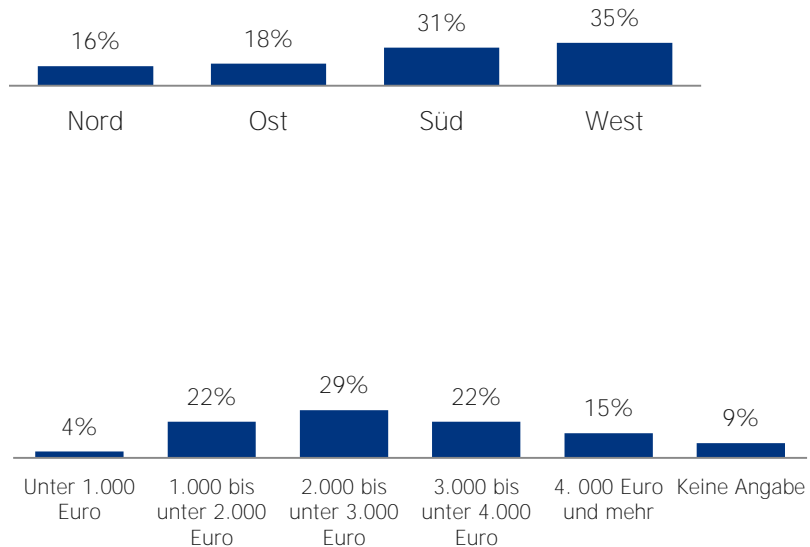
# Statistik Deutschland

# Statistik: Deutschland



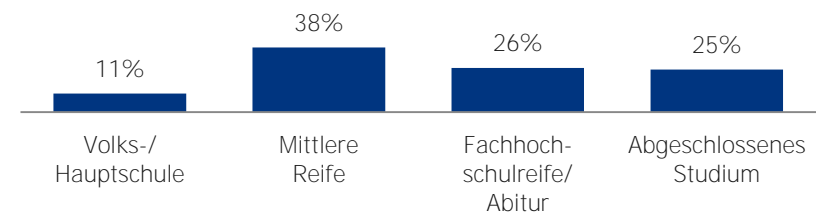
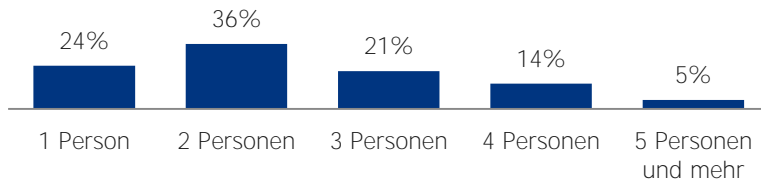
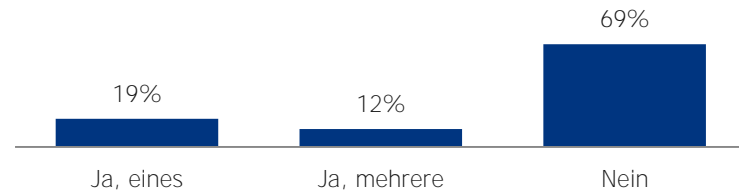
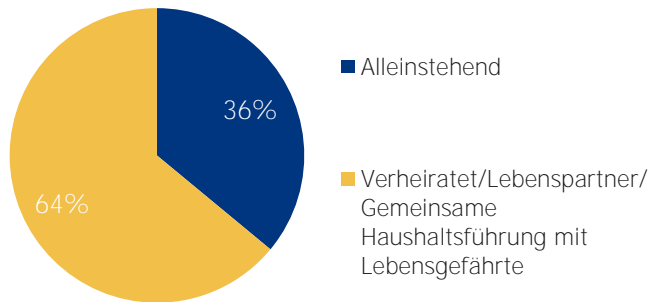
Statistik: Geschlecht / Alter / Ausbildung / Beschäftigung / Berufsgruppe  
 Basis: Alle Befragten, N = 1.660

# Statistik: Deutschland



Statistik: Region / Haushaltsnettoeinkommen / Bundesland  
 Basis: Alle Befragten, N = 1.660

# Statistik: Deutschland



Statistik: Familienstand / Personen im Haushalt / Kinder unter 18 Jahren im Haushalt / höchster Bildungsabschluss  
Basis: Alle Befragten, N = 1.660

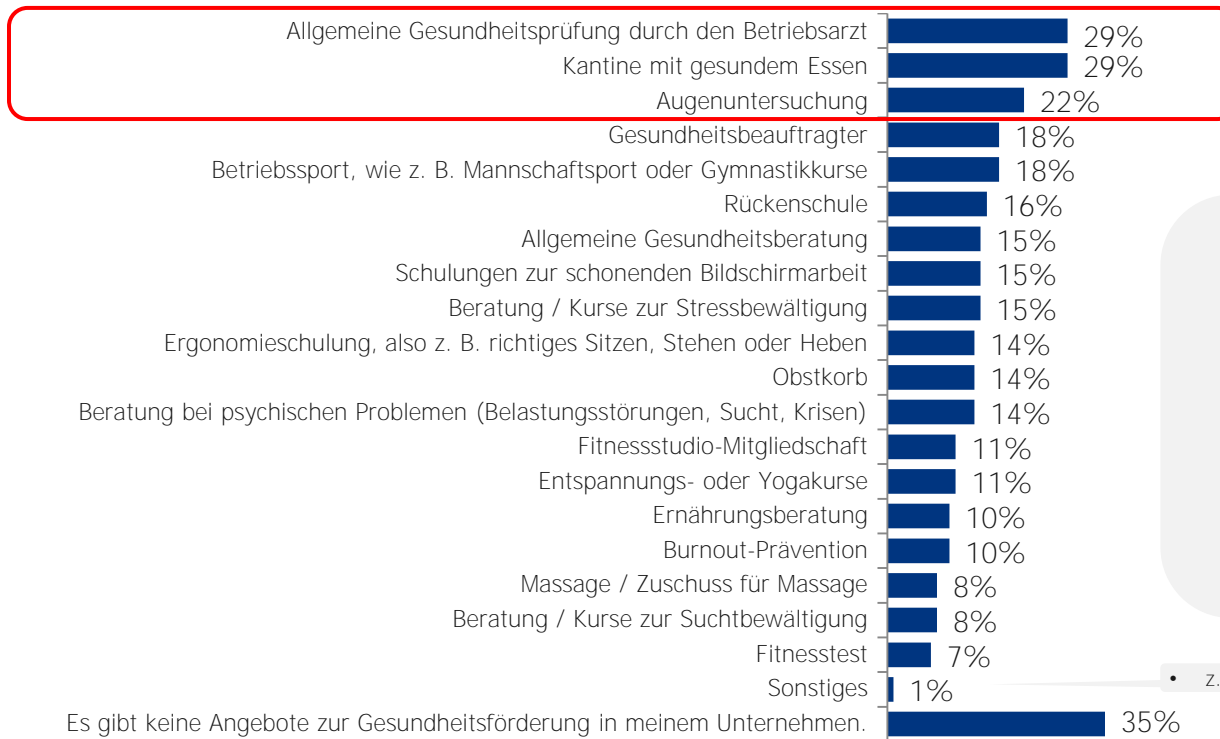
---

# Ergebnisse Nordrhein-Westfalen



# Ergebnisse: Nordrhein-Westfalen

Top-3-Angebote zur Gesundheitsförderung: Allgemeine Gesundheitsprüfung, Kantine mit gesundem Essen und Augenuntersuchung.



Für 65% der befragten Angestellten gibt es Angebote zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge.

• z. B. kostenlose Getränke

Frage 1: Kommen wir zunächst zu den Angeboten zur Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen. Das können Angebote sein, die Ihnen Ihr Arbeitgeber kostenlos zu Verfügung stellt, aber auch Maßnahmen, für die Sie einen Zuschuss zahlen oder die Sie komplett selbst bezahlen müssten. Welche der unten genannten Angebote gibt es in Ihrem Unternehmen?  
Basis: Alle Befragten, N = 500 (Mehrfachnennung)

# Ergebnisse: Nordrhein-Westfalen

Vor allem in größeren Unternehmen gibt es Angebote zur Gesundheitsförderung.

	Total	Unternehmensgröße						
		Unter 10 Mitarbeiter	10-50 Mitarbeiter	51-100 Mitarbeiter	101-250 Mitarbeiter	251-500 Mitarbeiter	501-1.000 Mitarbeiter	1.000+ Mitarbeiter
Basis	500	45	84	64	60	61	54	132
Allgemeine Gesundheitsprüfung durch den Betriebsarzt	29%	5%	13%	30%	20%	31%	39%	48%
Kantine mit gesundem Essen	29%	5%	16%	23%	28%	32%	49%	39%
Augenuntersuchung	22%	4%	8%	14%	20%	29%	25%	39%
Gesundheitsbeauftragter	18%	2%	4%	11%	15%	11%	28%	35%
Betriebssport	18%	2%	15%	3%	8%	21%	28%	30%
Rückenschule	16%	0%	11%	11%	20%	16%	18%	24%
Allgemeine Gesundheitsberatung	15%	0%	4%	8%	18%	14%	20%	28%
Schulungen zur schonenden Bildschirmarbeit	15%	7%	7%	12%	7%	24%	17%	23%
Beratung / Kurse zur Stressbewältigung	15%	2%	4%	19%	15%	15%	9%	26%
Ergonomieschulung	14%	9%	7%	9%	16%	13%	9%	24%
Obstkorb	14%	13%	8%	16%	20%	14%	10%	16%
Beratung bei psychischen Problemen	14%	0%	2%	6%	8%	14%	15%	31%
Fitnessstudio-Mitgliedschaft	11%	2%	11%	3%	16%	10%	15%	13%
Entspannungs- oder Yogakurse	11%	2%	3%	5%	15%	16%	11%	16%
Ernährungsberatung	10%	0%	6%	8%	8%	8%	15%	17%
Burnout-Prävention	10%	0%	6%	8%	10%	8%	12%	16%
Massage / Zuschuss für Massage	8%	2%	1%	3%	14%	5%	11%	15%
Beratung / Kurse zur Suchtbewältigung	8%	0%	0%	5%	4%	11%	8%	17%
Fitnessstest	7%	2%	2%	2%	15%	8%	6%	11%
Es gibt keine Angebote.	35%	73%	58%	44%	26%	30%	18%	16%

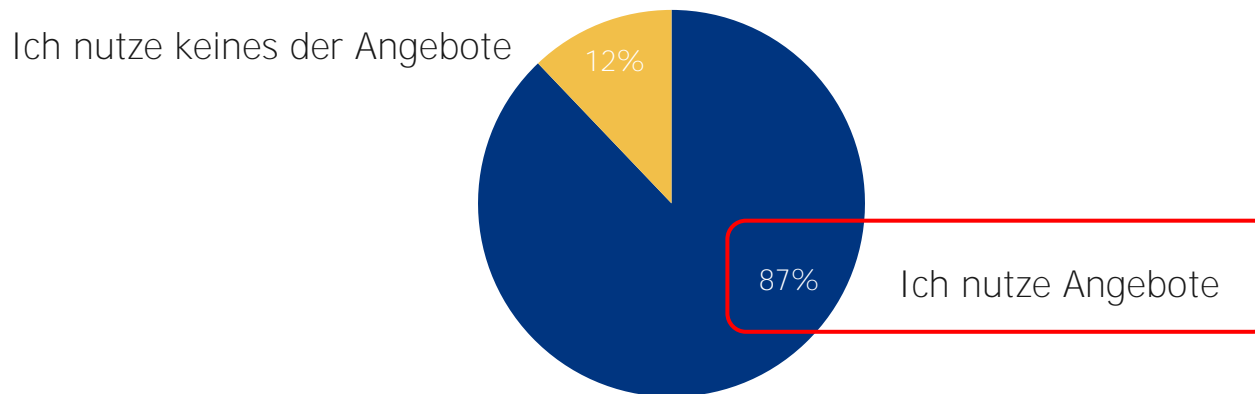
■ 5 Prozentpunkte und mehr unter Gesamtdurchschnitt
 ■ 5 Prozentpunkte und mehr über Gesamtdurchschnitt

Frage 1: Kommen wir zunächst zu den Angeboten zur Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen. Das können Angebote sein, die Ihnen Ihr Arbeitgeber kostenlos zu Verfügung stellt, aber auch Maßnahmen, für die Sie einen Zuschuss zahlen oder die Sie komplett selbst bezahlen müssten. Welche der unten genannten Angebote gibt es in Ihrem Unternehmen?

Basis: Alle Befragten, N = 500 (Mehrfachnennung)

# Ergebnisse: Nordrhein-Westfalen

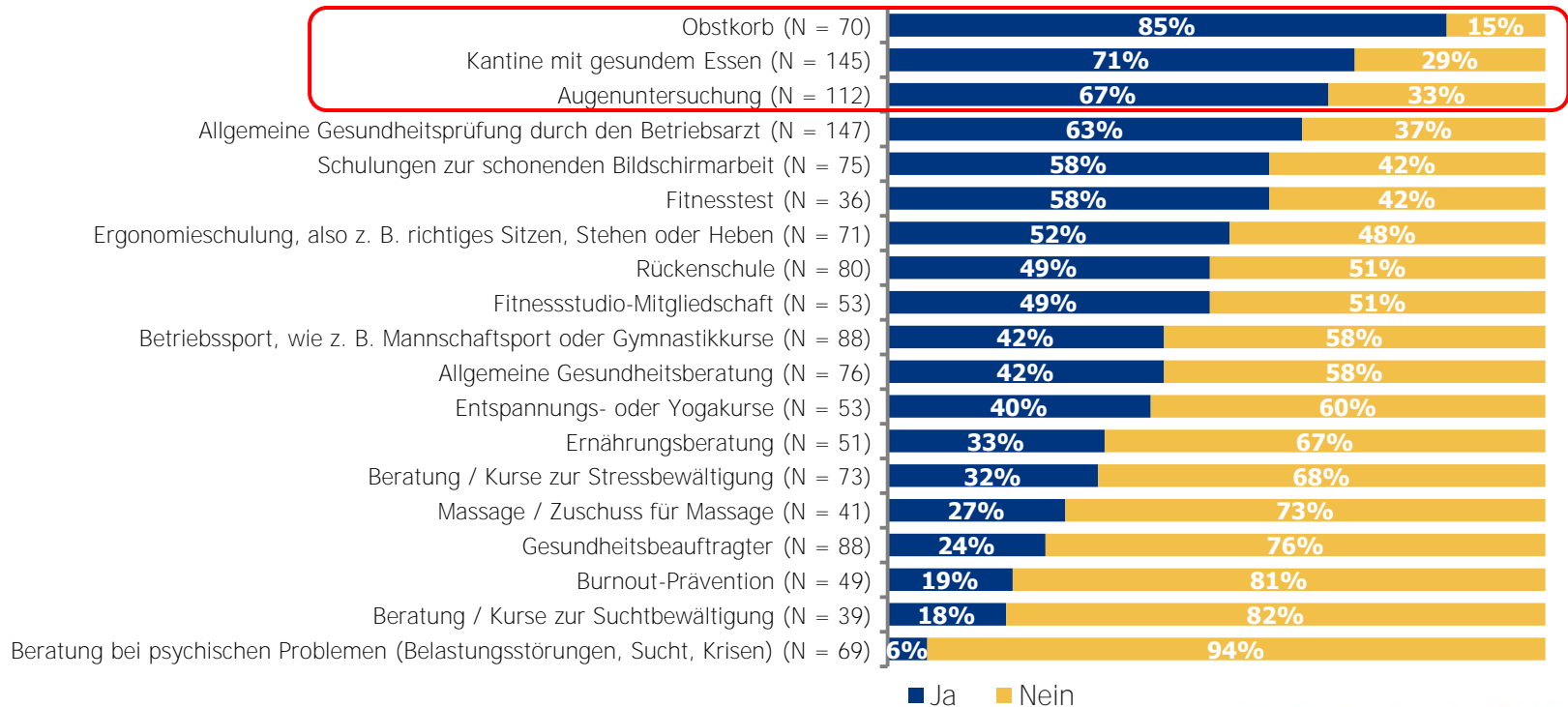
Wenn Unternehmen Angebote zur Gesundheitsförderung machen, dann nutzen 87 Prozent der Arbeitnehmer mindestens eines davon. Nur 12 Prozent nehmen überhaupt keine Angebote wahr.



Frage 2: Und welche der Angebote Ihres Unternehmens nutzen Sie?  
Basis: Alle Befragten, in deren Unternehmen es Angebote gibt, N = 325 (Einfachnennung)

# Ergebnisse: Nordrhein-Westfalen

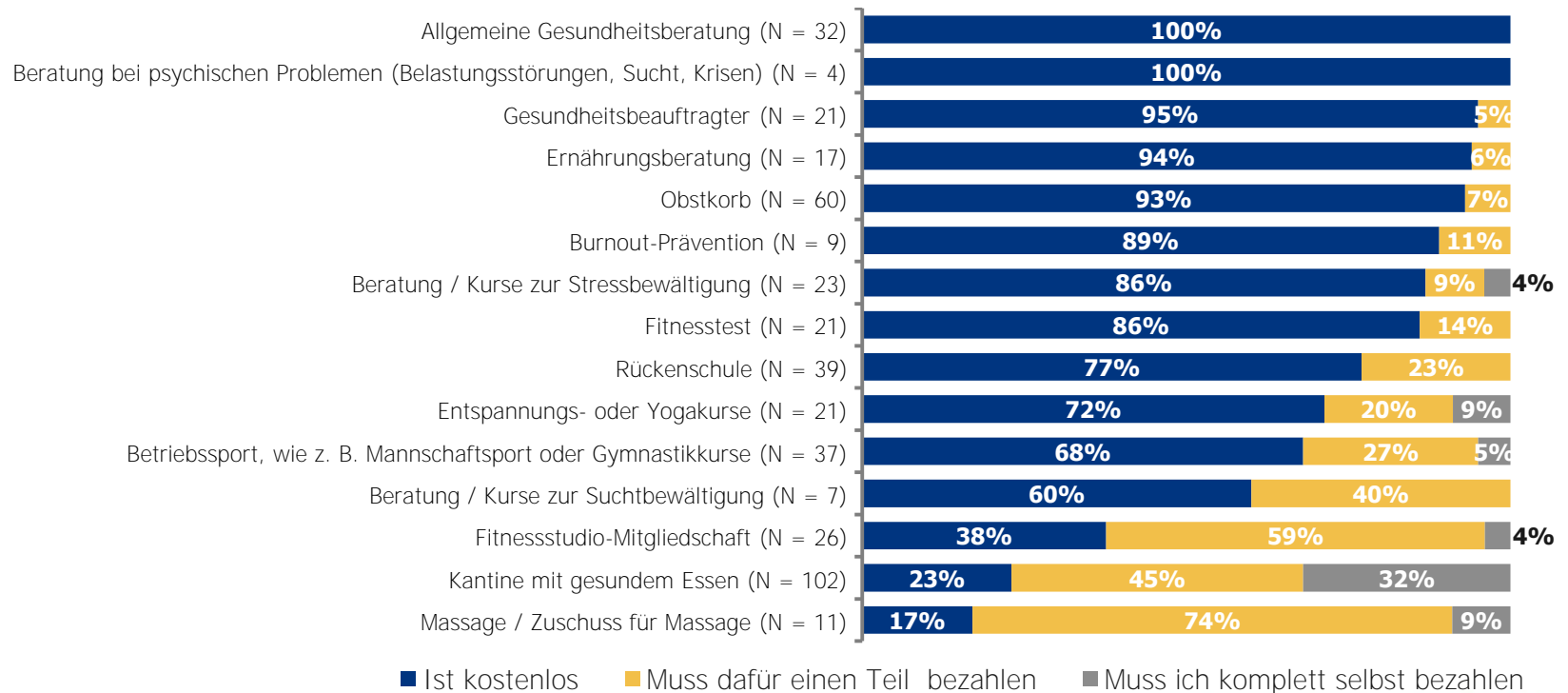
Die drei beliebtesten Angebote: Obstkorb, Kantine mit gesundem Essen und Augenuntersuchung.



Frage 2: Und welche der Angebote Ihres Unternehmens nutzen Sie?  
 Basis: Alle Befragten, deren Unternehmen ... anbietet (Skalierte Abfrage, sortiert nach „Ja“)

# Ergebnisse: Nordrhein-Westfalen

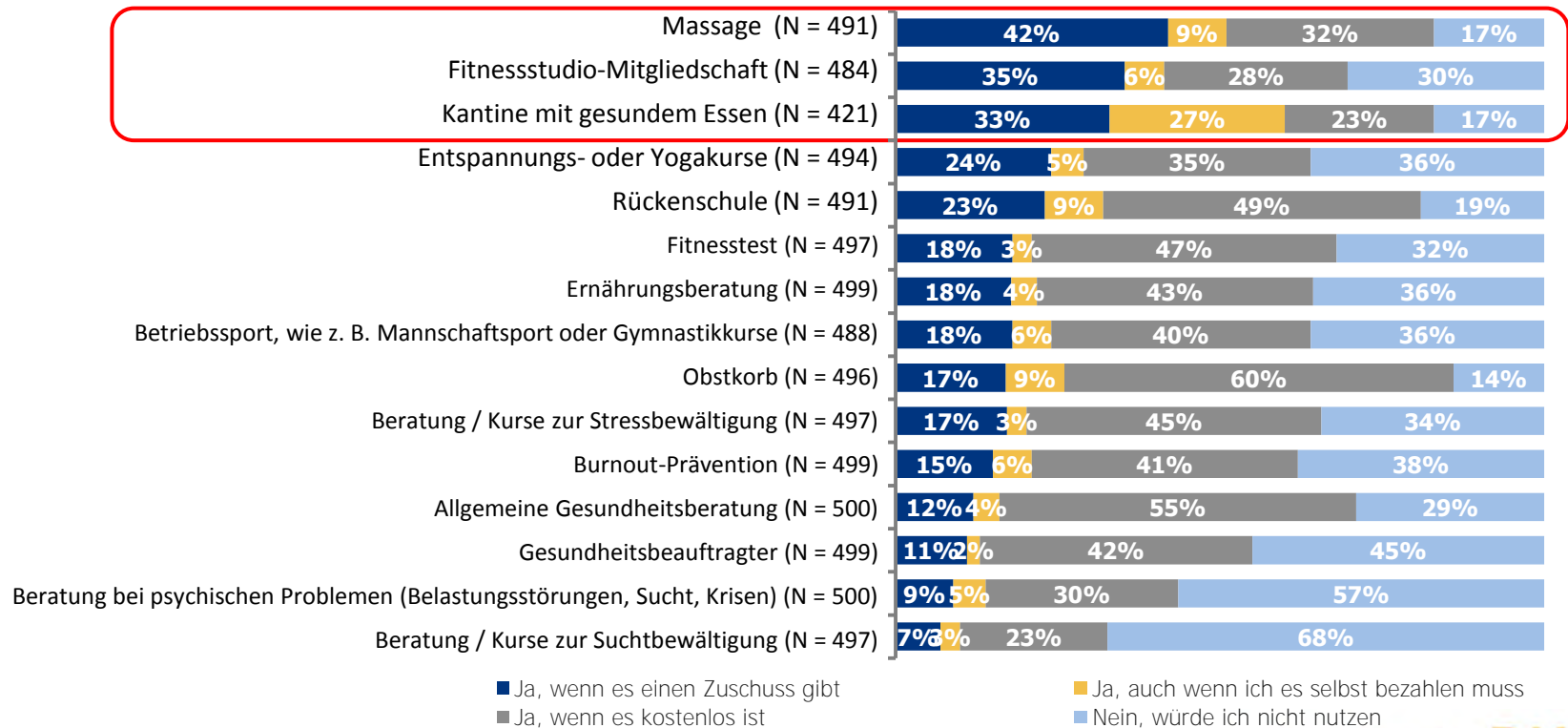
Eine Vielzahl von Angeboten zur Gesundheitsförderung stellen die Unternehmen kostenlos für ihre Arbeitnehmer zur Verfügung.



Frage 3: Bietet Ihr Arbeitgeber die Angebote zur Gesundheitsförderung für Sie kostenlos an oder zahlen Sie dafür etwas?  
 Basis: Alle Befragten, die das Angebot nutzen (Skalierte Abfrage, sortiert nach „Ist kostenlos“)

# Ergebnisse: Nordrhein-Westfalen

Massage, Fitnessstudio und gesundes Essen in der Kantine sind die Top-3-Angebote, für die Arbeitnehmer auch gerne etwas dazu bezahlen würden.

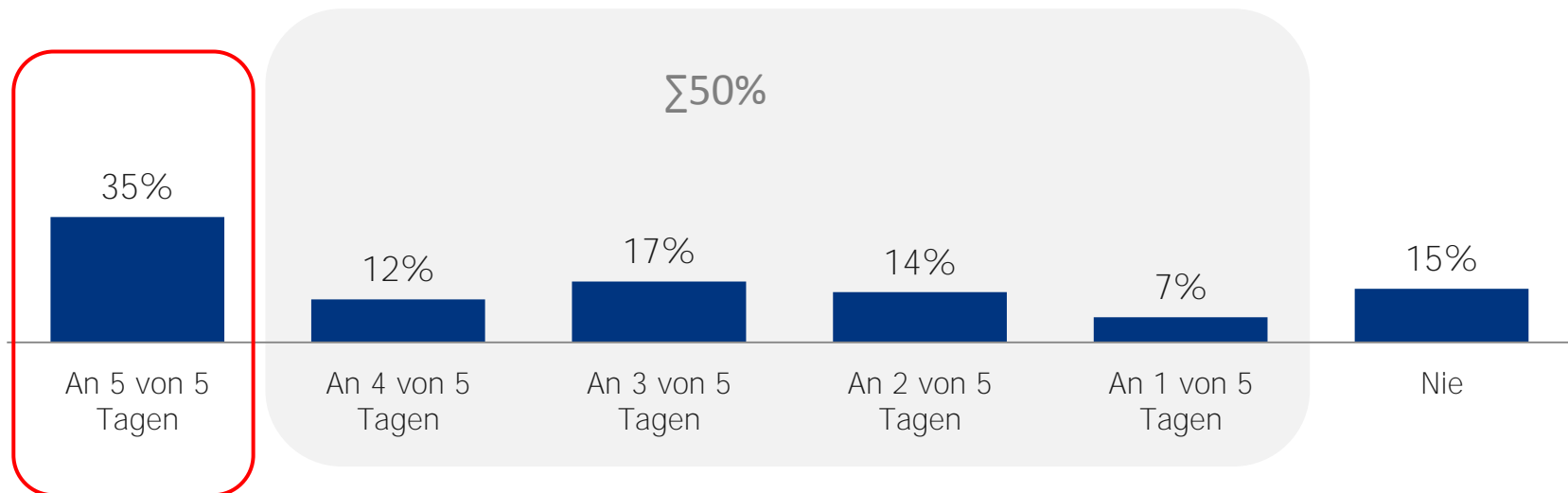


Frage 4: Einmal angesehen davon, ob es in Ihrem Unternehmen die folgenden Angebote zur Gesundheitsförderung gibt oder nicht. Bitte geben Sie an, ob Sie diese nutzen würden, wenn Sie diese kostenlos beanspruchen könnten, dafür einen Zuschuss bekämen oder wenn Sie diese komplett selbst bezahlen müssten.

Basis: Alle Befragten, die nicht bereits für das Angebot bezahlen (Skalierte Abfrage, sortiert nach „Ja, wenn es einen Zuschuss gibt“)

# Ergebnisse: Nordrhein-Westfalen

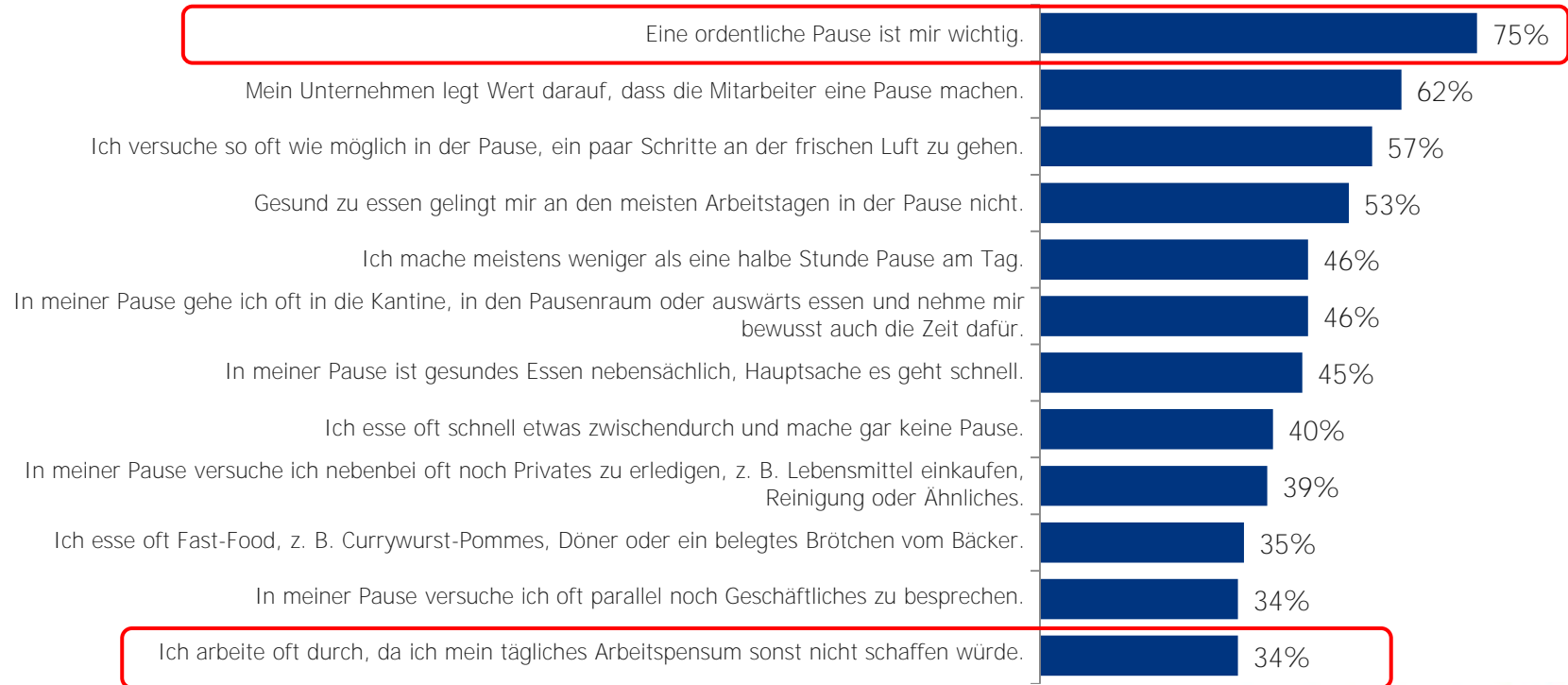
Nur etwa jeder dritte Arbeitnehmer nimmt sich jeden Arbeitstag die Zeit für eine ordentliche Pause.



Frage 5: Bitte denken Sie einmal an fünf hintereinander folgende Arbeitstage. An wie vielen dieser fünf Arbeitstage nehmen Sie sich in der Regel Zeit für eine ordentliche Mittags- bzw. Erholungspause?  
Basis: Alle Befragten, denen eine Pause zusteht, N = 473 (Einfachnennung)

# Ergebnisse: Nordrhein-Westfalen

Für drei Viertel der Arbeitnehmer ist eine ordentliche Erholungspause wichtig, jeder Dritte muss allerdings oft darauf verzichten und durcharbeiten.



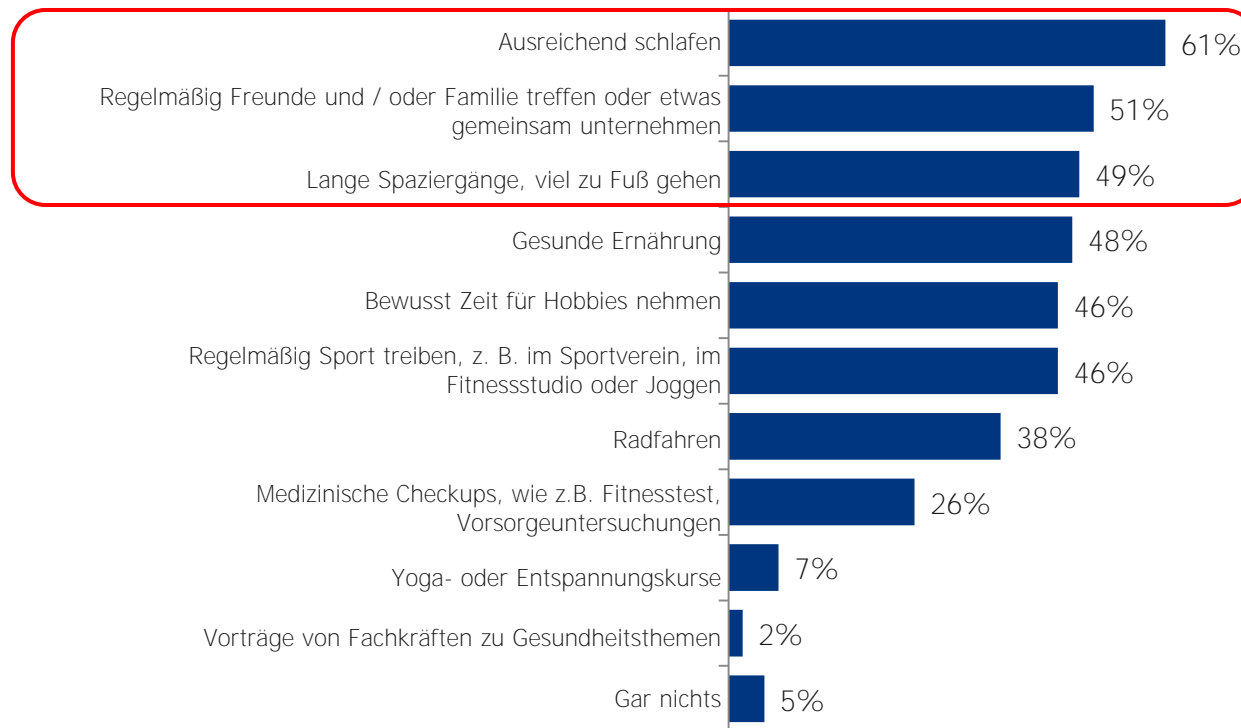
Frage 6: Kommen wir nun zu Ihrem Arbeitsalltag. Bitte geben Sie an, welchen Aussagen über Ihre Erholungs- bzw. Mittagspause Sie zustimmen oder nicht zustimmen.

Basis: Alle Befragten, denen eine Pause zusteht, N = 473 (Skalierte Abfrage: Stimme zu / Stimme nicht zu. Hier nur: Stimme zu)



# Ergebnisse: Nordrhein-Westfalen

Top-Maßnahmen in der Freizeit, um gesund zu bleiben: Ausreichend schlafen, regelmäßig Freunde und Familie treffen und viel zu Fuß gehen.



95%  
der befragten  
Arbeitnehmer tun  
etwas in ihrer  
Freizeit, um gesund  
zu bleiben.

Frage 7: Und was tun Sie in Ihrer Freizeit, um gesund zu bleiben?  
Basis: Alle Befragten, N = 500 (Mehrfachnennung)

**pronova**BKK  
Partner für Ihre Gesundheit

# Ergebnisse: Nordrhein-Westfalen

Vor allem Frauen achten auf ausreichend Schlaf und treffen regelmäßig Freunde und Familie.

	Geschlecht							
	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-59 Jahre	60 Jahre+
Basis	500	275	225	105	100	120	130	45
Ausreichend schlafen	<b>61%</b>	<b>54%</b>	<b>68%</b>	<b>69%</b>	<b>49%</b>	<b>53%</b>	<b>69%</b>	<b>62%</b>
Regelmäßig Freunde und / oder Familie treffen oder etwas gemeinsam unternehmen	<b>51%</b>	<b>41%</b>	<b>63%</b>	<b>69%</b>	<b>55%</b>	<b>38%</b>	<b>50%</b>	<b>36%</b>
Lange Spaziergänge, viel zu Fuß gehen	<b>49%</b>	<b>46%</b>	<b>52%</b>	<b>39%</b>	<b>37%</b>	<b>56%</b>	<b>56%</b>	<b>60%</b>
Gesunde Ernährung	<b>48%</b>	<b>42%</b>	<b>55%</b>	<b>52%</b>	<b>38%</b>	<b>48%</b>	<b>50%</b>	<b>55%</b>
Bewusst Zeit für Hobbies nehmen	<b>46%</b>	<b>45%</b>	<b>47%</b>	<b>48%</b>	<b>45%</b>	<b>45%</b>	<b>50%</b>	<b>36%</b>
Regelmäßig Sport treiben, z. B. im Sportverein, im Fitnessstudio oder Joggen	<b>46%</b>	<b>44%</b>	<b>48%</b>	<b>57%</b>	<b>42%</b>	<b>42%</b>	<b>45%</b>	<b>38%</b>
Radfahren	<b>38%</b>	<b>44%</b>	<b>30%</b>	<b>28%</b>	<b>33%</b>	<b>47%</b>	<b>37%</b>	<b>51%</b>
Medizinische Checkups, wie z.B. Fitnessstest, Vorsorgeuntersuchungen	<b>26%</b>	<b>24%</b>	<b>28%</b>	<b>17%</b>	<b>18%</b>	<b>27%</b>	<b>34%</b>	<b>36%</b>
Yoga- oder Entspannungskurse	<b>7%</b>	<b>4%</b>	<b>11%</b>	<b>4%</b>	<b>10%</b>	<b>8%</b>	<b>9%</b>	<b>2%</b>
Vorträge von Fachkräften zu Gesundheitsthemen	<b>2%</b>	<b>2%</b>	<b>1%</b>	<b>1%</b>	<b>2%</b>	<b>2%</b>	<b>2%</b>	<b>2%</b>
Sonstiges	<b>0%</b>	<b>1%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>1%</b>	<b>1%</b>	<b>0%</b>
Gar nichts	<b>5%</b>	<b>6%</b>	<b>4%</b>	<b>3%</b>	<b>7%</b>	<b>8%</b>	<b>3%</b>	<b>6%</b>

Frage 7: Und was tun Sie in Ihrer Freizeit, um gesund zu bleiben?  
Basis: Alle Befragten, N = 500 (Mehrfachnennung)

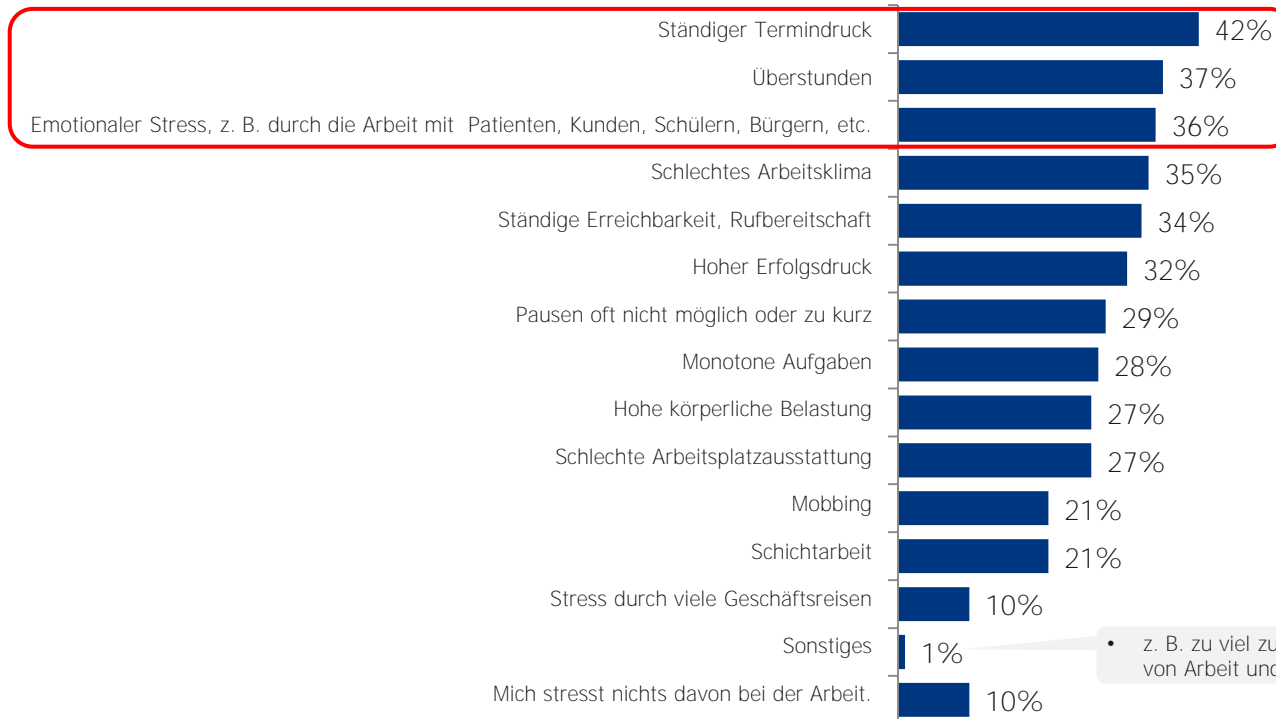
■ 5 Prozentpunkte und mehr unter Gesamtdurchschnitt

■ 5 Prozentpunkte und mehr über Gesamtdurchschnitt

**pronova**BKK  
Partner für Ihre Gesundheit

# Ergebnisse: Nordrhein-Westfalen

Top-Belastungen im Arbeitsalltag: ständiger Termindruck, Überstunden und emotionaler Stress.



90%  
der befragten  
Arbeitnehmer leiden  
unter Belastung im  
Arbeitsalltag.

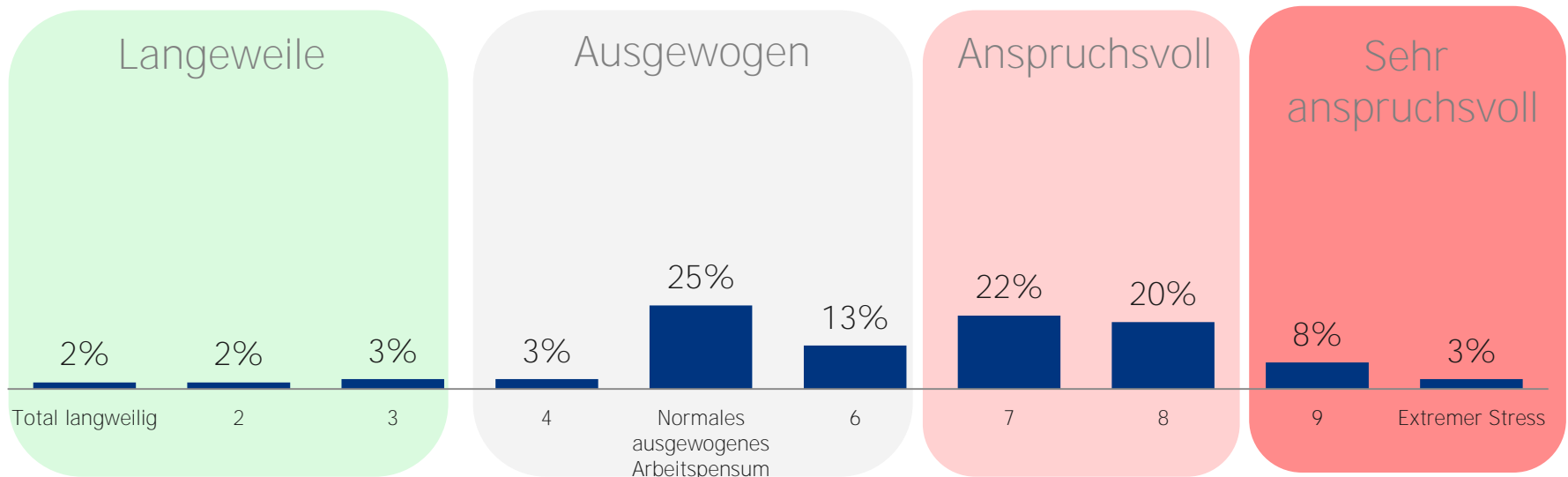
• z. B. zu viel zu tun, schlechte Vereinbarkeit von Arbeit und Familie

Frage 8: Kommen wir zurück zu Ihrem Arbeitsalltag. Aufgaben und Projekte werden immer komplexer und anspruchsvoller. Manche Aspekte oder Anforderungen können im Arbeitsalltag Belastung auslösen. Welche der unten genannten Aspekte sind für Sie Belastungsfaktoren im Arbeitsalltag? Basis: Alle Befragten, N = 500 (Mehrfachnennung)

# Ergebnisse: Nordrhein-Westfalen

Mehr als die Hälfte der Arbeitnehmer beurteilt ihren Stresslevel auf der Arbeit als anspruchsvoll.

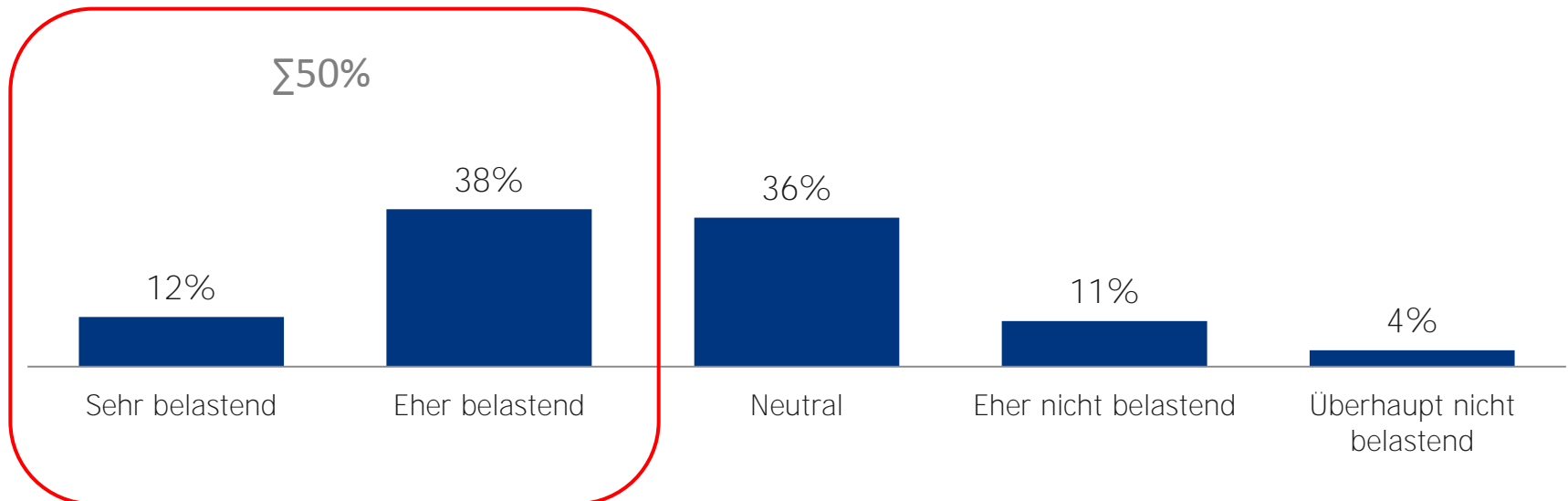
Durchschnitt: 6,4 / Anspruchsvoll + Sehr anspruchsvoll:  $\Sigma$ 53%



Frage 9: Bleiben wir beim Thema Belastung bzw. Stress bei der Arbeit. Wie würden Sie Ihren Stresslevel auf der Arbeit derzeit einordnen, von 1 "Total langweilig" bis 10 "Extremer Stress". Mit den Werten dazwischen können Sie Ihre Beurteilung abstimmen.  
Basis: Alle Befragten; N = 500 (Einfachnennung)

# Ergebnisse: Nordrhein-Westfalen

Die Hälfte der Arbeitnehmer empfindet ihren Stresslevel als belastend.



Frage 10: Und wie belastend empfinden Sie Ihren persönlichen Stresslevel?  
Basis: Alle Befragten, N = 500 (Einfachnennung)

# Ergebnisse: Nordrhein-Westfalen

Unter hoher Belastung leiden insbesondere Arbeitnehmer mit anspruchsvollem Stresslevel auf der Arbeit.

	Stresslevel auf der Arbeit				
	Total	Langweilig (1-3)	Ausgewogen (4-6)	Anspruchsvoll (7-8)	Sehr anspruchsvoll (9-10)
Basis	500	32	207	207	54
Sehr belastend	<b>12%</b>	<b>13%</b>	<b>4%</b>	<b>9%</b>	<b>50%</b>
Eher belastend	<b>38%</b>	<b>28%</b>	<b>18%</b>	<b>58%</b>	<b>39%</b>
Neutral	<b>36%</b>	<b>38%</b>	<b>50%</b>	<b>28%</b>	<b>9%</b>
Eher nicht belastend	<b>11%</b>	<b>12%</b>	<b>20%</b>	<b>3%</b>	<b>2%</b>
Überhaupt nicht belastend	<b>4%</b>	<b>9%</b>	<b>8%</b>	<b>1%</b>	<b>0%</b>
Sehr belastend + eher belastend	<b>50%</b>	<b>41%</b>	<b>22%</b>	<b>67%</b>	<b>89%</b>

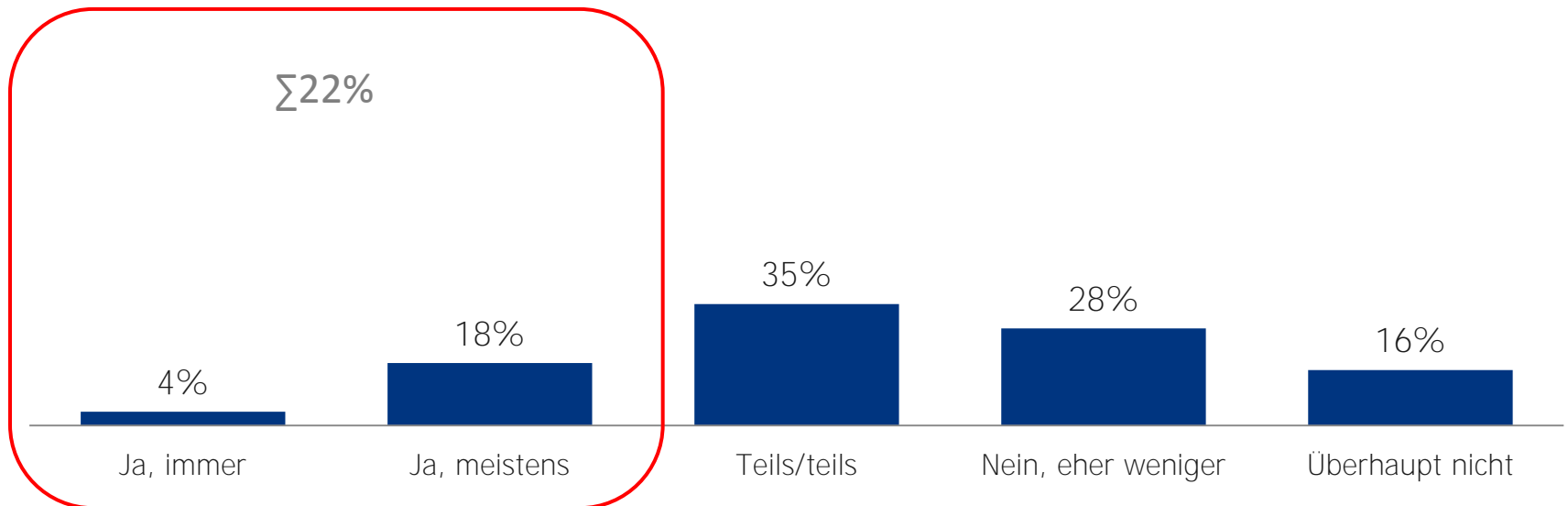
5 Prozentpunkte und mehr unter Gesamtdurchschnitt

5 Prozentpunkte und mehr über Gesamtdurchschnitt

Frage 10: Und wie belastend empfinden Sie Ihren persönlichen Stresslevel?  
Basis: Alle Befragten, N = 500 (Einfachnennung)

# Ergebnisse: Nordrhein-Westfalen

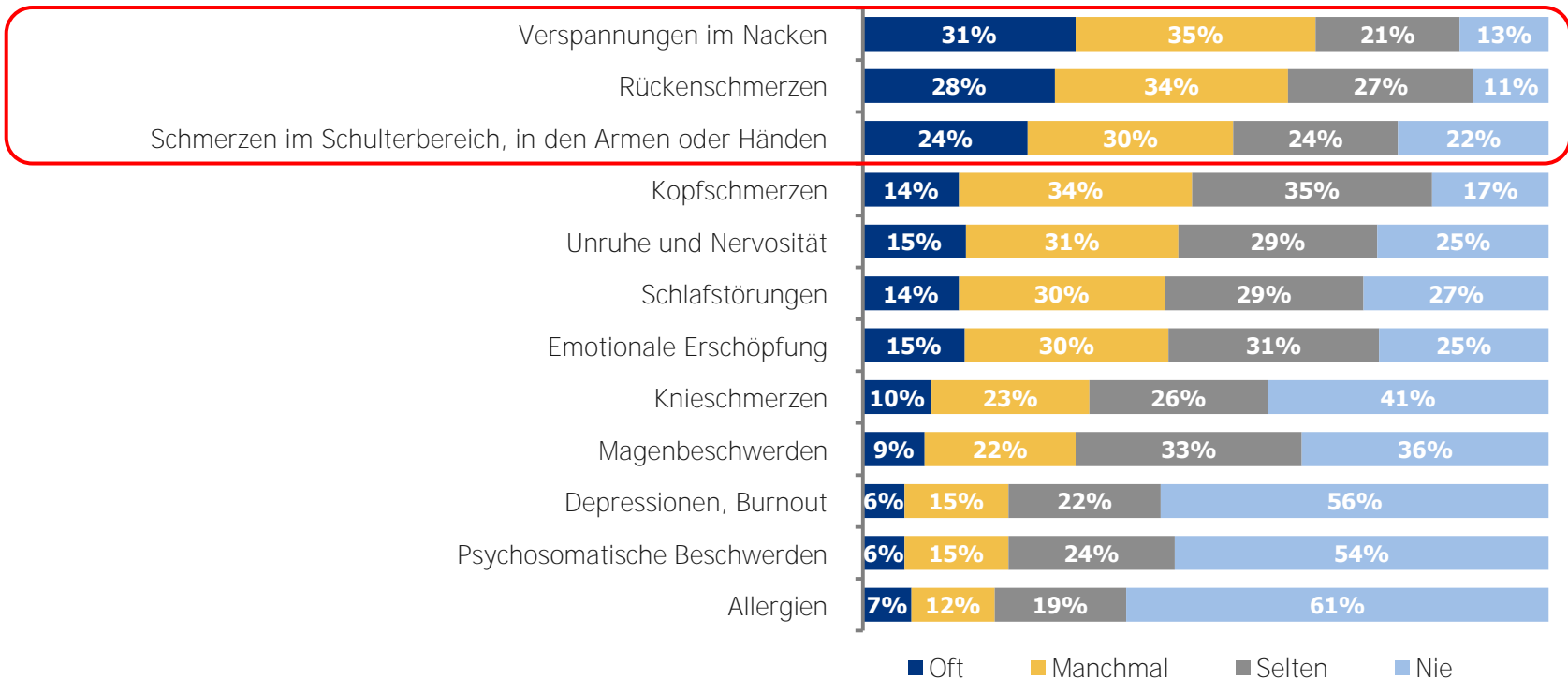
Nur etwas mehr als ein Fünftel der direkten Vorgesetzten ist ein Vorbild für gesundheitsförderndes Arbeiten.



Frage 11: Denken Sie bitte einmal an Ihre direkten Vorgesetzten. Sind Ihre Vorgesetzten aus Ihrer Sicht ein Vorbild für ein gesundheitsförderndes Arbeiten? Gehen diese mit gutem Beispiel voran, nutzen also z. B. Angebote zur Gesundheitsförderung im Unternehmen, achten darauf, dass ihre Teammitglieder nicht überfordert sind etc.? Leben Ihre Vorgesetzten also alles in allem ein gesundheitsförderndes Arbeiten vor? Basis: Alle Befragten, N = 500 (Einfachnennung)

# Ergebnisse: Nordrhein-Westfalen

Arbeitsbedingte Beschwerden: Vor allem Verspannungen im Nacken, Rückenschmerzen und Schmerzen im Schulterbereich, Armen oder Händen.



Frage 12: Belastungsfaktoren, wie Überstunden oder ständige Erreichbarkeit und bestimmte Arbeitsbedingungen, wie z. B. langes Stehen oder Sitzen, können Beschwerden verursachen. Wie sieht es bei Ihnen aus. Inwiefern leiden Sie unter den unten genannten arbeitsbedingten Beschwerden.

Basis: Alle Befragten, N = 500 (Skalierte Abfrage, sortiert nach „Oft“ + „Manchmal“)



# Ergebnisse: Nordrhein-Westfalen

Arbeitsbedingte Beschwerden: Frauen sind deutlich häufiger betroffen als ihre männlichen Kollegen.

Top 2: Oft + Manchmal	Geschlecht							
	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-59 Jahre	60 Jahre+
Basis	500	275	225	105	100	120	130	45
Verspannungen im Nacken	66%	58%	76%	65%	72%	62%	69%	60%
Rückenschmerzen	62%	56%	70%	62%	69%	59%	61%	64%
Schmerzen im Schulterbereich, in den Armen oder Händen	54%	48%	61%	51%	54%	49%	58%	62%
Kopfschmerzen	48%	40%	58%	62%	56%	40%	43%	36%
Unruhe und Nervosität	46%	41%	51%	45%	54%	37%	48%	45%
Schlafstörungen	44%	42%	47%	46%	40%	44%	47%	45%
Emotionale Erschöpfung	44%	36%	55%	47%	49%	43%	42%	36%
Knieschmerzen	33%	31%	36%	30%	37%	29%	34%	40%
Magenbeschwerden	31%	25%	38%	33%	37%	26%	32%	19%
Depressionen, Burnout	22%	20%	25%	22%	22%	18%	26%	19%
Psychosomatische Beschwerden	22%	21%	23%	22%	25%	19%	23%	19%
Allergien	20%	20%	19%	20%	20%	17%	17%	32%

Frage 12: Belastungsfaktoren, wie Überstunden oder ständige Erreichbarkeit und bestimmte Arbeitsbedingungen, wie z. B. langes Stehen oder Sitzen, können Beschwerden verursachen. Wie sieht es bei Ihnen aus. Inwiefern leiden Sie unter den unten genannten arbeitsbedingten Beschwerden.  
Basis: Alle Befragten, N = 500 (Skalierte Abfrage)

■ 5 Prozentpunkte und mehr unter Gesamtdurchschnitt

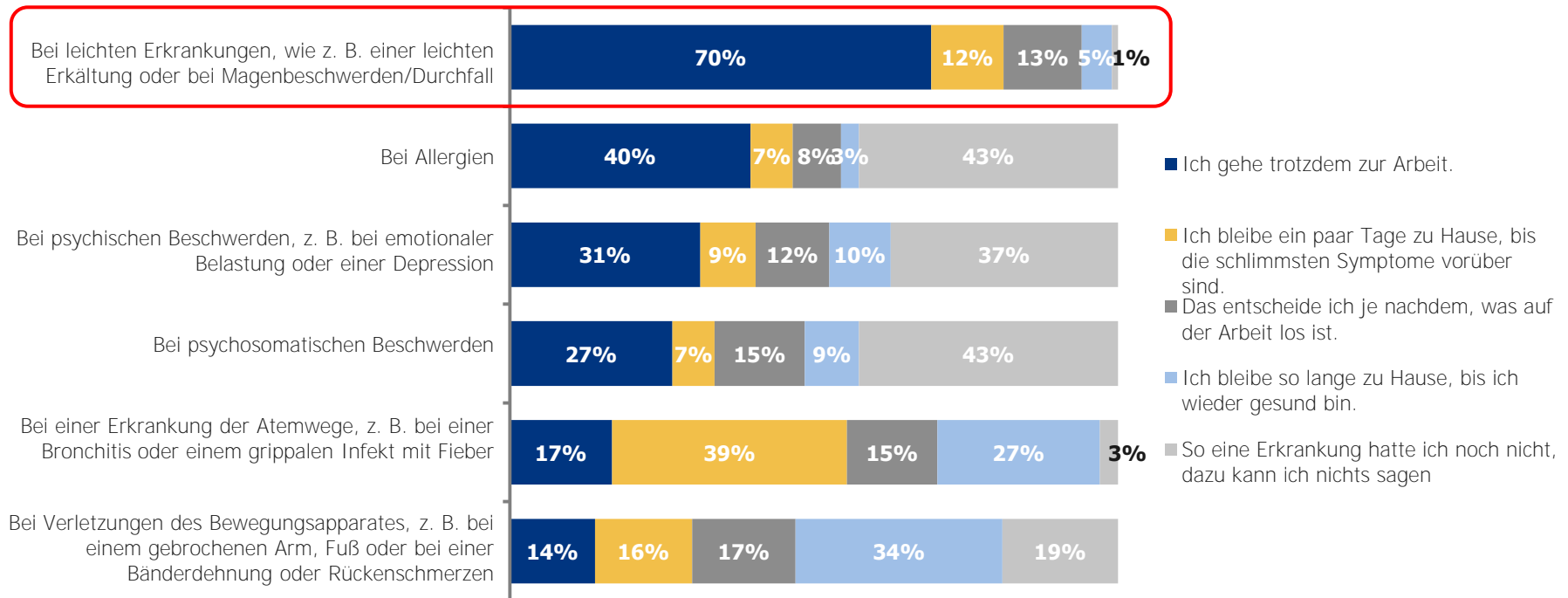
■ 5 Prozentpunkte und mehr über Gesamtdurchschnitt

**pronova**BKK

Partner für Ihre Gesundheit

# Ergebnisse: Nordrhein-Westfalen

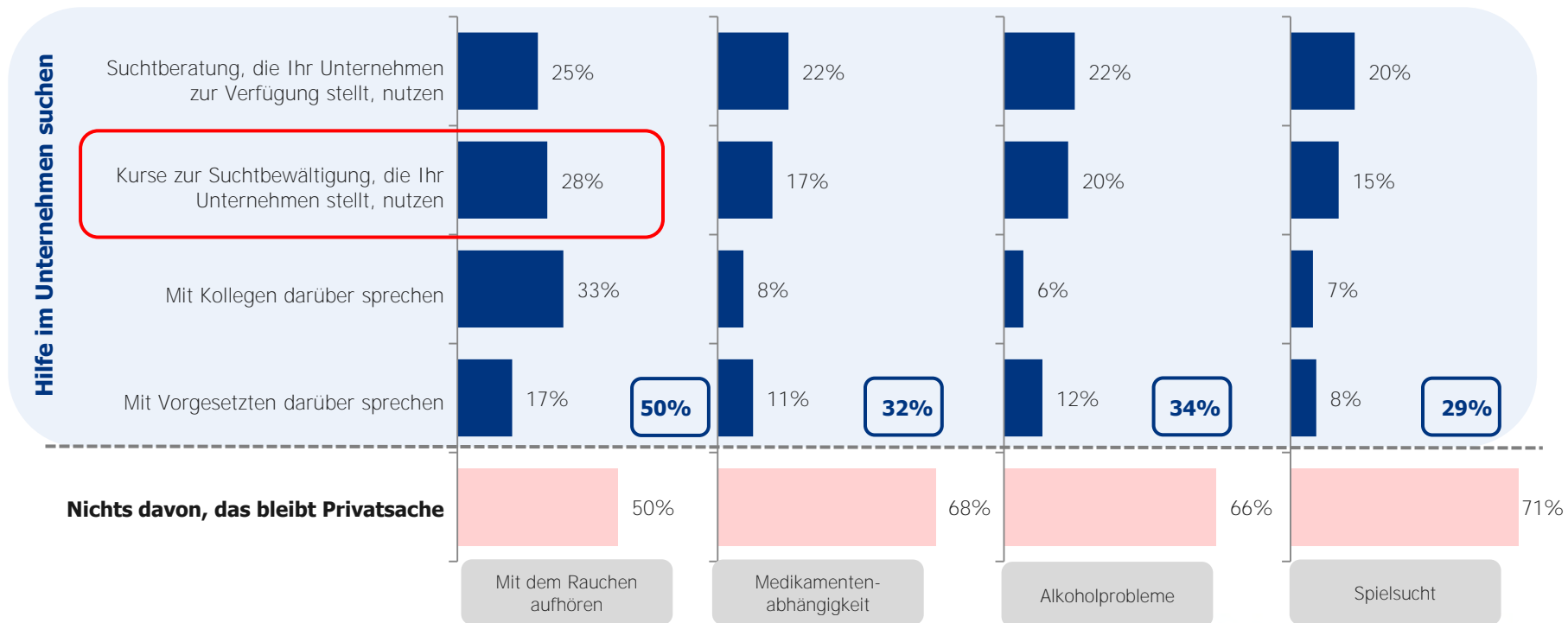
Mit einer leichten Erkältung oder Magenbeschwerden gehen sieben von zehn Arbeitnehmer trotzdem zur Arbeit.



Frage 13: Wie gehen Sie in der Regel damit um, wenn Sie krank werden?  
 Basis: Alle Befragten, N = 500 (Skalierte Abfrage, sortiert nach „Ich gehe trotzdem zur Arbeit“)

# Ergebnisse: Nordrhein-Westfalen

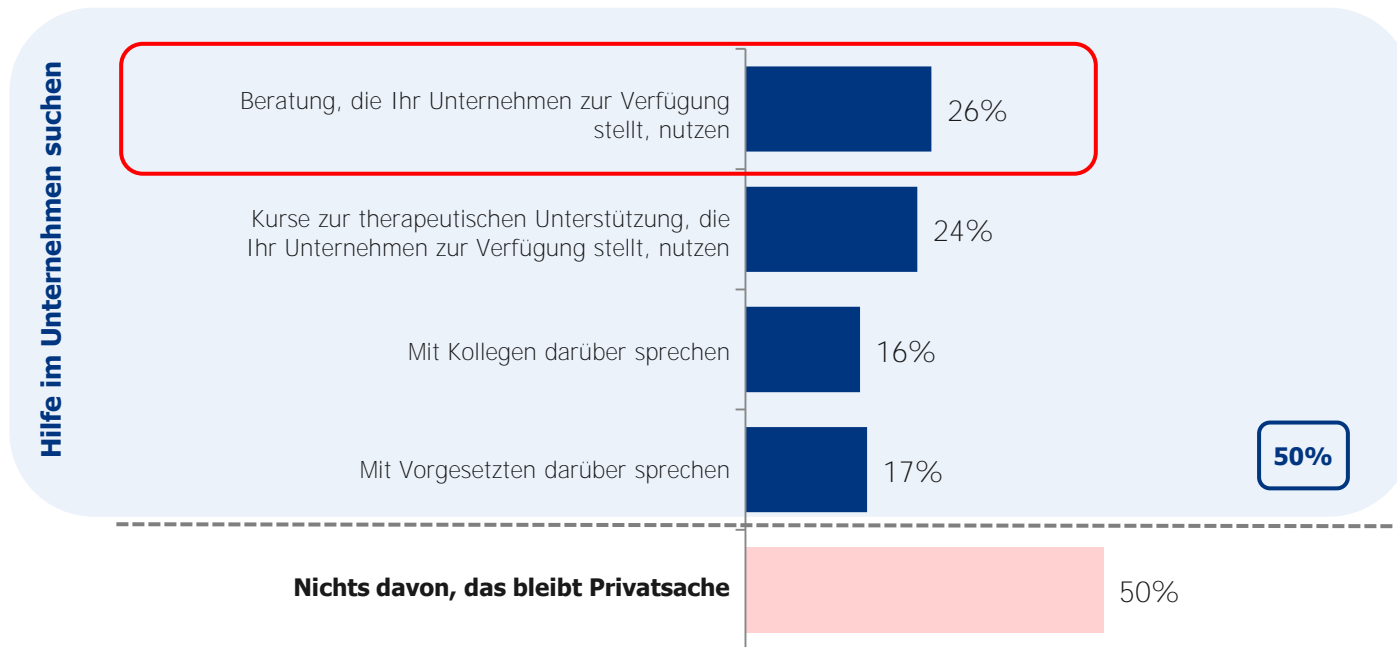
Um mit dem Rauchen aufzuhören, würden rund 30 Prozent der Arbeitnehmer einen Kurs zur Suchtbewältigung, der vom Unternehmen angeboten wird, nutzen.



Frage 14: Bleiben wir noch kurz bei Ihrem Arbeitsplatz. Angenommen Sie wären selbst möglicherweise von einer Suchterkrankung, wie z. B. Nikotinsucht, Medikamentenabhängigkeit, Alkoholproblemen oder Spielsucht betroffen und möchten etwas dagegen tun. Was würden Sie dann machen? Basis: Alle Befragten, N = 500 (Mehrfachnennung)

# Ergebnisse: Nordrhein-Westfalen

Bei emotionaler Belastung oder einer Depression würde rund ein Viertel der Arbeitnehmer eine Beratung, die ihr Unternehmen zur Verfügung stellt, nutzen.

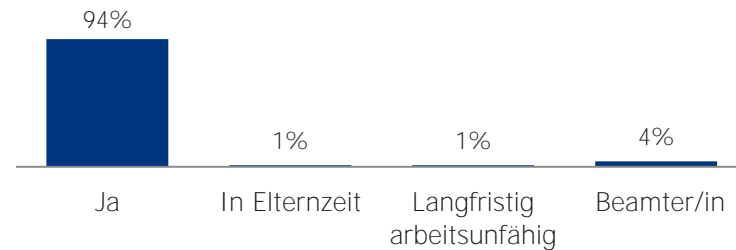
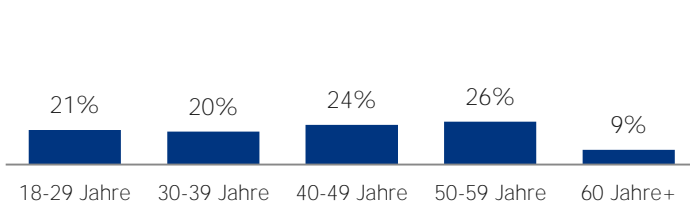
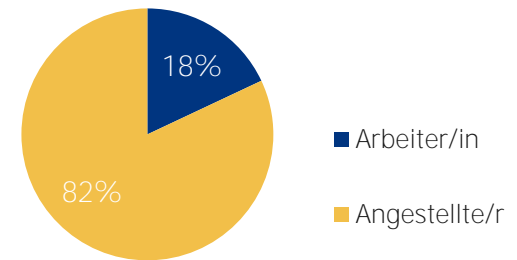
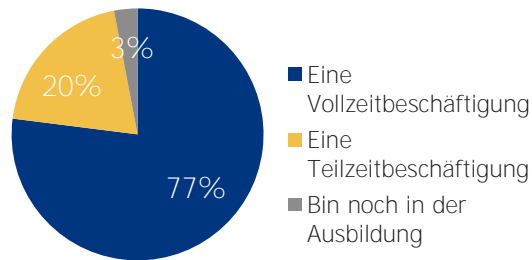
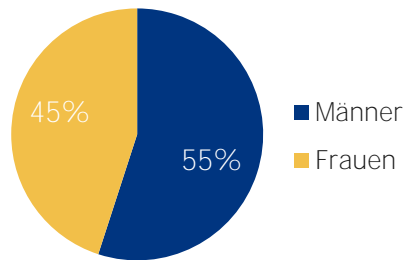


Frage 15: Und angenommen Sie wären selbst möglicherweise von einer emotionalen Belastung betroffen oder wir nehmen an, Sie würden unter einer Depression leiden: Was würden Sie dann machen?  
Basis: Alle Befragten, N = 500 (Mehrfachnennung)

---

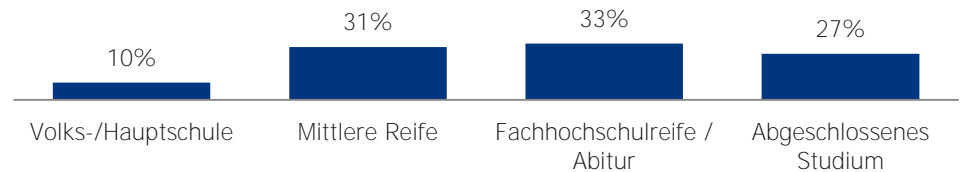
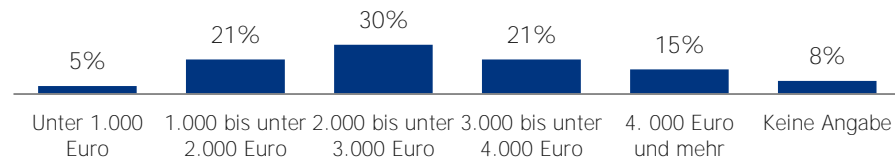
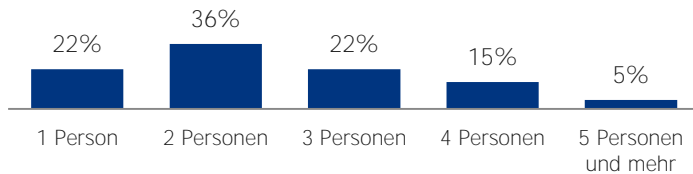
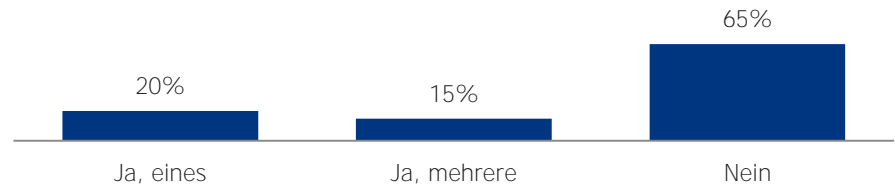
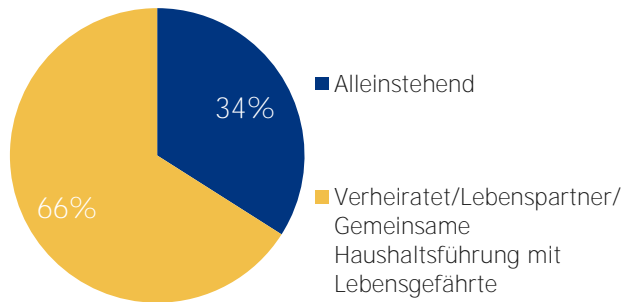
# Statistik Nordrhein-Westfalen

# Statistik: Nordrhein-Westfalen



Statistik: Geschlecht / Alter / Ausbildung / Beschäftigung / Berufsgruppe  
 Basis: Alle Befragten, N = 500

# Statistik: Nordrhein-Westfalen



Statistik: Familienstand / Personen im Haushalt / Kinder unter 18 Jahren im Haushalt / Haushaltsnettoeinkommen / Bildung  
 Basis: Alle Befragten, N = 500

**pronova**BKK  
 Partner für Ihre Gesundheit

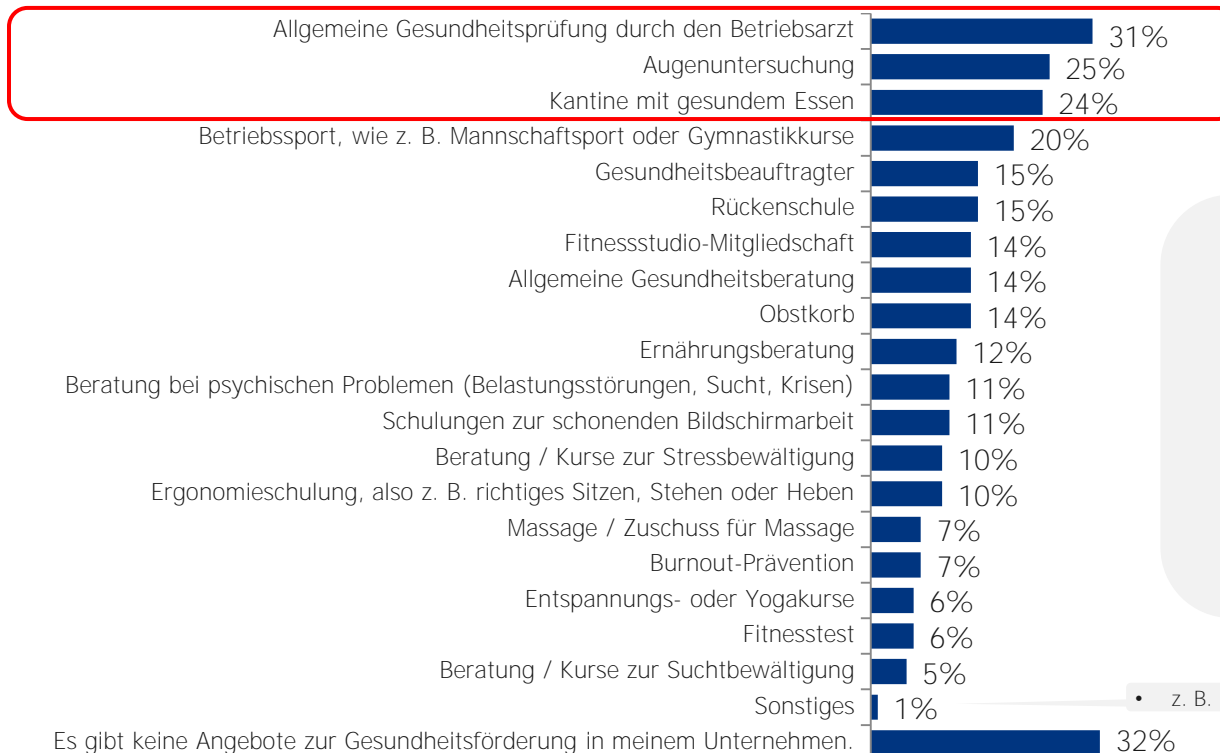
---

# Ergebnisse Rheinland-Pfalz



# Ergebnisse: Rheinland-Pfalz

Top-3-Angebote zur Gesundheitsförderung: Allgemeine Gesundheitsprüfung, Augenuntersuchung und Kantine mit gesundem Essen.



Für 68%  
der Mitarbeiter gibt es  
Angebote zur betrieblichen  
Gesundheitsvorsorge.

• z. B. Grippeimpfung, kostenlose Getränke

Frage 1: Kommen wir zunächst zu den Angeboten zur Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen. Das können Angebote sein, die Ihnen Ihr Arbeitgeber kostenlos zu Verfügung stellt, aber auch Maßnahmen, für die Sie einen Zuschuss zahlen oder die Sie komplett selbst bezahlen müssten. Welche der unten genannten Angebote gibt es in Ihrem Unternehmen?  
Basis: Alle Befragten, N = 250 (Mehrfachnennung)

# Ergebnisse: Rheinland-Pfalz

Vor allem in größeren Unternehmen gibt es Angebote zur Gesundheitsförderung.

	Unternehmensgröße							
	Total	Unter 10 Mitarbeiter	10-50 Mitarbeiter	51-100 Mitarbeiter	101- 250 Mitarbeiter	251-500 Mitarbeiter	501-1.000 Mitarbeiter	1.000+ Mitarbeiter
Basis	250	31	36	24	19	38	26	76
Allgemeine Gesundheitsprüfung durch den Betriebsarzt	31%	0%	23%	29%	31%	36%	22%	50%
Augenuntersuchung	25%	3%	12%	30%	33%	28%	7%	40%
Kantine mit gesundem Essen	24%	6%	9%	5%	17%	45%	41%	32%
Betriebssport	20%	3%	3%	9%	11%	25%	20%	37%
Gesundheitsbeauftragter	15%	7%	3%	19%	11%	18%	11%	25%
Rückenschule	15%	8%	5%	15%	0%	21%	16%	24%
Fitnessstudio-Mitgliedschaft	14%	4%	16%	8%	16%	21%	8%	18%
Allgemeine Gesundheitsberatung	14%	3%	5%	9%	10%	14%	20%	22%
Obstkorb	14%	6%	13%	13%	0%	12%	20%	19%
Ernährungsberatung	12%	0%	5%	8%	0%	24%	0%	22%
Beratung bei psychischen Problemen	11%	4%	0%	4%	5%	12%	10%	23%
Schulungen zur schonenden Bildschirmarbeit	11%	8%	0%	12%	11%	11%	0%	21%
Beratung / Kurse zur Stressbewältigung	10%	4%	0%	8%	0%	10%	11%	21%
Ergonomieschulung	10%	4%	3%	8%	17%	9%	3%	17%
Massage / Zuschuss für Massage	7%	7%	2%	4%	6%	12%	0%	11%
Burnout-Prävention	7%	4%	0%	0%	6%	12%	7%	10%
Entspannungs- oder Yogakurse	6%	0%	0%	5%	0%	5%	0%	17%
Fitnessstest	6%	0%	0%	5%	0%	4%	0%	14%
Beratung / Kurse zur Suchtbewältigung	5%	0%	0%	0%	5%	3%	0%	12%
Sonstiges	1%	0%	0%	0%	0%	2%	0%	1%
Es gibt keine Angebote.	32%	69%	50%	28%	37%	18%	20%	17%

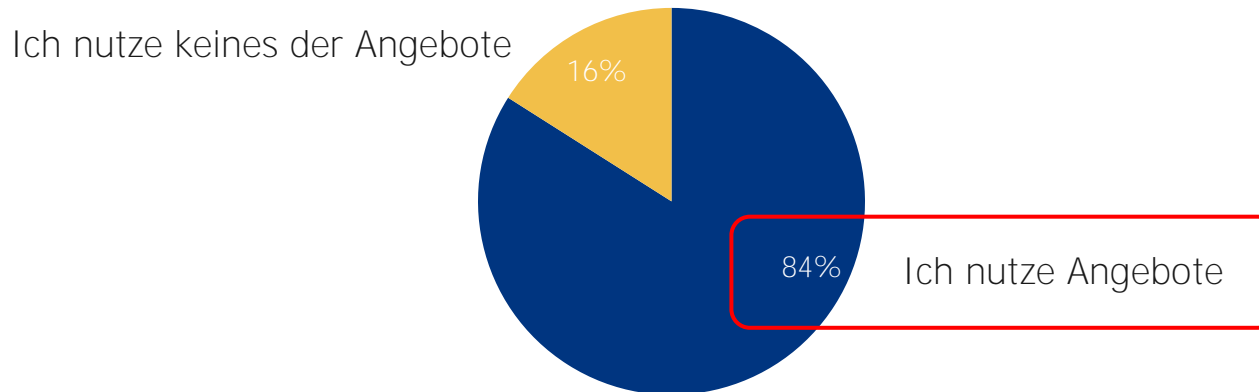
■ 5 Prozentpunkte und mehr unter Gesamtdurchschnitt    ■ 5 Prozentpunkte und mehr über Gesamtdurchschnitt

Frage 1: Kommen wir zunächst zu den Angeboten zur Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen. Das können Angebote sein, die Ihnen Ihr Arbeitgeber kostenlos zu Verfügung stellt, aber auch Maßnahmen, für die Sie einen Zuschuss zahlen oder die Sie komplett selbst bezahlen müssten. Welche der unten genannten Angebote gibt es in Ihrem Unternehmen?

Basis: Alle Befragten, N = 250 (Mehrfachnennung)

# Ergebnisse: Rheinland-Pfalz

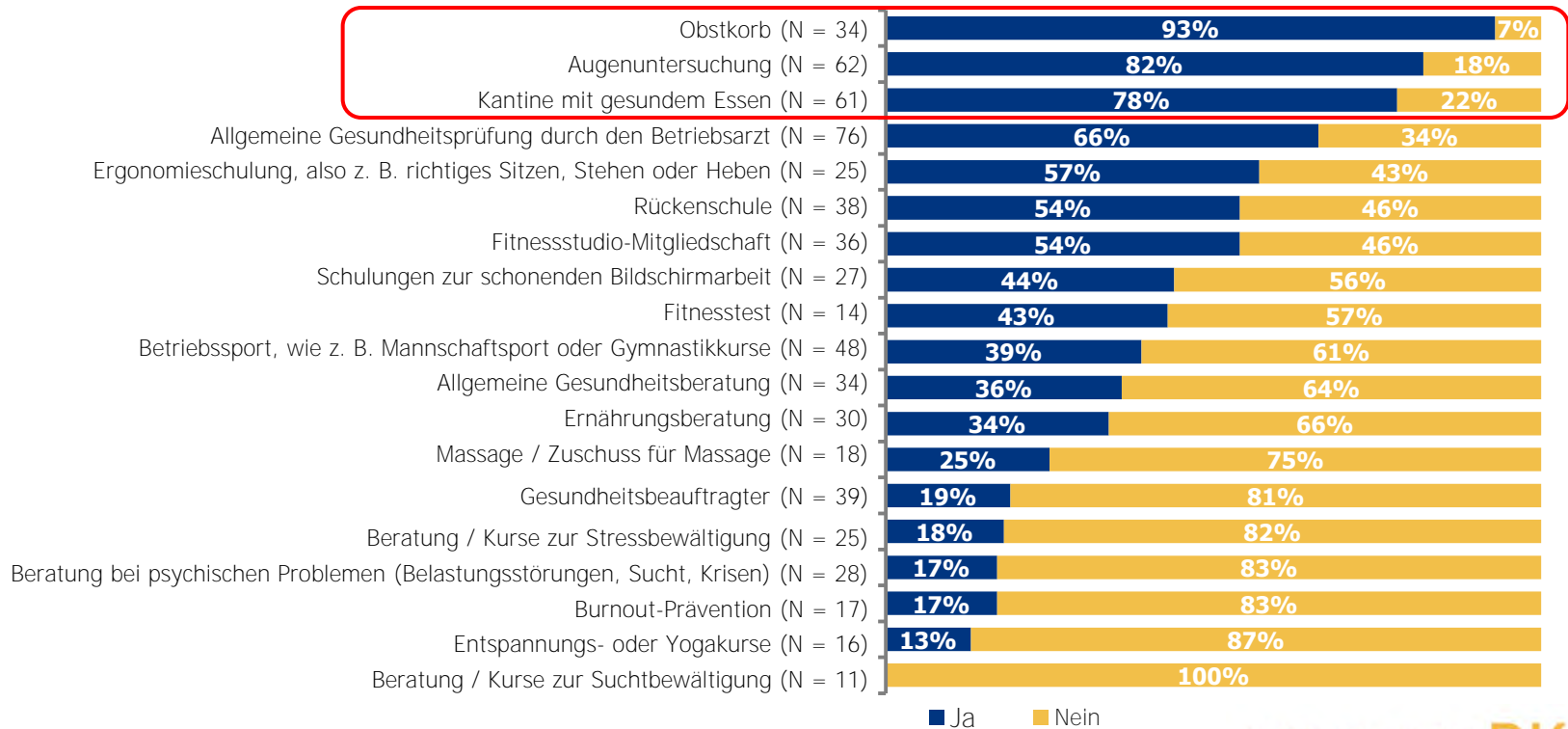
Wenn Unternehmen Angebote zur Gesundheitsförderung machen, dann nutzen 84 Prozent der Arbeitnehmer mindestens eines davon. Rund jeder Sechste nimmt überhaupt keine Angebote wahr.



Frage 2: Und welche der Angebote Ihres Unternehmens nutzen Sie?  
Basis: Alle Befragten, in deren Unternehmen es Angebote gibt, N = 171 (Einfachnennung)

# Ergebnisse: Rheinland-Pfalz

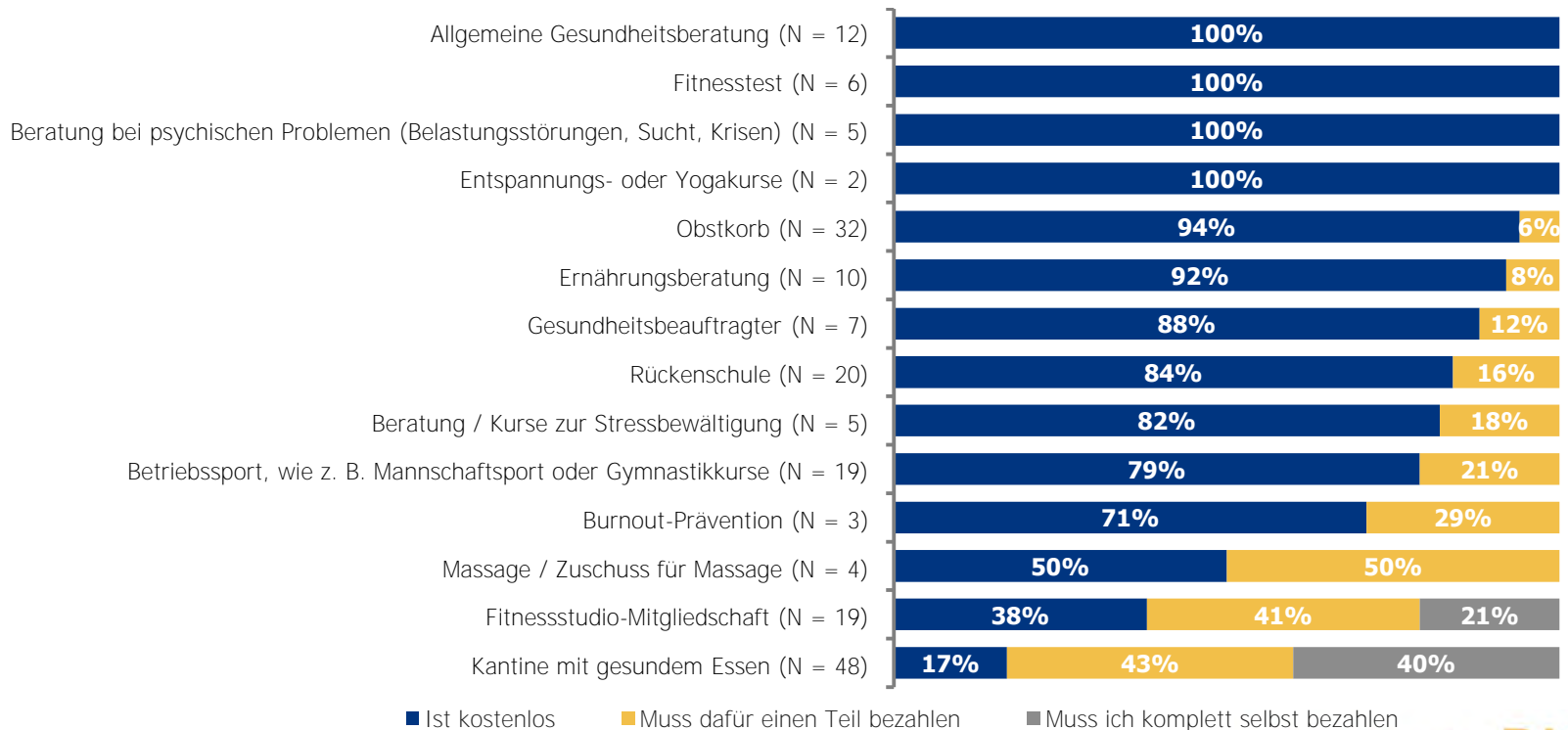
Die drei beliebtesten Angebote: Obstkorb, Augenuntersuchung und Kantine mit gesundem Essen.



Frage 2: Und welche der Angebote Ihres Unternehmens nutzen Sie?  
 Basis: Alle Befragten, deren Unternehmen ... anbietet (Skalierte Abfrage, sortiert nach „Ja“)

# Ergebnisse: Rheinland-Pfalz

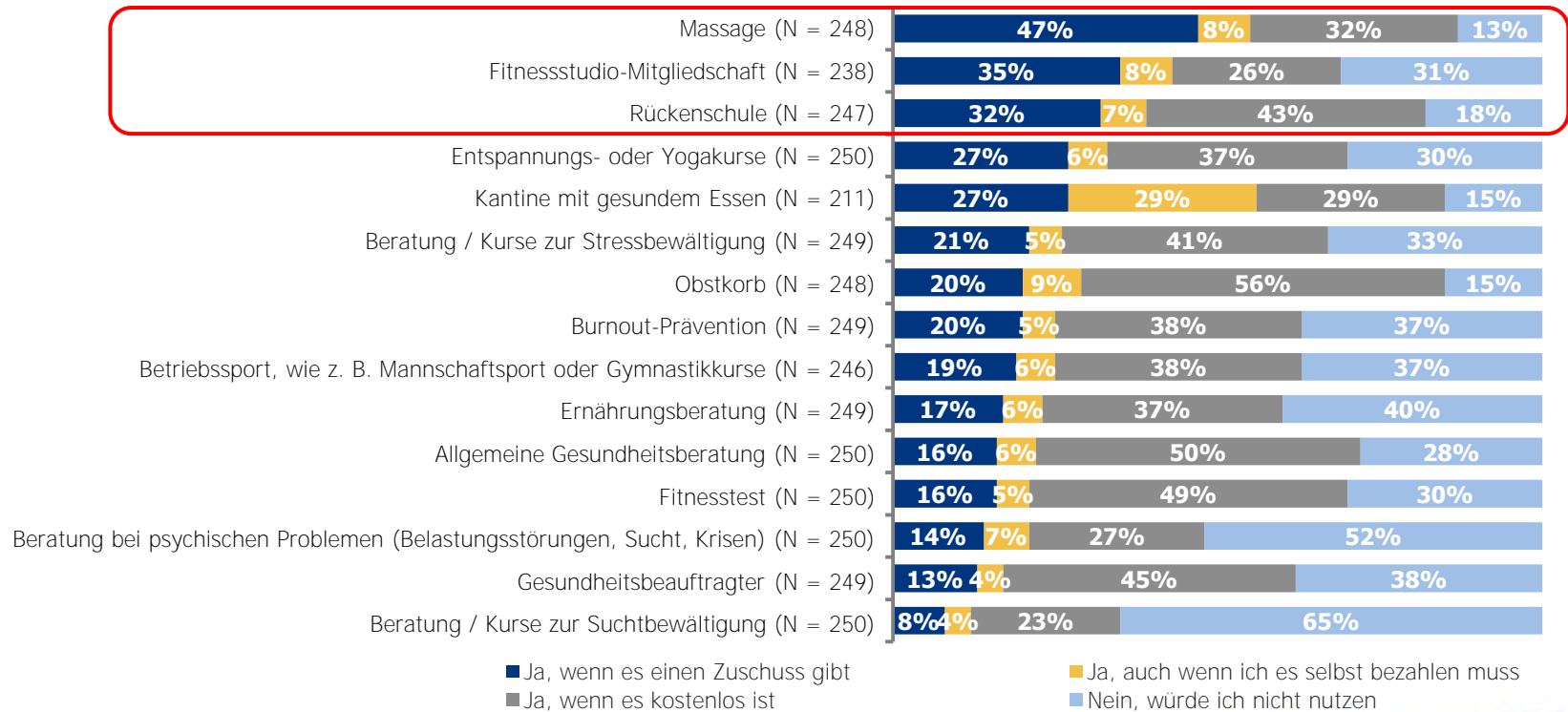
Eine Vielzahl von Angeboten zur Gesundheitsförderung stellen die Unternehmen kostenlos für ihre Arbeitnehmer zur Verfügung.



Frage 3: Bietet Ihr Arbeitgeber die Angebote zur Gesundheitsförderung für Sie kostenlos an oder zahlen Sie dafür etwas?  
 Basis: Alle Befragten, die das Angebot nutzen (Skalierte Abfrage, sortiert nach „Ist kostenlos“)

# Ergebnisse: Rheinland-Pfalz

Massage, Fitnessstudio und Rückenschule sind die Top-3-Angebote, für die Arbeitnehmer auch gerne etwas dazu bezahlen würden.



Frage 4: Einmal angesehen davon, ob es in Ihrem Unternehmen die folgenden Angebote zur Gesundheitsförderung gibt oder nicht. Bitte geben Sie an, ob Sie diese nutzen würden, wenn Sie diese kostenlos beanspruchen könnten, dafür einen Zuschuss bekämen oder wenn Sie diese komplett selbst bezahlen müssten.

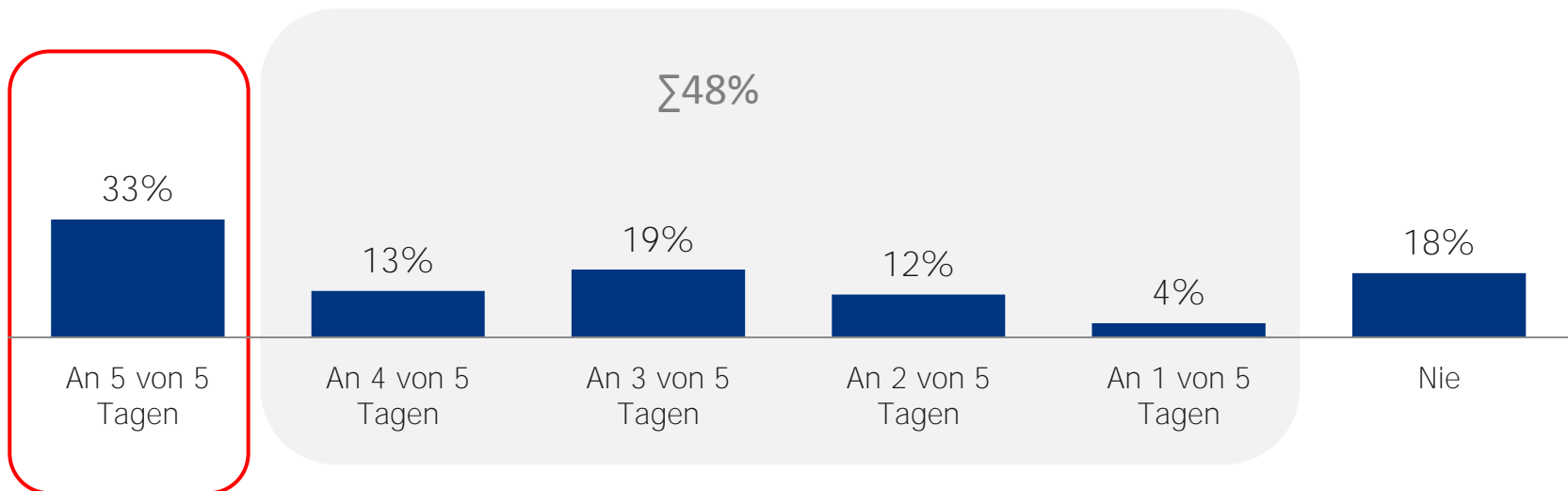
Basis: Alle Befragten, die nicht bereits für das Angebot bezahlen (Skalierte Abfrage, sortiert nach „Ja, wenn es einen Zuschuss gibt“)

**pronova**BKK

Partner für Ihre Gesundheit

# Ergebnisse: Rheinland-Pfalz

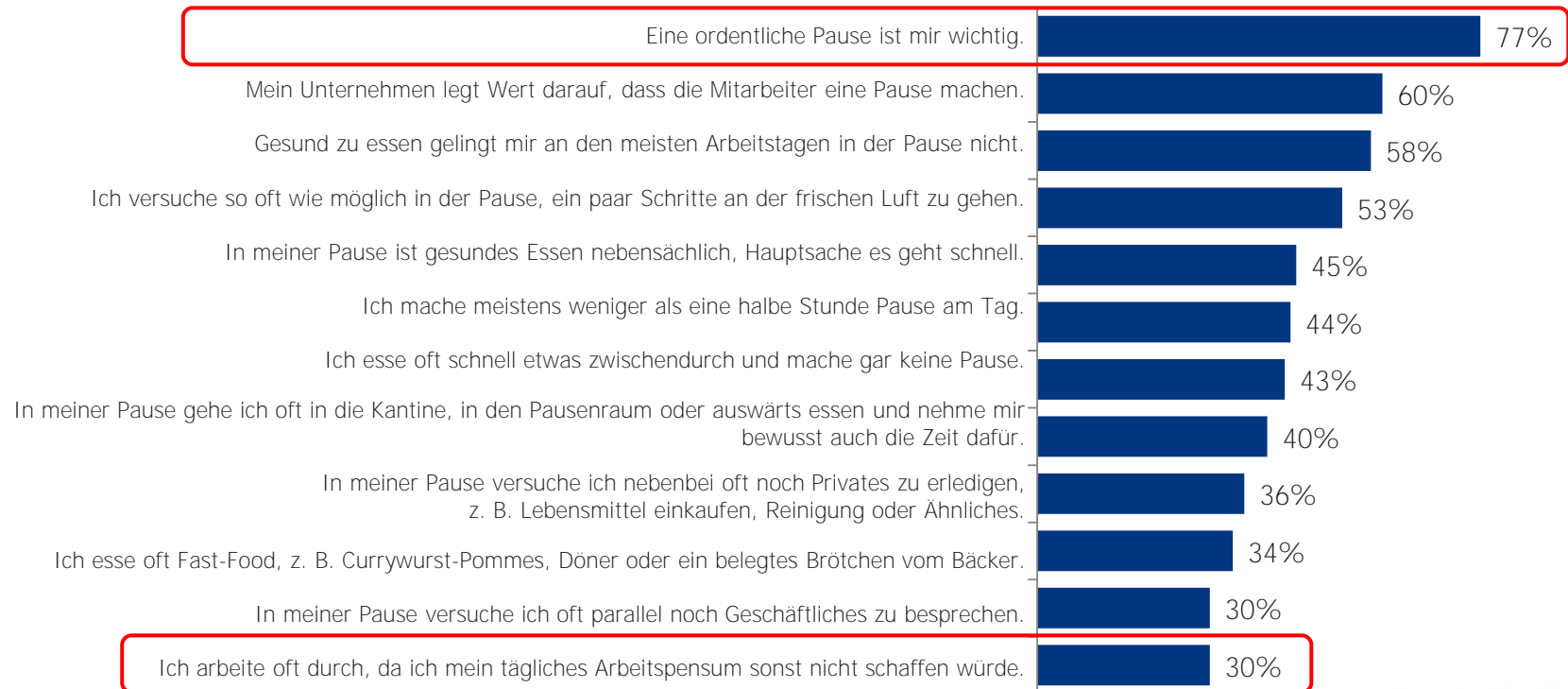
Nur jeder dritte Arbeitnehmer nimmt sich jeden Arbeitstag die Zeit für eine ordentliche Pause.



Frage 5: Bitte denken Sie einmal an fünf hintereinander folgende Arbeitstage. An wie vielen dieser fünf Arbeitstage nehmen Sie sich in der Regel Zeit für eine ordentliche Mittags- bzw. Erholungspause?  
Basis: Alle Befragten, denen eine Pause zusteht, N = 234 (Einfachnennung)

# Ergebnisse: Rheinland-Pfalz

Für mehr als drei Viertel der Arbeitnehmer ist eine ordentliche Erholungspause wichtig, jeder Dritte muss allerdings oft darauf verzichten und durcharbeiten.



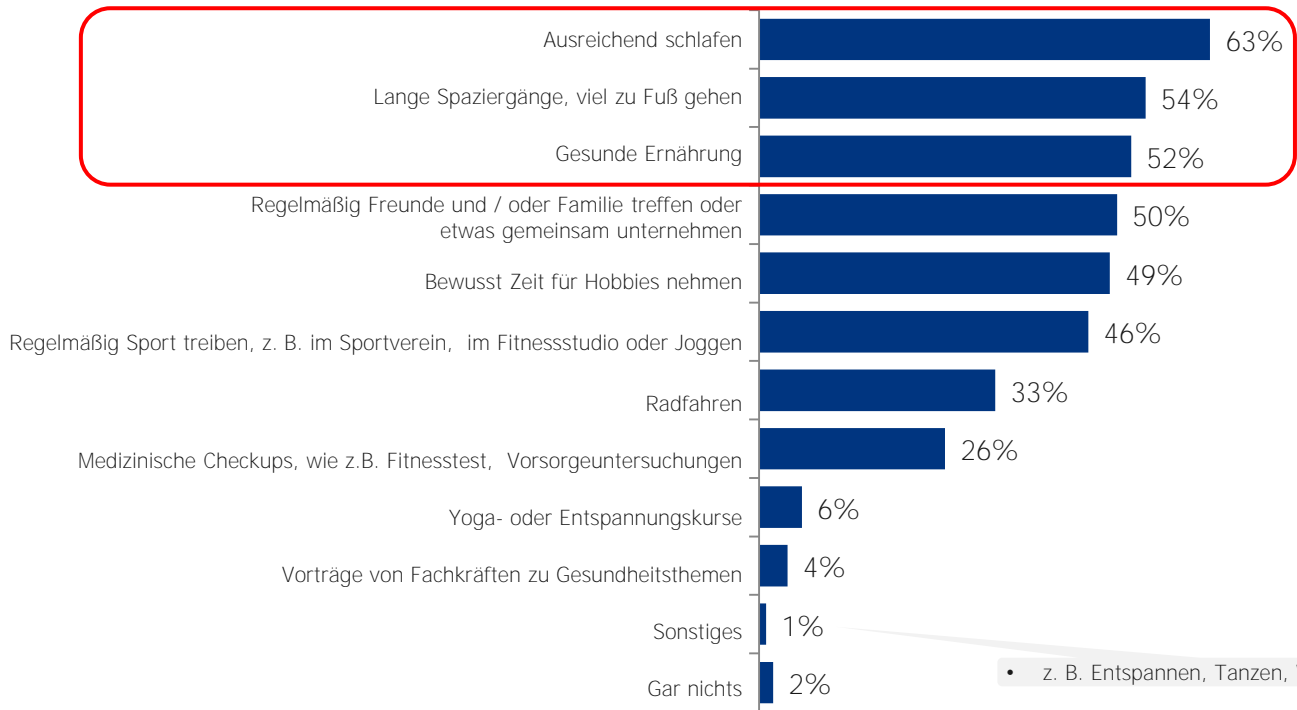
Frage 6: Kommen wir nun zu Ihrem Arbeitsalltag. Bitte geben Sie an, welchen Aussagen über Ihre Erholungs- bzw. Mittagspause Sie zustimmen oder nicht zustimmen.

Basis: Alle Befragten, denen eine Pause zusteht, N = 234 (Skalierte Abfrage: Stimme zu / Stimme nicht zu. Hier nur: Stimme zu)



# Ergebnisse: Rheinland-Pfalz

Top-Maßnahmen in der Freizeit, um gesund zu bleiben: Ausreichend schlafen, viel zu Fuß gehen und eine gesunde Ernährung.



98%  
der befragten  
Arbeitnehmer tun  
etwas in ihrer  
Freizeit, um gesund  
zu bleiben.

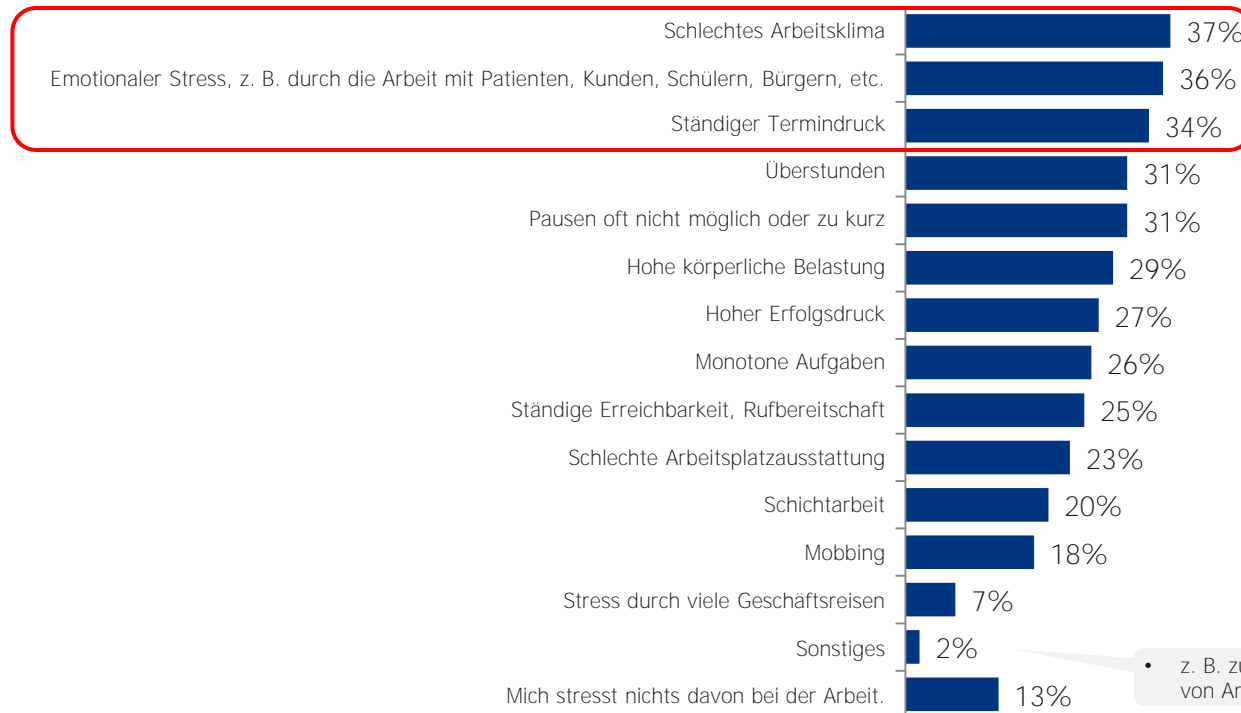
• z. B. Entspannen, Tanzen, Walken

Frage 7: Und was tun Sie in Ihrer Freizeit, um gesund zu bleiben?  
Basis: Alle Befragten, N = 250 (Mehrfachnennung)

**pronova**BKK  
Partner für Ihre Gesundheit

# Ergebnisse: Rheinland-Pfalz

Top-Belastungen im Arbeitsalltag: Schlechtes Arbeitsklima, emotionaler Stress und ständiger Termindruck.



87%  
der befragten  
Arbeitnehmer leiden  
unter Belastung im  
Arbeitsalltag.

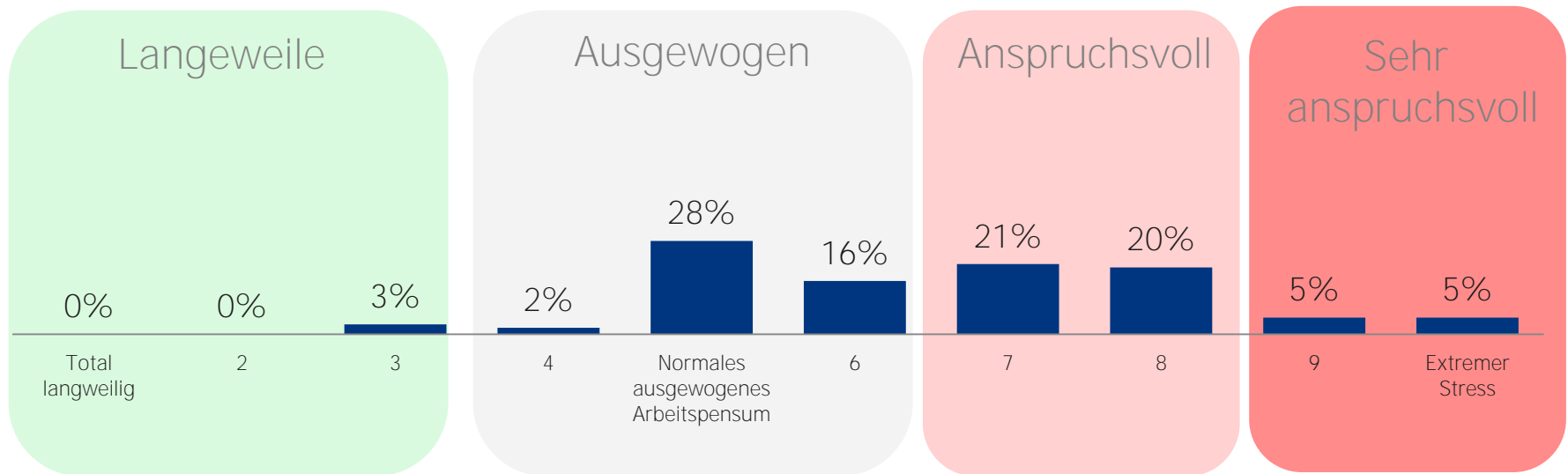
• z. B. zu viel zu tun, schlechte Vereinbarkeit von Arbeit und Familie

Frage 8: Kommen wir zurück zu Ihrem Arbeitsalltag. Aufgaben und Projekte werden immer komplexer und anspruchsvoller. Manche Aspekte oder Anforderungen können im Arbeitsalltag Belastung auslösen. Welche der unten genannten Aspekte sind für Sie Belastungsfaktoren im Arbeitsalltag? Basis: Alle Befragten, N = 250 (Mehrfachnennung)

# Ergebnisse: Rheinland-Pfalz

Die Hälfte der Arbeitnehmer beurteilt ihren Stresslevel auf der Arbeit als anspruchsvoll.

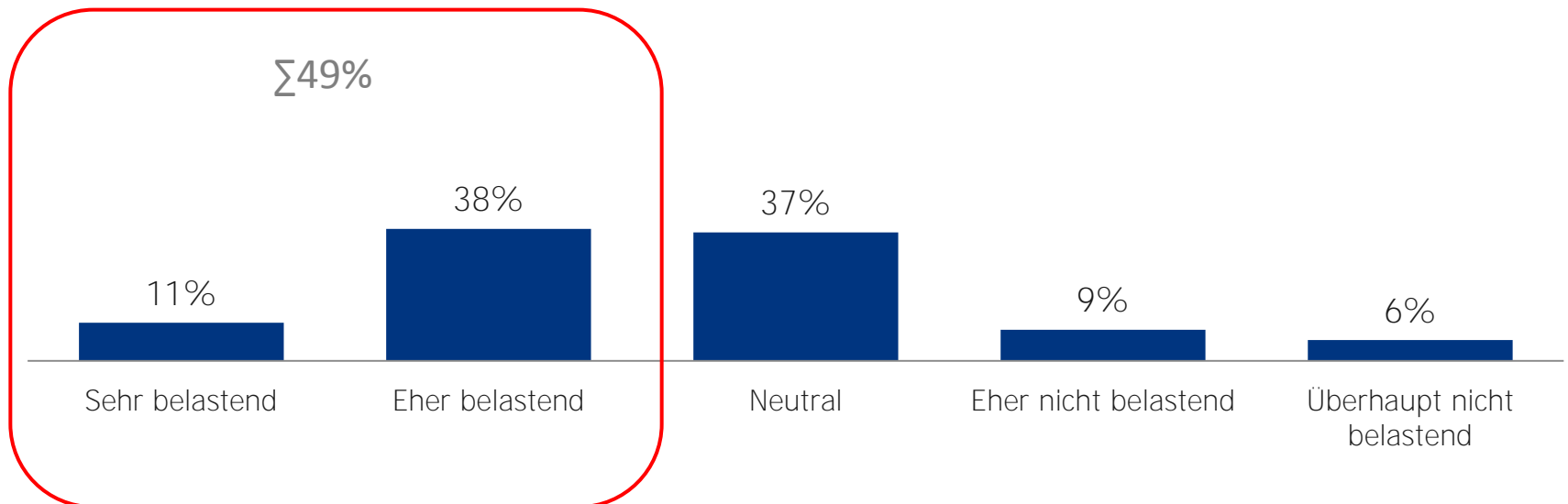
Durchschnitt: 6,5 / Anspruchsvoll + Sehr anspruchsvoll:  $\Sigma$ 51%



Frage 9: Bleiben wir beim Thema Belastung bzw. Stress bei der Arbeit. Wie würden Sie Ihren Stresslevel auf der Arbeit derzeit einordnen, von 1 "Total langweilig" bis 10 "Extremer Stress". Mit den Werten dazwischen können Sie Ihre Beurteilung abstimmen. Basis: Alle Befragten; N = 250 (Einfachnennung)

# Ergebnisse: Rheinland-Pfalz

Knapp die Hälfte der Arbeitnehmer empfindet ihren Stresslevel als belastend.



Frage 10: Und wie belastend empfinden Sie Ihren persönlichen Stresslevel?  
Basis: Alle Befragten, N = 250 (Einfachnennung)

# Ergebnisse: Rheinland-Pfalz

Unter hoher Belastung leiden insbesondere Arbeitnehmer mit anspruchsvollem Stresslevel auf der Arbeit.

	Stresslevel				
	Total	Langweilig (1-3)	Ausgewogen (4-6)	Anspruchsvoll (7-8)	Sehr anspruchsvoll (9-10)
Basis	250	8	116	102	24
Sehr belastend	<b>11%</b>	<b>13%</b>	<b>1%</b>	<b>11%</b>	<b>57%</b>
Eher belastend	<b>38%</b>	<b>38%</b>	<b>17%</b>	<b>66%</b>	<b>26%</b>
Neutral	<b>37%</b>	<b>49%</b>	<b>56%</b>	<b>19%</b>	<b>14%</b>
Eher nicht belastend	<b>9%</b>	<b>0%</b>	<b>16%</b>	<b>3%</b>	<b>0%</b>
Überhaupt nicht belastend	<b>6%</b>	<b>0%</b>	<b>10%</b>	<b>2%</b>	<b>4%</b>
<b>Sehr belastend + eher belastend</b>	<b>49%</b>	<b>51%</b>	<b>18%</b>	<b>76%</b>	<b>82%</b>

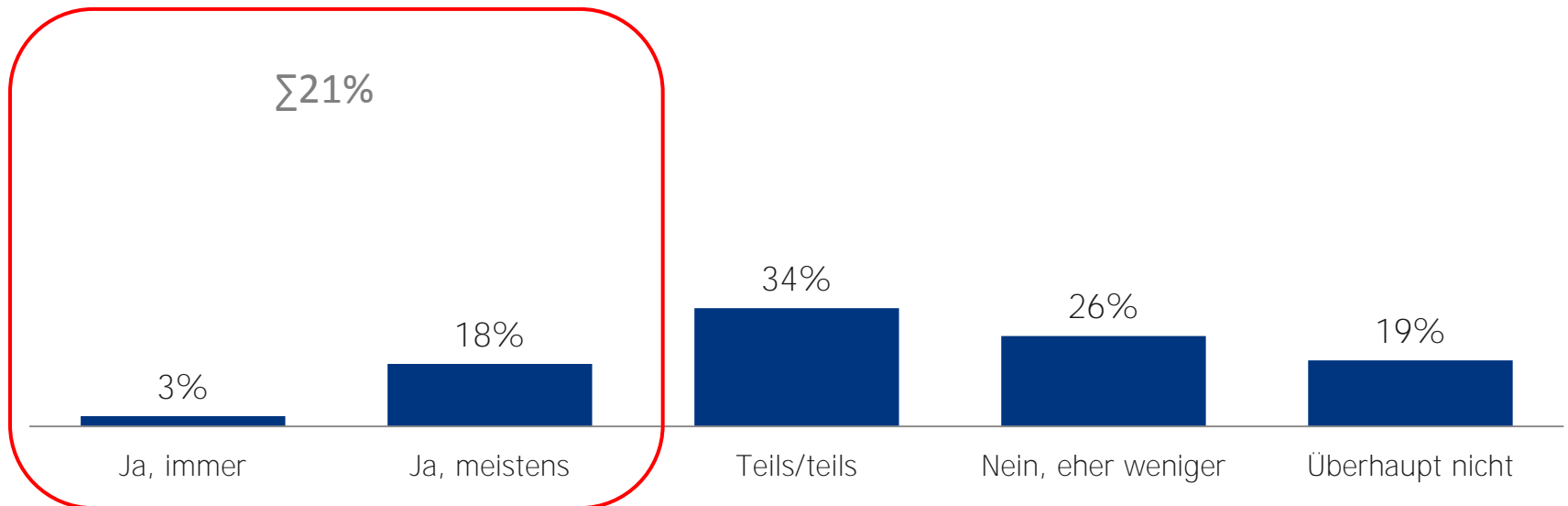
5 Prozentpunkte und mehr unter Gesamtdurchschnitt

5 Prozentpunkte und mehr über Gesamtdurchschnitt

Frage 10: Und wie belastend empfinden Sie Ihren persönlichen Stresslevel?  
Basis: Alle Befragten, N = 250 (Einfachnennung)

# Ergebnisse: Rheinland-Pfalz

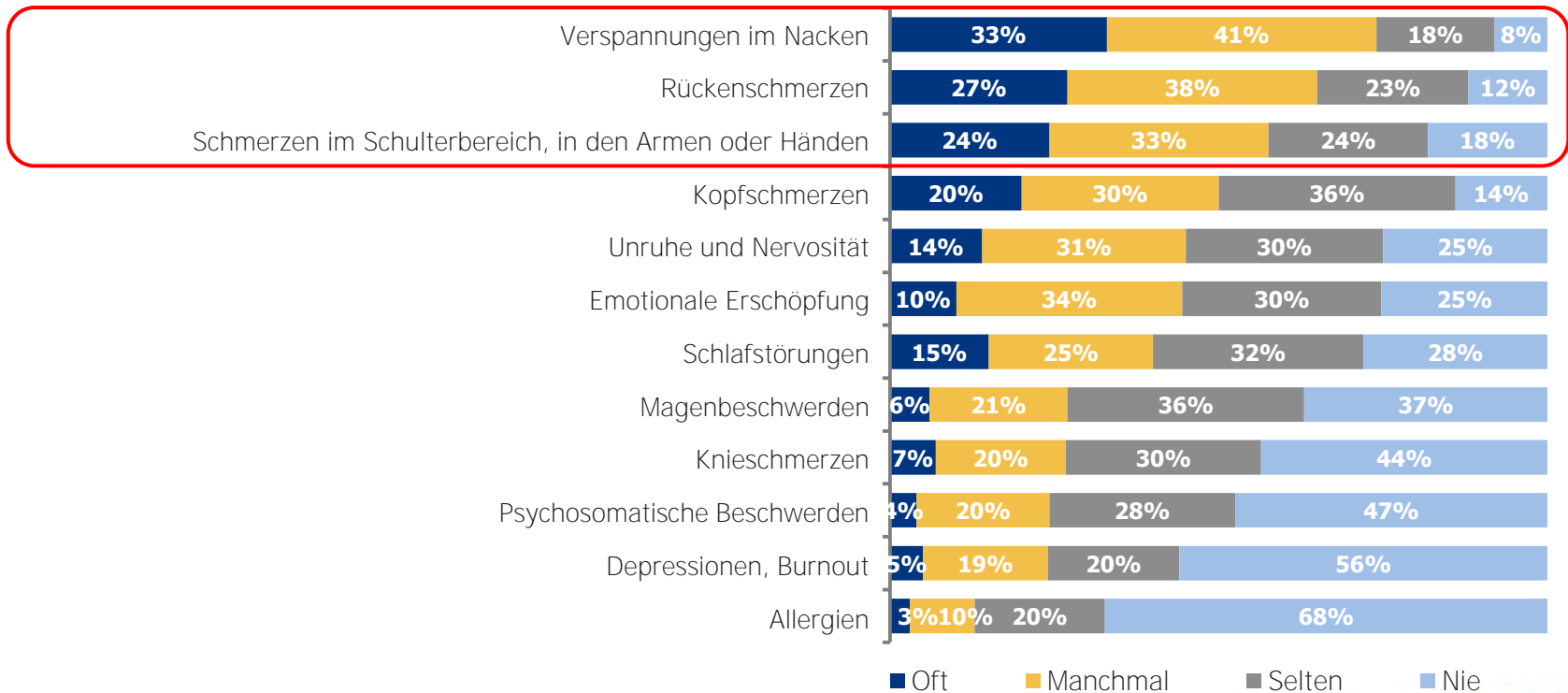
Nur rund ein Fünftel der direkten Vorgesetzten ist ein Vorbild für gesundheitsförderndes Arbeiten.



Frage 11: Denken Sie bitte einmal an Ihre direkten Vorgesetzten. Sind Ihre Vorgesetzten aus Ihrer Sicht ein Vorbild für ein gesundheitsförderndes Arbeiten? Gehen diese mit gutem Beispiel voran, nutzen also z. B. Angebote zur Gesundheitsförderung im Unternehmen, achten darauf, dass ihre Teammitglieder nicht überfordert sind etc.? Leben Ihre Vorgesetzten also alles in allem ein gesundheitsförderndes Arbeiten vor? Basis: Alle Befragten, N = 250 (Einfachnennung)

# Ergebnisse: Rheinland-Pfalz

Arbeitsbedingte Beschwerden: Vor allem Verspannungen im Nacken, Rückenschmerzen und Schmerzen im Schulterbereich, Armen oder Händen.



Frage 12: Belastungsfaktoren, wie Überstunden oder ständige Erreichbarkeit und bestimmte Arbeitsbedingungen, wie z. B. langes Stehen oder Sitzen, können Beschwerden verursachen. Wie sieht es bei Ihnen aus. Inwiefern leiden Sie unter den unten genannten arbeitsbedingten Beschwerden.

Basis: Alle Befragten, N = 250 (Skalierte Abfrage, sortiert nach „Oft“ + „Manchmal“)

# Ergebnisse: Rheinland-Pfalz

Arbeitsbedingte Beschwerden: Frauen sind deutlich häufiger betroffen als ihre männlichen Kollegen.

Top 2: Oft + Manchmal	Geschlecht			Alter				
	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-59 Jahre	60 Jahre+
Basis	250	133	117	53	53	63	63	20
Verspannungen im Nacken	74%	66%	82%	71%	67%	77%	77%	75%
Rückenschmerzen	65%	55%	77%	65%	62%	66%	66%	65%
Schmerzen im Schulterbereich, in den Armen oder Händen	57%	45%	72%	52%	49%	57%	68%	65%
Kopfschmerzen	50%	37%	65%	69%	43%	51%	42%	40%
Unruhe und Nervosität	45%	44%	46%	52%	43%	55%	34%	40%
Emotionale Erschöpfung	44%	39%	50%	58%	35%	51%	34%	45%
Schlafstörungen	40%	38%	42%	37%	40%	47%	37%	35%
Magenbeschwerden	28%	23%	32%	37%	30%	19%	27%	25%
Knieschmerzen	27%	28%	25%	23%	25%	19%	35%	35%
Psychosomatische Beschwerden	25%	20%	30%	23%	22%	28%	24%	25%
Depressionen, Burnout	23%	20%	27%	31%	22%	26%	16%	20%
Allergien	13%	13%	12%	15%	14%	8%	11%	20%

Frage 12: Belastungsfaktoren, wie Überstunden oder ständige Erreichbarkeit und bestimmte Arbeitsbedingungen, wie z. B. langes Stehen oder Sitzen, können Beschwerden verursachen. Wie sieht es bei Ihnen aus. Inwiefern leiden Sie unter den unten genannten arbeitsbedingten Beschwerden.  
Basis: Alle Befragten, N = 250 (Skalierte Abfrage)

■ 5 Prozentpunkte und mehr unter Gesamtdurchschnitt

■ 5 Prozentpunkte und mehr über Gesamtdurchschnitt

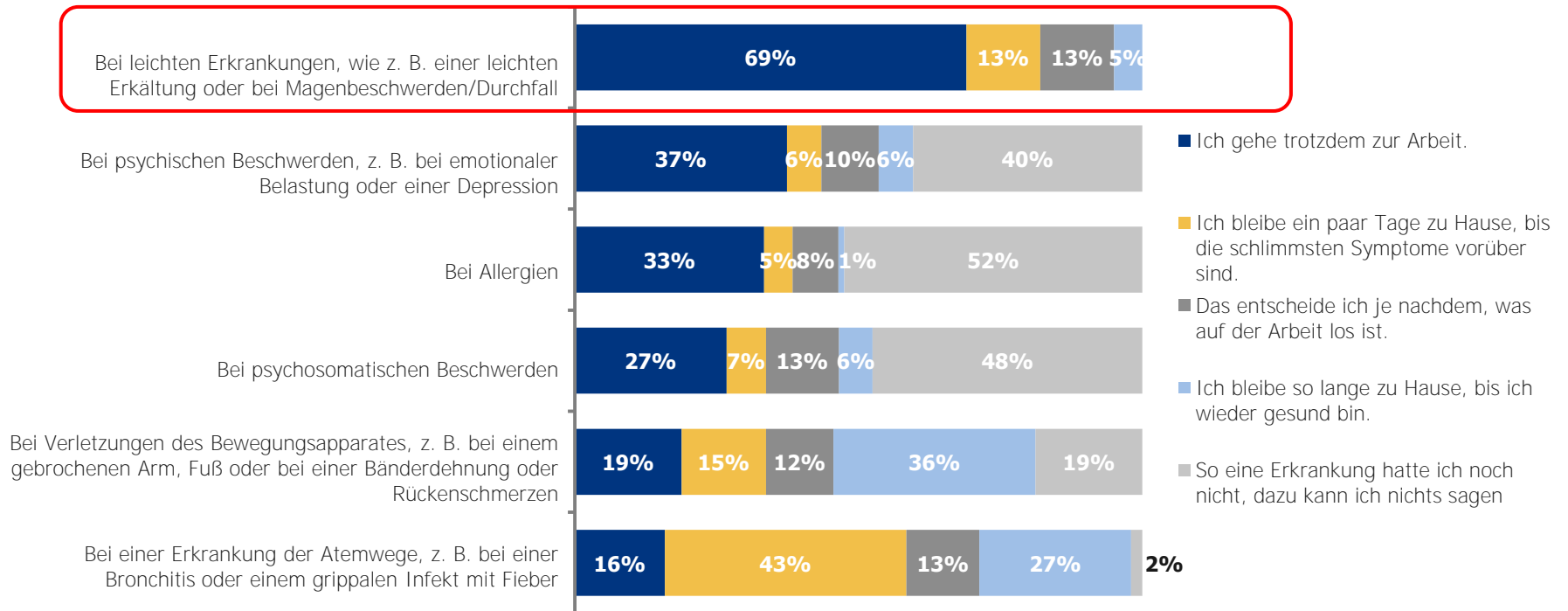
**pronova**BKK

Partner für Ihre Gesundheit



# Ergebnisse: Rheinland-Pfalz

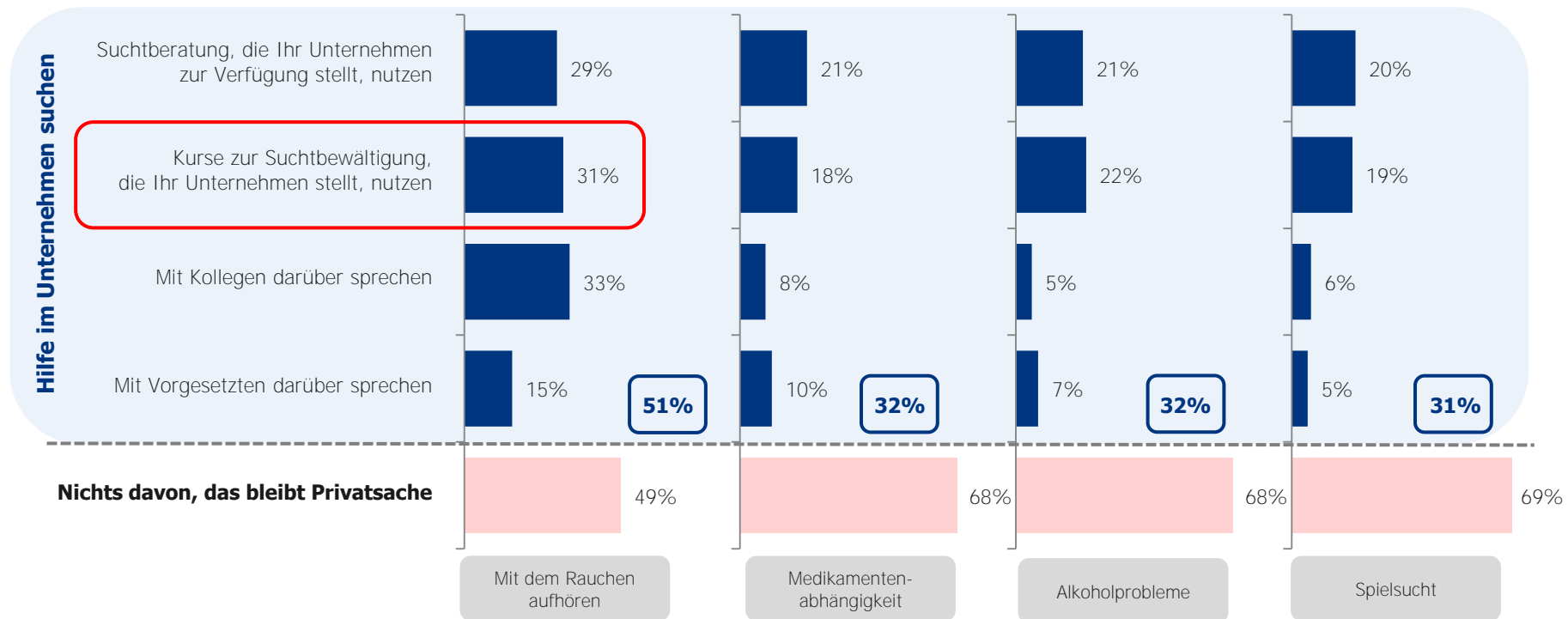
Mit einer leichten Erkältung oder Magenbeschwerden gehen etwa sieben von zehn Arbeitnehmer trotzdem zur Arbeit.



Frage 13: Wie gehen Sie in der Regel damit um, wenn Sie krank werden?  
 Basis: Alle Befragten, N = 250 (Skalierte Abfrage, sortiert nach „Ich gehe trotzdem zur Arbeit“)

# Ergebnisse: Rheinland-Pfalz

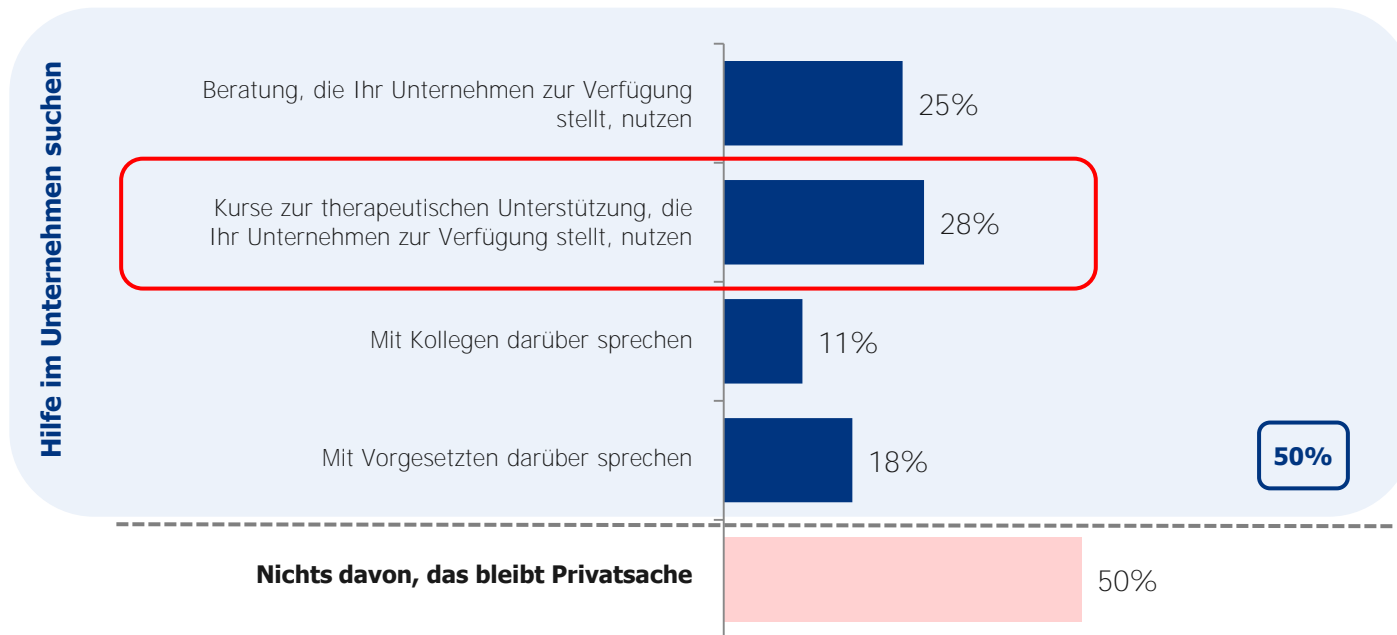
Um mit dem Rauchen aufzuhören, würde ein Drittel der Arbeitnehmer einen Kurs zur Suchtbewältigung, der vom Unternehmen angeboten wird, nutzen.



Frage 14: Bleiben wir noch kurz bei Ihrem Arbeitsplatz. Angenommen Sie wären selbst möglicherweise von einer Suchterkrankung, wie z. B. Nikotinsucht, Medikamentenabhängigkeit, Alkoholproblemen oder Spielsucht betroffen und möchten etwas dagegen tun. Was würden Sie dann machen? Basis: Alle Befragten, N = 250 (Mehrfachnennung)

# Ergebnisse: Rheinland-Pfalz

Bei emotionaler Belastung oder einer Depression würde mehr als ein Viertel der Arbeitnehmer einen Kurs zur therapeutischen Unterstützung nutzen, den ihr Unternehmen zur Verfügung stellt.

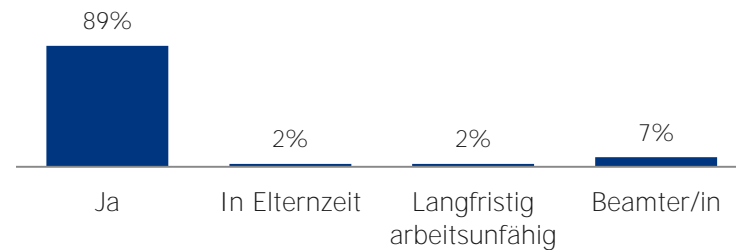
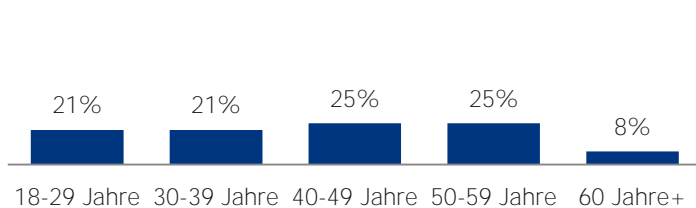
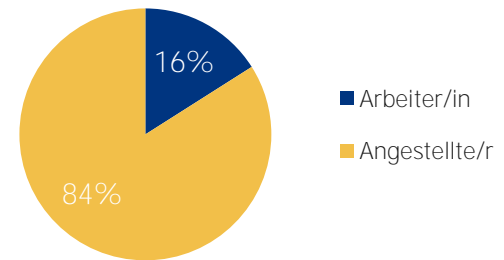
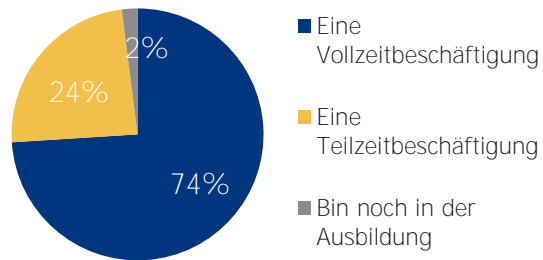
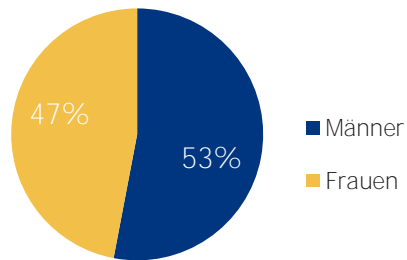


Frage 15: Und angenommen Sie wären selbst möglicherweise von einer emotionalen Belastung betroffen oder wir nehmen an, Sie würden unter einer Depression leiden: Was würden Sie dann machen?  
Basis: Alle Befragten, N = 250 (Mehrfachnennung)

---

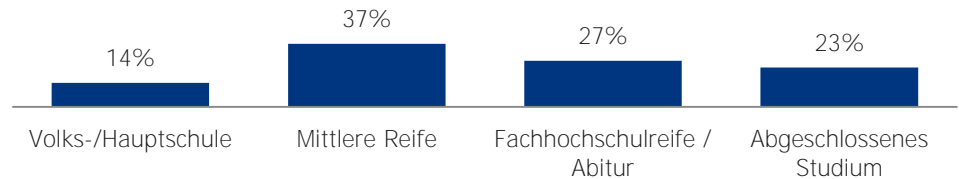
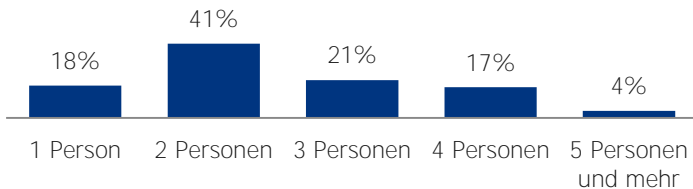
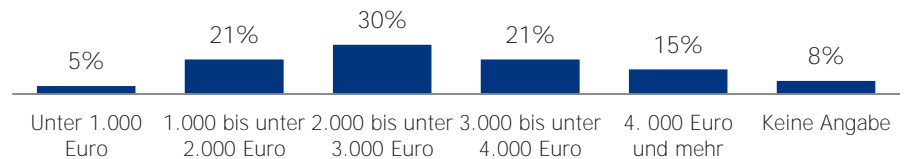
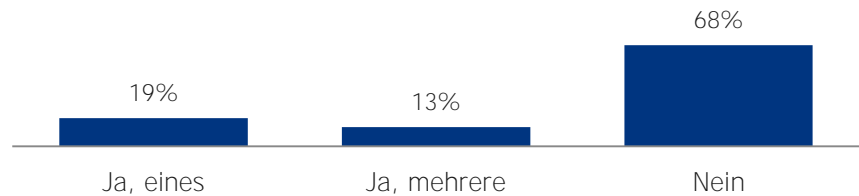
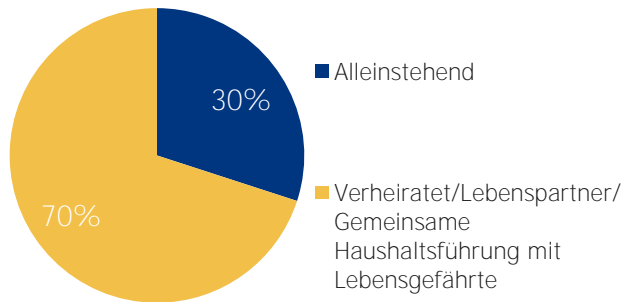
# Statistik Rheinland-Pfalz

# Statistik: Rheinland-Pfalz



Statistik: Geschlecht / Alter / Ausbildung / Beschäftigung / Berufsgruppe  
 Basis: Alle Befragten, N = 250

# Statistik: Rheinland-Pfalz



Statistik: Familienstand / Personen im Haushalt / Kinder unter 18 Jahren im Haushalt / Haushaltsnettoeinkommen / Bildung  
 Basis: Alle Befragten, N = 250

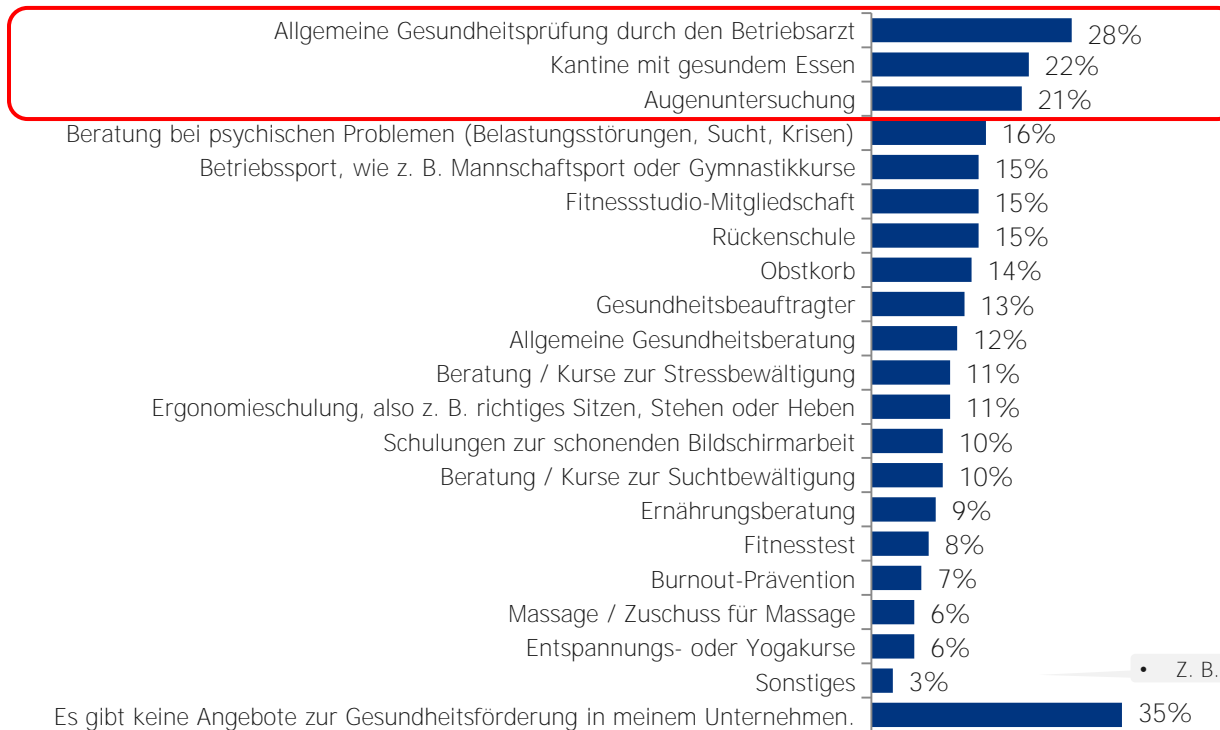
**pronova**BKK  
 Partner für Ihre Gesundheit

---

# Ergebnisse Niedersachsen

# Ergebnisse: Niedersachsen

Top-3-Angebote zur Gesundheitsförderung: Allgemeine Gesundheitsprüfung, Kantine mit gesundem Essen und Augenuntersuchung.



Für 65%  
der befragten  
Angestellten gibt es  
Angebote zur  
betrieblichen  
Gesundheitsvorsorge.

• Z. B. Impfungen

Frage 1: Kommen wir zunächst zu den Angeboten zur Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen. Das können Angebote sein, die Ihnen Ihr Arbeitgeber kostenlos zu Verfügung stellt, aber auch Maßnahmen, für die Sie einen Zuschuss zahlen oder die Sie komplett selbst bezahlen müssten. Welche der unten genannten Angebote gibt es in Ihrem Unternehmen?  
Basis: Alle Befragten, N = 250 (Mehrfachnennung)



# Ergebnisse: Niedersachsen

Vor allem in größeren Unternehmen gibt es Angebote zur Gesundheitsförderung.

	Unternehmensgröße							
	Total	Unter 10 Mitarbeiter	10-50 Mitarbeiter	51-100 Mitarbeiter	101- 250 Mitarbeiter	251-500 Mitarbeiter	501-1.000 Mitarbeiter	1.000+ Mitarbeiter
Basis	250	24	39	37	36	29	23	63
Allgemeine Gesundheitsprüfung durch den Betriebsarzt	28%	4%	15%	10%	29%	33%	52%	45%
Kantine mit gesundem Essen	22%	8%	5%	13%	13%	30%	33%	41%
Augenuntersuchung	21%	0%	12%	18%	21%	23%	25%	35%
Beratung bei psychischen Problemen	16%	4%	9%	8%	13%	15%	24%	29%
Betriebssport	15%	0%	5%	9%	8%	27%	17%	30%
Fitnessstudio-Mitgliedschaft	15%	0%	6%	11%	11%	17%	30%	23%
Rückenschule	15%	8%	0%	7%	8%	24%	24%	26%
Obstkorb	14%	21%	12%	13%	14%	13%	12%	15%
Gesundheitsbeauftragter	13%	0%	3%	5%	19%	17%	19%	23%
Allgemeine Gesundheitsberatung	12%	9%	5%	11%	10%	7%	28%	15%
Beratung / Kurse zur Stressbewältigung	11%	0%	3%	8%	3%	4%	32%	22%
Ergonomieschulung	11%	0%	5%	12%	8%	11%	12%	18%
Schulungen zur schonenden Bildschirmarbeit	10%	5%	12%	10%	8%	11%	12%	12%
Beratung / Kurse zur Suchtbewältigung	10%	4%	3%	5%	3%	14%	24%	17%
Ernährungsberatung	9%	4%	0%	8%	2%	4%	15%	19%
Fitnessstest	8%	4%	5%	3%	11%	14%	0%	12%
Burnout-Prävention	7%	0%	3%	2%	6%	14%	15%	9%
Massage / Zuschuss für Massage	6%	4%	0%	2%	16%	3%	20%	5%
Entspannungs- oder Yogakurse	6%	0%	0%	0%	8%	17%	9%	9%
Sonstiges	3%	0%	0%	3%	0%	7%	0%	6%
Es gibt keine Angebote.	35%	62%	59%	41%	33%	24%	17%	20%

■ 5 Prozentpunkte und mehr unter Gesamtdurchschnitt
 ■ 5 Prozentpunkte und mehr über Gesamtdurchschnitt

Frage 1: Kommen wir zunächst zu den Angeboten zur Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen. Das können Angebote sein, die Ihnen Ihr Arbeitgeber kostenlos zu Verfügung stellt, aber auch Maßnahmen, für die Sie einen Zuschuss zahlen oder die Sie komplett selbst bezahlen müssten. Welche der unten genannten Angebote gibt es in Ihrem Unternehmen?

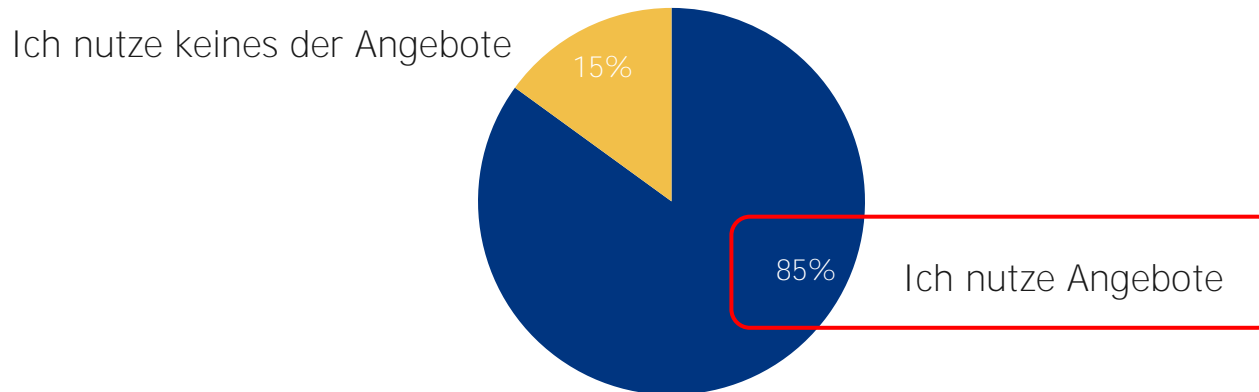
Basis: Alle Befragten, N = 250 (Mehrfachnennung)

**pronova**BKK

Partner für Ihre Gesundheit

# Ergebnisse: Niedersachsen

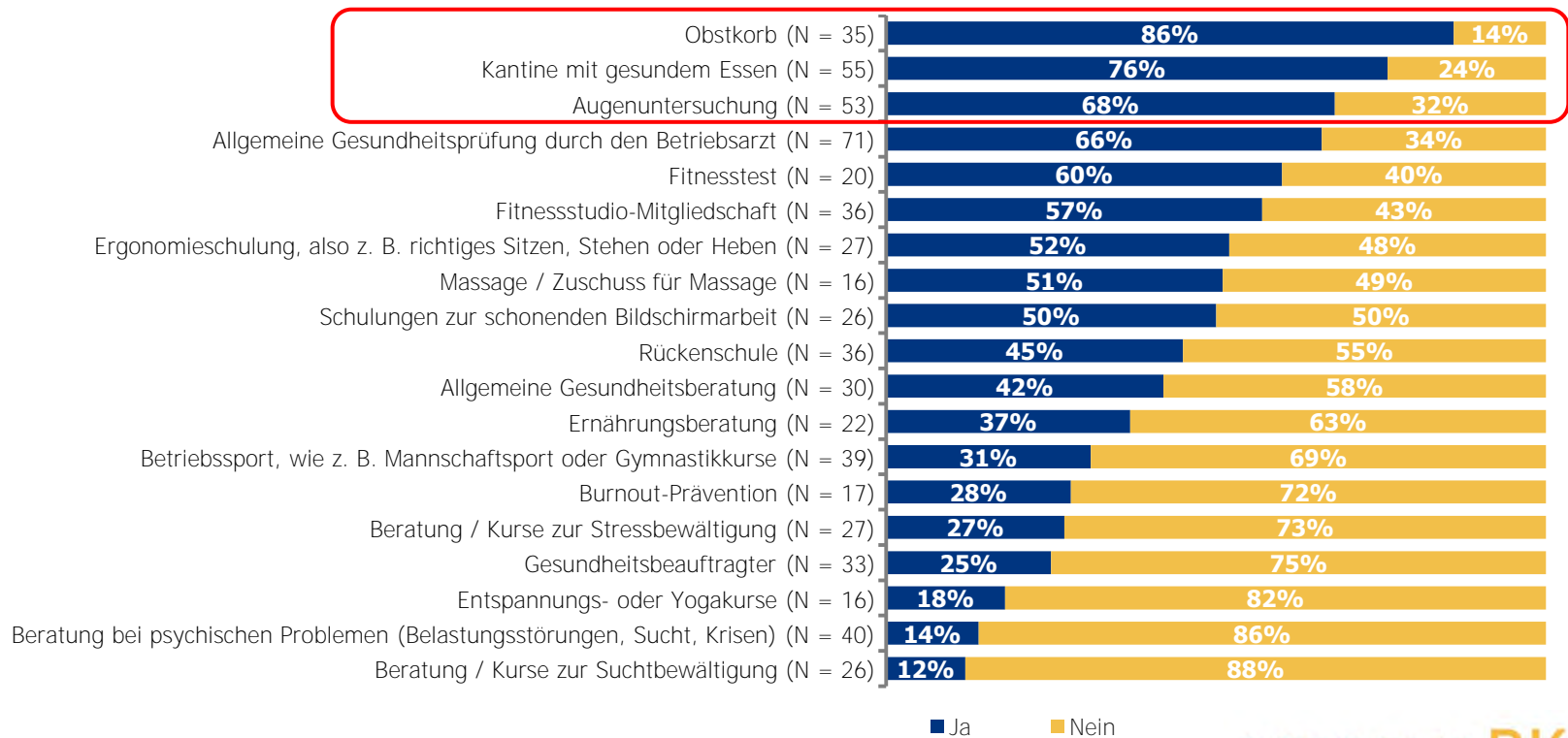
Wenn Unternehmen Angebote zur Gesundheitsförderung machen, dann nutzen 85 Prozent der Arbeitnehmer mindestens eines davon. 15 Prozent nehmen überhaupt keine Angebote wahr.



Frage 2: Und welche der Angebote Ihres Unternehmens nutzen Sie?  
Basis: Alle Befragten, in deren Unternehmen es Angebote gibt, N = 163 (Einfachnennung)

# Ergebnisse: Niedersachsen

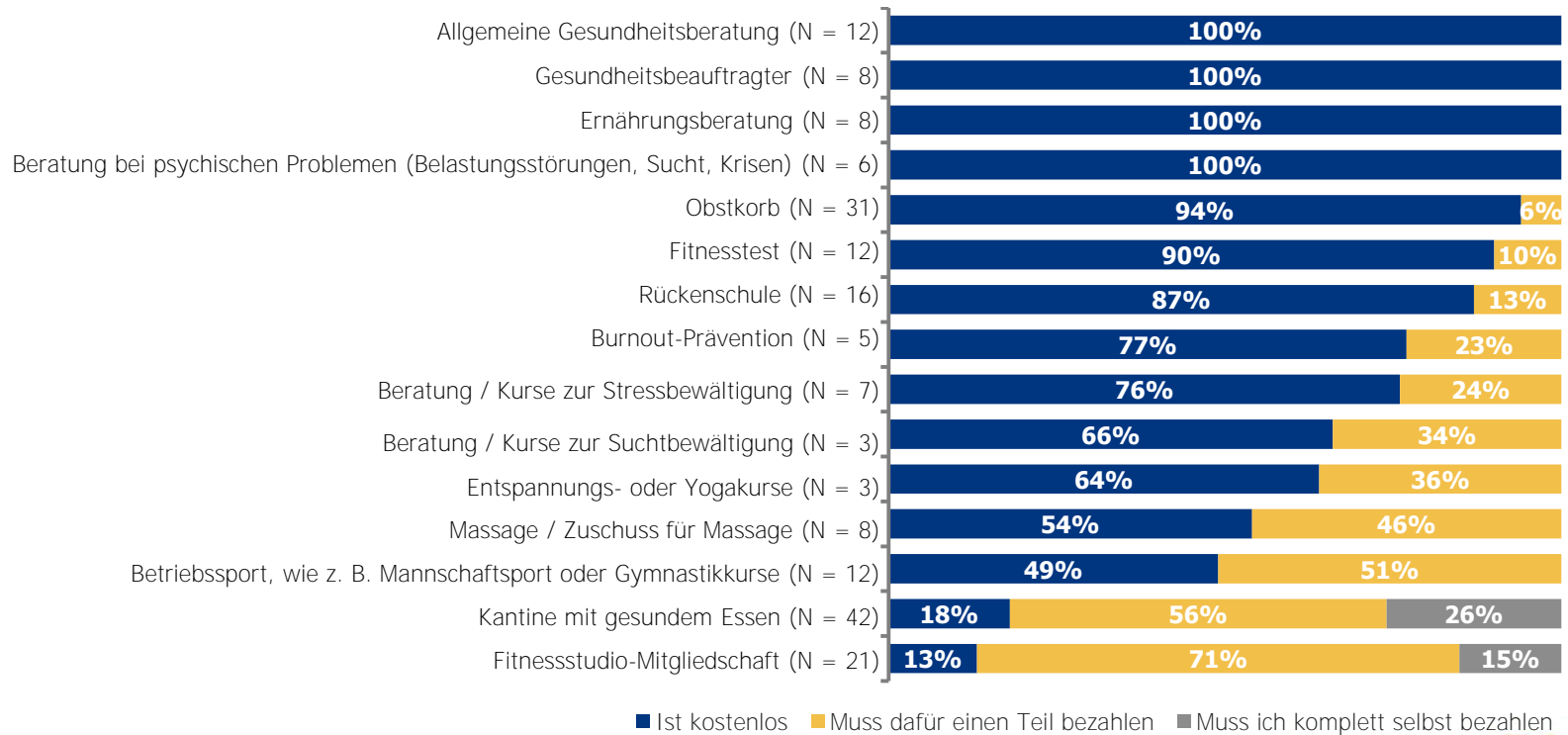
Die drei beliebtesten Angebote: Obstkorb, Kantine mit gesundem Essen und Augenuntersuchung.



Frage 2: Und welche der Angebote Ihres Unternehmens nutzen Sie?  
 Basis: Alle Befragten, deren Unternehmen ... anbietet (Skalierte Abfrage, sortiert nach „Ja“)

# Ergebnisse: Niedersachsen

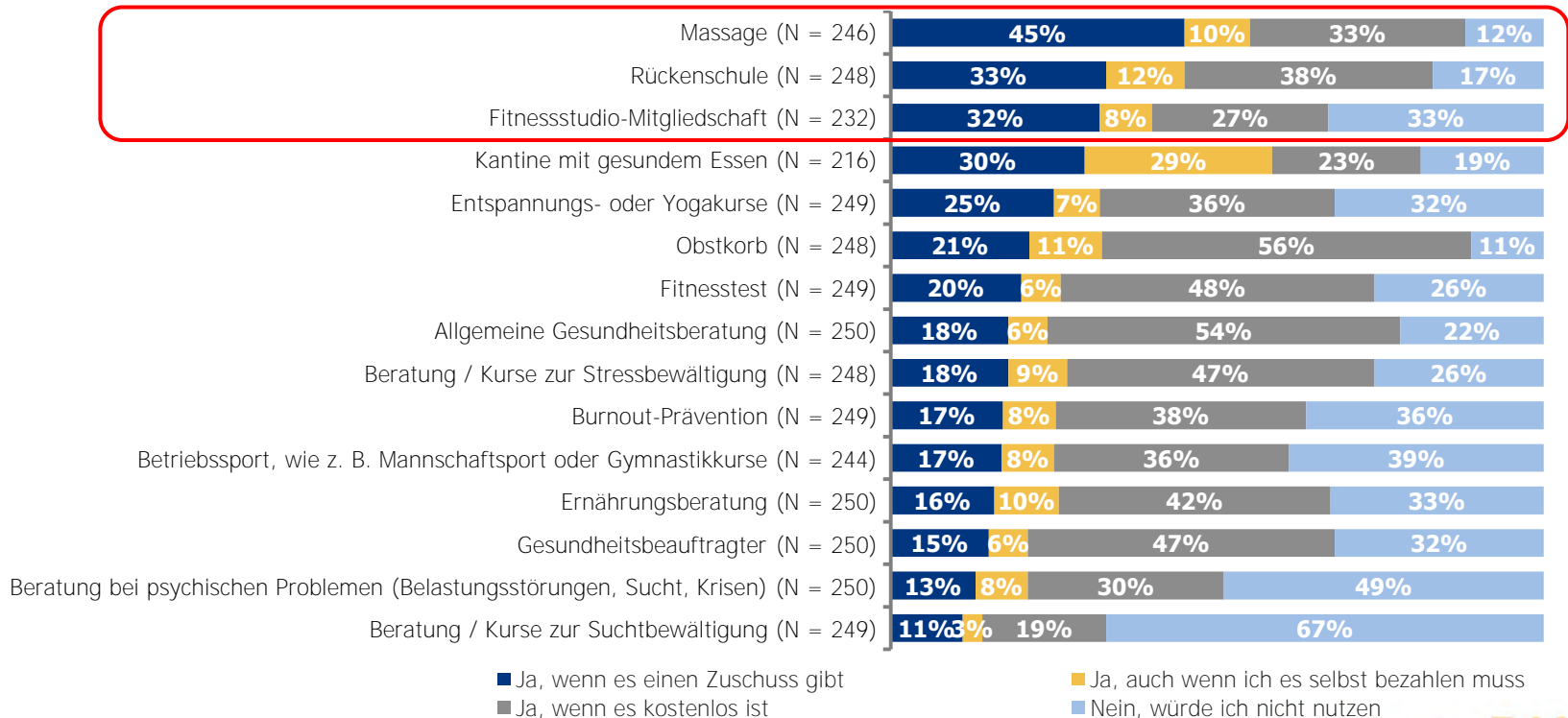
Eine Vielzahl von Angeboten zur Gesundheitsförderung stellen die Unternehmen kostenlos für ihre Arbeitnehmer zur Verfügung.



Frage 3: Bietet Ihr Arbeitgeber die Angebote zur Gesundheitsförderung für Sie kostenlos an oder zahlen Sie dafür etwas?  
 Basis: Alle Befragten, die das Angebot nutzen (Skalierte Abfrage, sortiert nach „Ist kostenlos“)

# Ergebnisse: Niedersachsen

Massage, Rückenschule und Fitnessstudio sind die Top-3-Angebote, für die Arbeitnehmer auch gerne etwas dazu bezahlen würden.

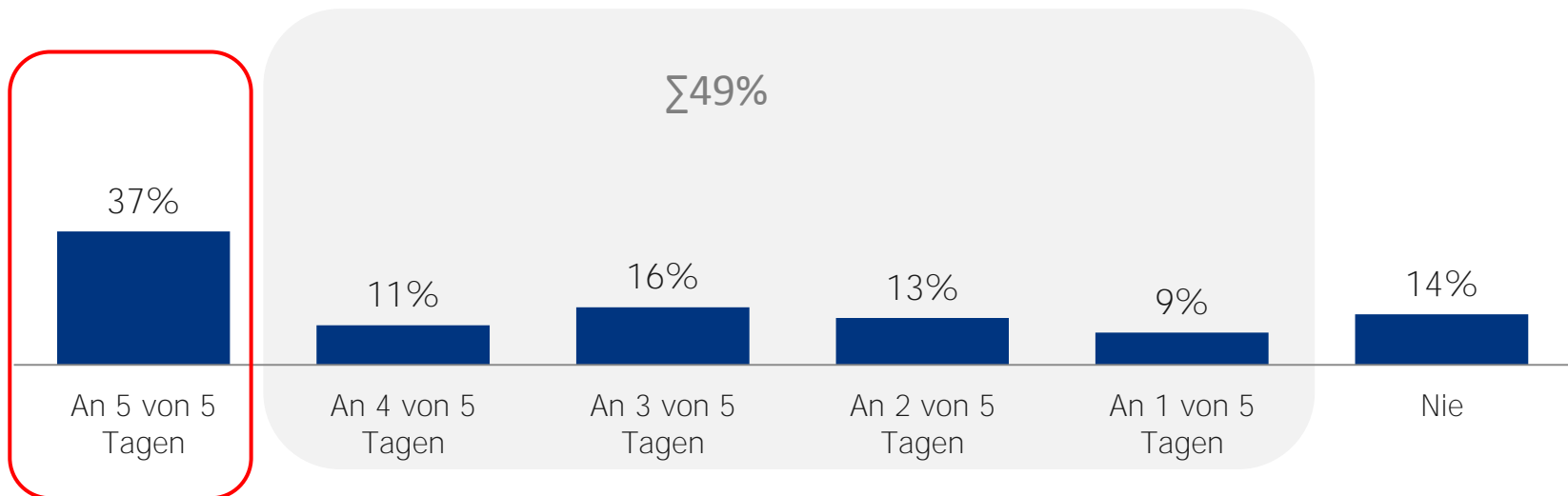


Frage 4: Einmal angesehen davon, ob es in Ihrem Unternehmen die folgenden Angebote zur Gesundheitsförderung gibt oder nicht. Bitte geben Sie an, ob Sie diese nutzen würden, wenn Sie diese kostenlos beanspruchen könnten, dafür einen Zuschuss bekämen oder wenn Sie diese komplett selbst bezahlen müssten.

Basis: Alle Befragten, die nicht bereits für das Angebot bezahlen (Skalierte Abfrage, sortiert nach „Ja, wenn es einen Zuschuss gibt“)

# Ergebnisse: Niedersachsen

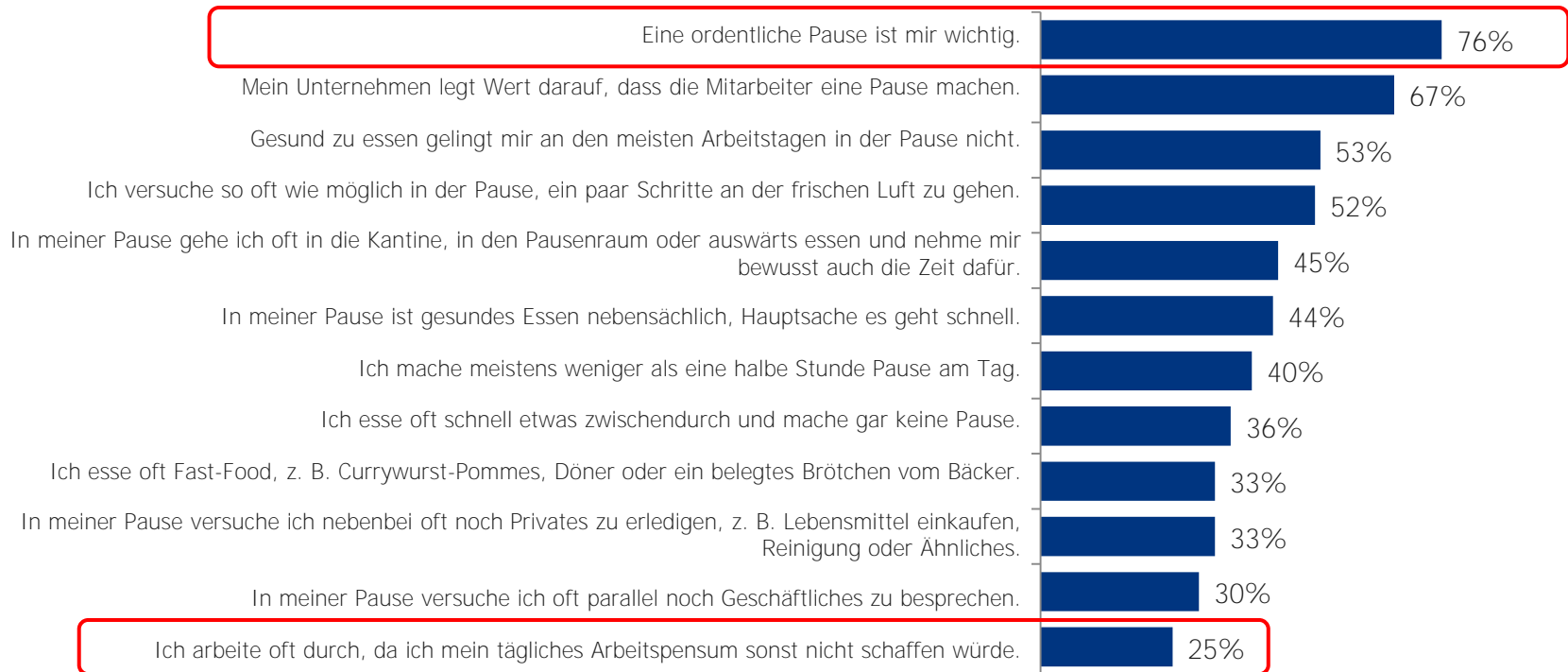
Nur 37 Prozent der Arbeitnehmer nehmen sich jeden Arbeitstag die Zeit für eine ordentliche Pause.



Frage 5: Bitte denken Sie einmal an fünf hintereinander folgende Arbeitstage. An wie vielen dieser fünf Arbeitstage nehmen Sie sich in der Regel Zeit für eine ordentliche Mittags- bzw. Erholungspause?  
Basis: Alle Befragten, denen eine Pause zusteht, N = 232 (Einfachnennung)

# Ergebnisse: Niedersachsen

Für mehr als drei Viertel der Arbeitnehmer ist eine ordentliche Erholungspause wichtig, jeder Vierte muss allerdings oft darauf verzichten und durcharbeiten.

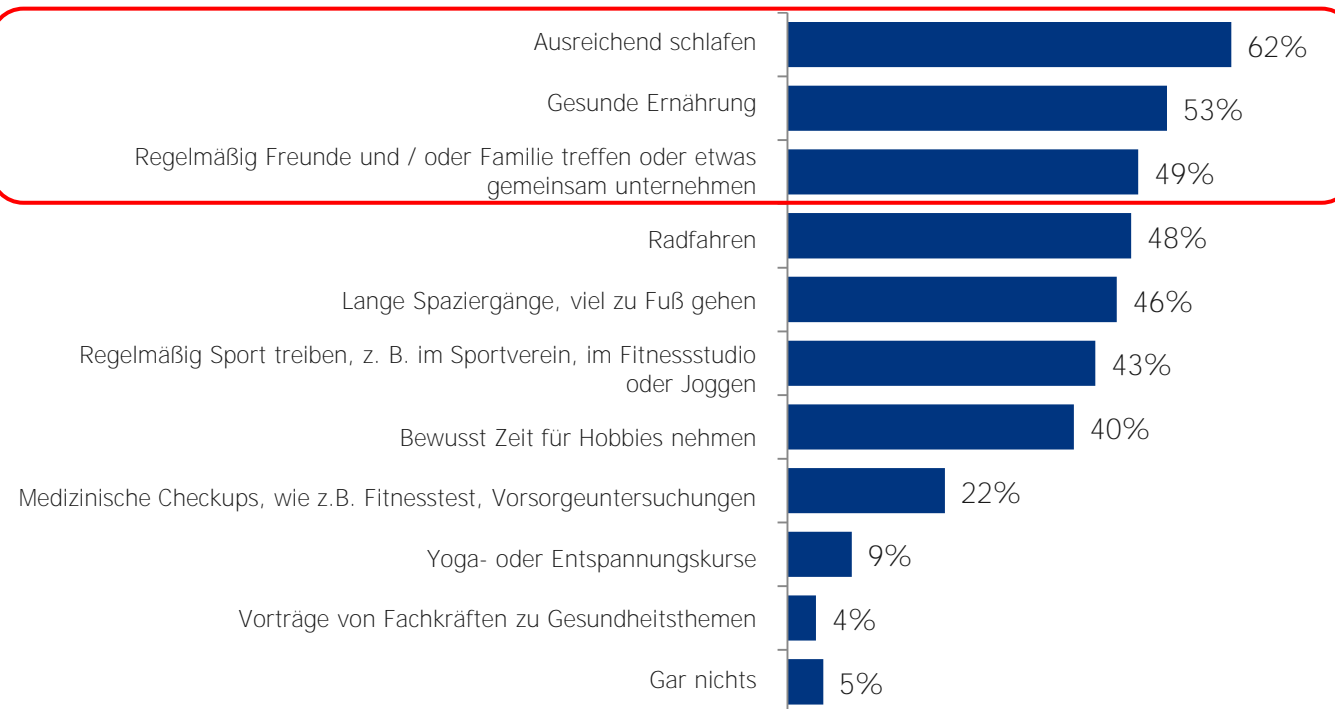


Frage 6: Kommen wir nun zu Ihrem Arbeitsalltag. Bitte geben Sie an, welchen Aussagen über Ihre Erholungs- bzw. Mittagspause Sie zustimmen oder nicht zustimmen.

Basis: Alle Befragten, denen eine Pause zusteht, N = 232 (Skalierte Abfrage: Stimme zu / Stimme nicht zu. Hier nur: Stimme zu)

# Ergebnisse: Niedersachsen

Top-Maßnahmen in der Freizeit, um gesund zu bleiben: Ausreichend schlafen, eine gesunde Ernährung und regelmäßig soziale Kontakte pflegen.



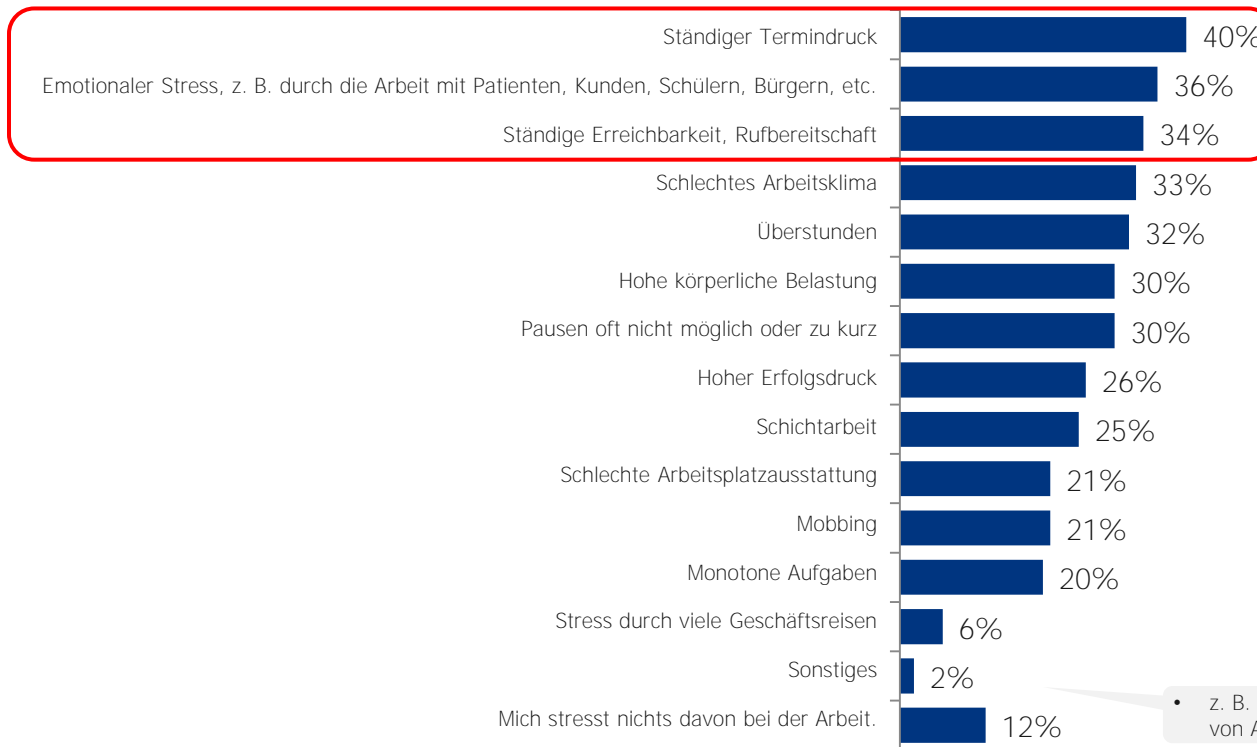
95%  
der befragten  
Arbeitnehmer tun  
etwas in ihrer  
Freizeit, um  
gesund zu  
bleiben.

Frage 7: Und was tun Sie in Ihrer Freizeit, um gesund zu bleiben?  
Basis: Alle Befragten, N = 250 (Mehrfachnennung)



# Ergebnisse: Niedersachsen

Top-Belastungen im Arbeitsalltag: Ständiger Termindruck, emotionaler Stress und ständige Erreichbarkeit.



88%  
der befragten  
Arbeitnehmer leiden  
unter Belastung im  
Arbeitsalltag.

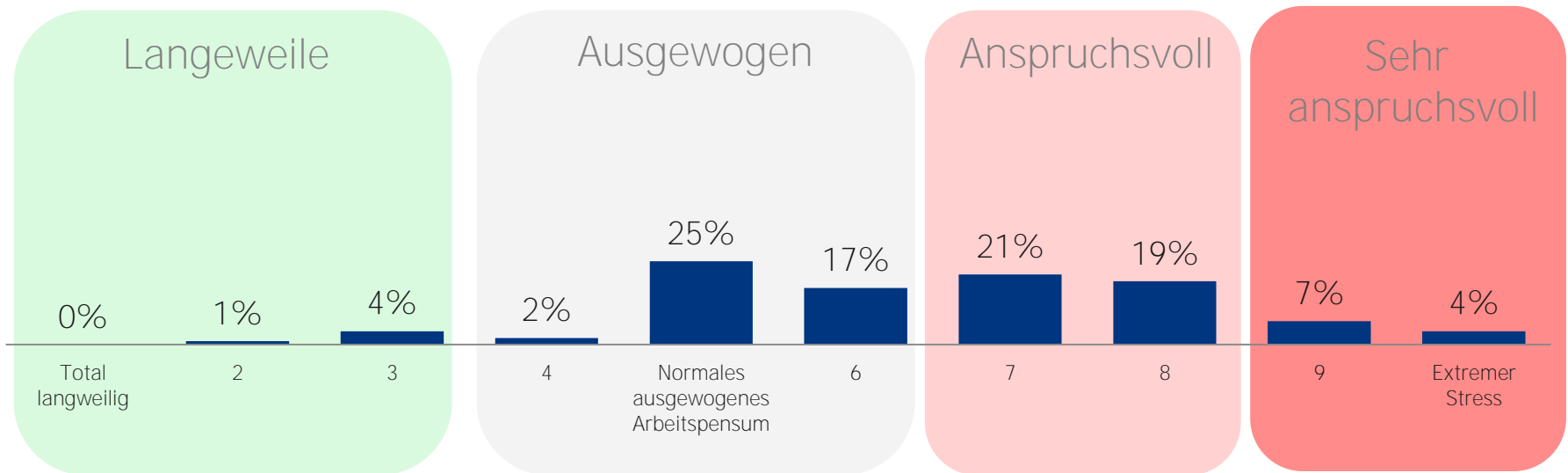
• z. B. zu viel zu tun, schlechte Vereinbarkeit von Arbeit und Familie

Frage 8: Kommen wir zurück zu Ihrem Arbeitsalltag. Aufgaben und Projekte werden immer komplexer und anspruchsvoller. Manche Aspekte oder Anforderungen können im Arbeitsalltag Belastung auslösen. Welche der unten genannten Aspekte sind für Sie Belastungsfaktoren im Arbeitsalltag? Basis: Alle Befragten, N = 250 (Mehrfachnennung)

# Ergebnisse: Niedersachsen

Die Hälfte der Arbeitnehmer beurteilt ihren Stresslevel auf der Arbeit als anspruchsvoll.

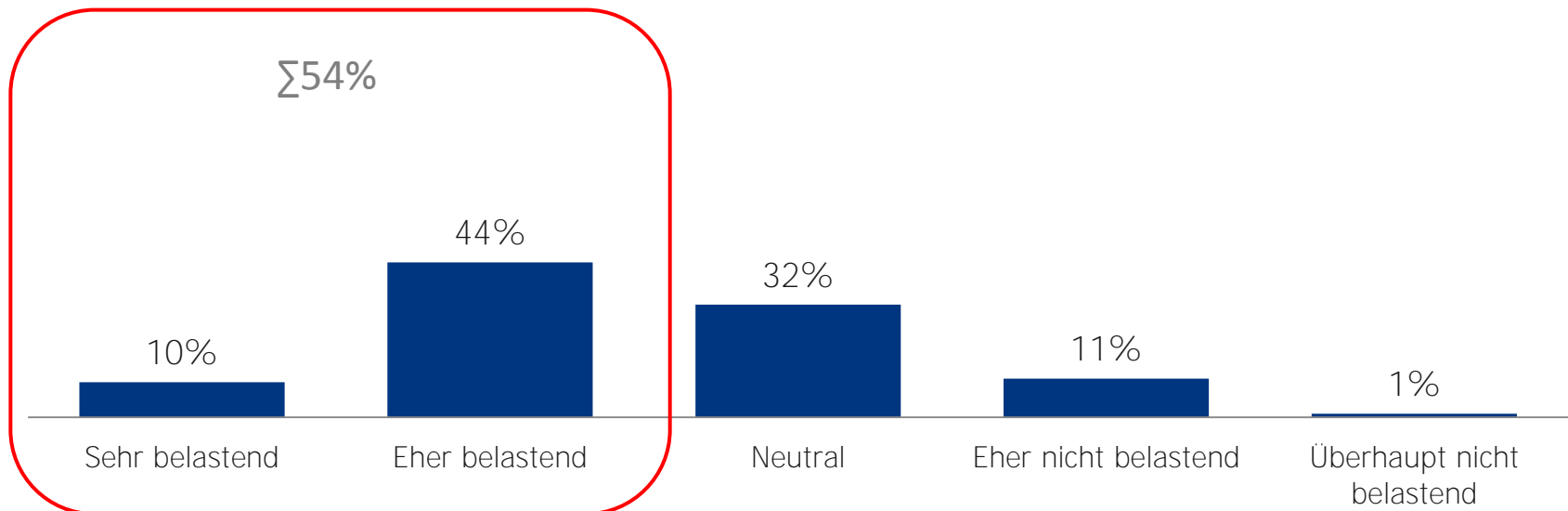
Durchschnitt: 6,5 / Anspruchsvoll + Sehr anspruchsvoll:  $\Sigma$ 51%



Frage 9: Bleiben wir beim Thema Belastung bzw. Stress bei der Arbeit. Wie würden Sie Ihren Stresslevel auf der Arbeit derzeit einordnen, von 1 "Total langweilig" bis 10 "Extremer Stress". Mit den Werten dazwischen können Sie Ihre Beurteilung abstimmen.  
Basis: Alle Befragten; N = 250 (Einfachnennung)

# Ergebnisse: Niedersachsen

Mehr als die Hälfte der Arbeitnehmer empfindet ihren Stresslevel als belastend.



Frage 10: Und wie belastend empfinden Sie Ihren persönlichen Stresslevel?  
Basis: Alle Befragten, N = 250 (Einfachnennung)

# Ergebnisse: Niedersachsen

Unter hoher Belastung leiden insbesondere Arbeitnehmer mit anspruchsvollem Stresslevel auf der Arbeit.

	Stresslevel				
	Total	Langweilig (1-3)	Ausgewogen (4-6)	Anspruchsvoll (7-8)	Sehr anspruchsvoll (9-10)
Basis	250	12	111	101	26
Sehr belastend	<b>10%</b>	<b>0%</b>	<b>3%</b>	<b>8%</b>	<b>53%</b>
Eher belastend	<b>44%</b>	<b>17%</b>	<b>26%</b>	<b>67%</b>	<b>47%</b>
Neutral	<b>32%</b>	<b>35%</b>	<b>52%</b>	<b>19%</b>	<b>0%</b>
Eher nicht belastend	<b>11%</b>	<b>40%</b>	<b>15%</b>	<b>7%</b>	<b>0%</b>
Überhaupt nicht belastend	<b>1%</b>	<b>8%</b>	<b>2%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>
<b>\Sehr belastend + eher belastend</b>	<b>54%</b>	<b>17%</b>	<b>30%</b>	<b>74%</b>	<b>100%</b>

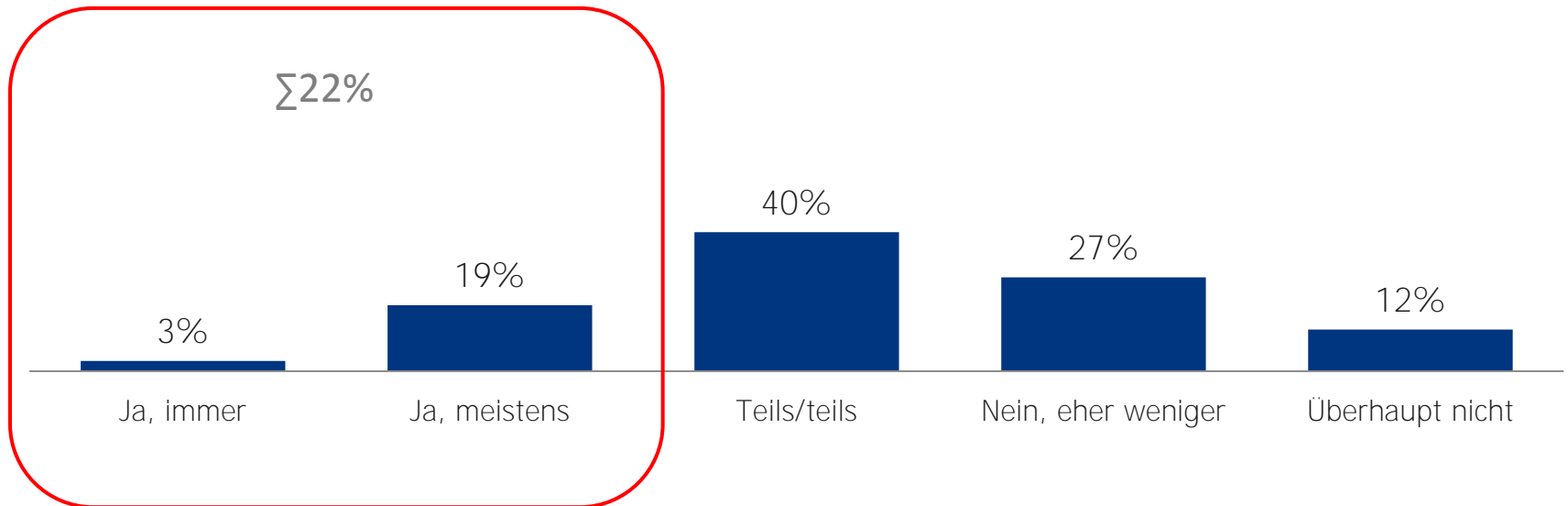
■ 5 Prozentpunkte und mehr unter Gesamtdurchschnitt

■ 5 Prozentpunkte und mehr über Gesamtdurchschnitt

Frage 10: Und wie belastend empfinden Sie Ihren persönlichen Stresslevel?  
Basis: Alle Befragten, N = 250 (Einfachnennung)

# Ergebnisse: Niedersachsen

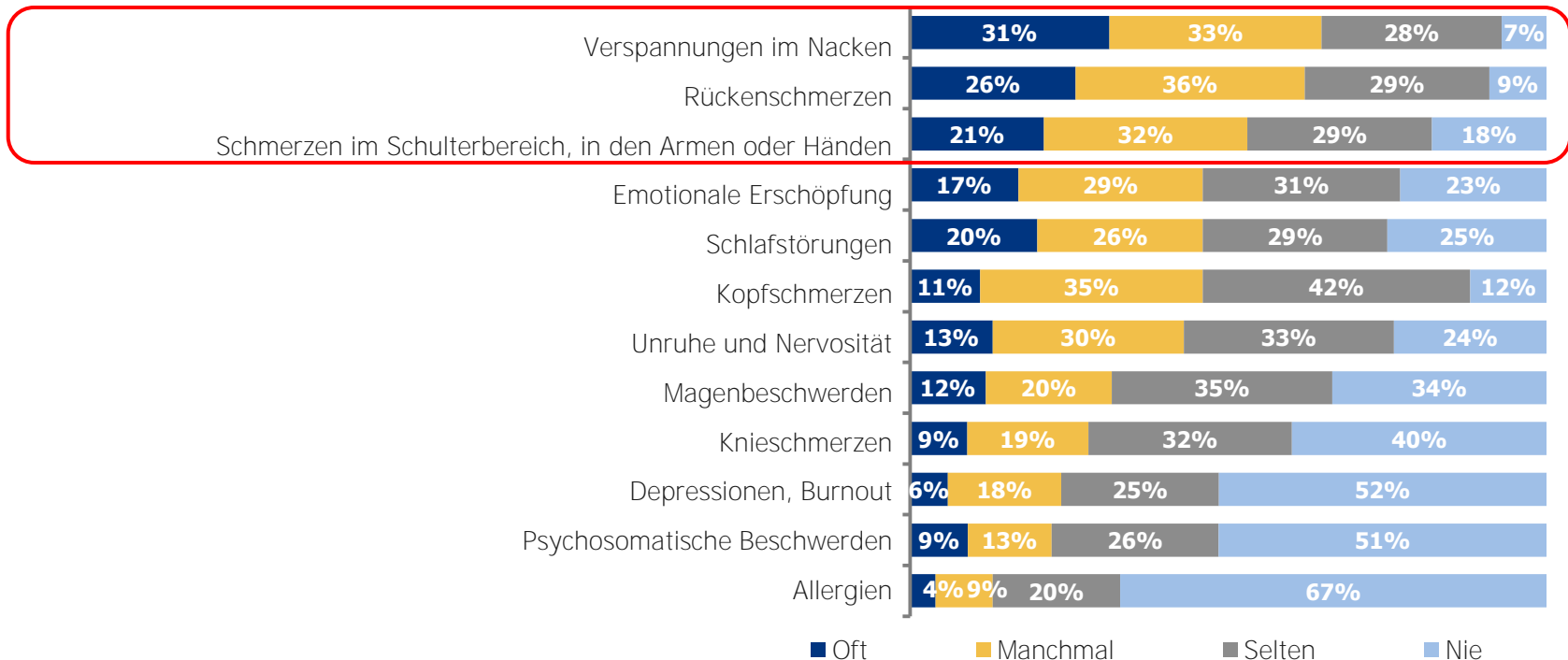
Nur rund ein Fünftel der direkten Vorgesetzten ist ein Vorbild für gesundheitsförderndes Arbeiten.



Frage 11: Denken Sie bitte einmal an Ihre direkten Vorgesetzten. Sind Ihre Vorgesetzten aus Ihrer Sicht ein Vorbild für ein gesundheitsförderndes Arbeiten? Gehen diese mit gutem Beispiel voran, nutzen also z. B. Angebote zur Gesundheitsförderung im Unternehmen, achten darauf, dass ihre Teammitglieder nicht überfordert sind etc.? Leben Ihre Vorgesetzten also alles in allem ein gesundheitsförderndes Arbeiten vor? Basis: Alle Befragten, N = 250 (Einfachnennung)

# Ergebnisse: Niedersachsen

Arbeitsbedingte Beschwerden: Vor allem Verspannungen im Nacken, Rückenschmerzen und Schmerzen im Schulterbereich, Armen oder Händen.



Frage 12: Belastungsfaktoren, wie Überstunden oder ständige Erreichbarkeit und bestimmte Arbeitsbedingungen, wie z. B. langes Stehen oder Sitzen, können Beschwerden verursachen. Wie sieht es bei Ihnen aus. Inwiefern leiden Sie unter den unten genannten arbeitsbedingten Beschwerden.

Basis: Alle Befragten, N = 250 (Skalierte Abfrage, sortiert nach „Oft“ + „Manchmal“)

# Ergebnisse: Niedersachsen

Arbeitsbedingte Beschwerden: Frauen sind deutlich häufiger betroffen als ihre männlichen Kollegen.

Top 2: Oft + Manchmal	Geschlecht			Alter				
	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-59 Jahre	60 Jahre+
Basis	250	137	113	58	50	58	63	23
Verspannungen im Nacken	64%	52%	80%	63%	54%	64%	72%	69%
Rückenschmerzen	62%	56%	70%	61%	54%	64%	68%	61%
Schmerzen im Schulterbereich, in den Armen oder Händen	53%	47%	60%	40%	41%	58%	64%	69%
Emotionale Erschöpfung	46%	39%	56%	49%	48%	44%	43%	53%
Schlafstörungen	46%	45%	47%	42%	43%	52%	47%	46%
Kopfschmerzen	46%	34%	60%	54%	43%	44%	40%	54%
Unruhe und Nervosität	43%	42%	45%	44%	52%	41%	36%	46%
Magenbeschwerden	31%	26%	38%	26%	32%	34%	22%	61%
Knieschmerzen	28%	25%	32%	28%	16%	34%	31%	30%
Depressionen, Burnout	24%	22%	25%	28%	20%	22%	18%	38%
Psychosomatische Beschwerden	23%	17%	30%	30%	20%	14%	21%	38%
Allergien	14%	13%	14%	12%	16%	17%	12%	8%

Frage 12: Belastungsfaktoren, wie Überstunden oder ständige Erreichbarkeit und bestimmte Arbeitsbedingungen, wie z. B. langes Stehen oder Sitzen, können Beschwerden verursachen. Wie sieht es bei Ihnen aus. Inwiefern leiden Sie unter den unten genannten arbeitsbedingten Beschwerden.

Basis: Alle Befragten, N = 250 (Skalierte Abfrage)

■ 5 Prozentpunkte und mehr unter Gesamtdurchschnitt

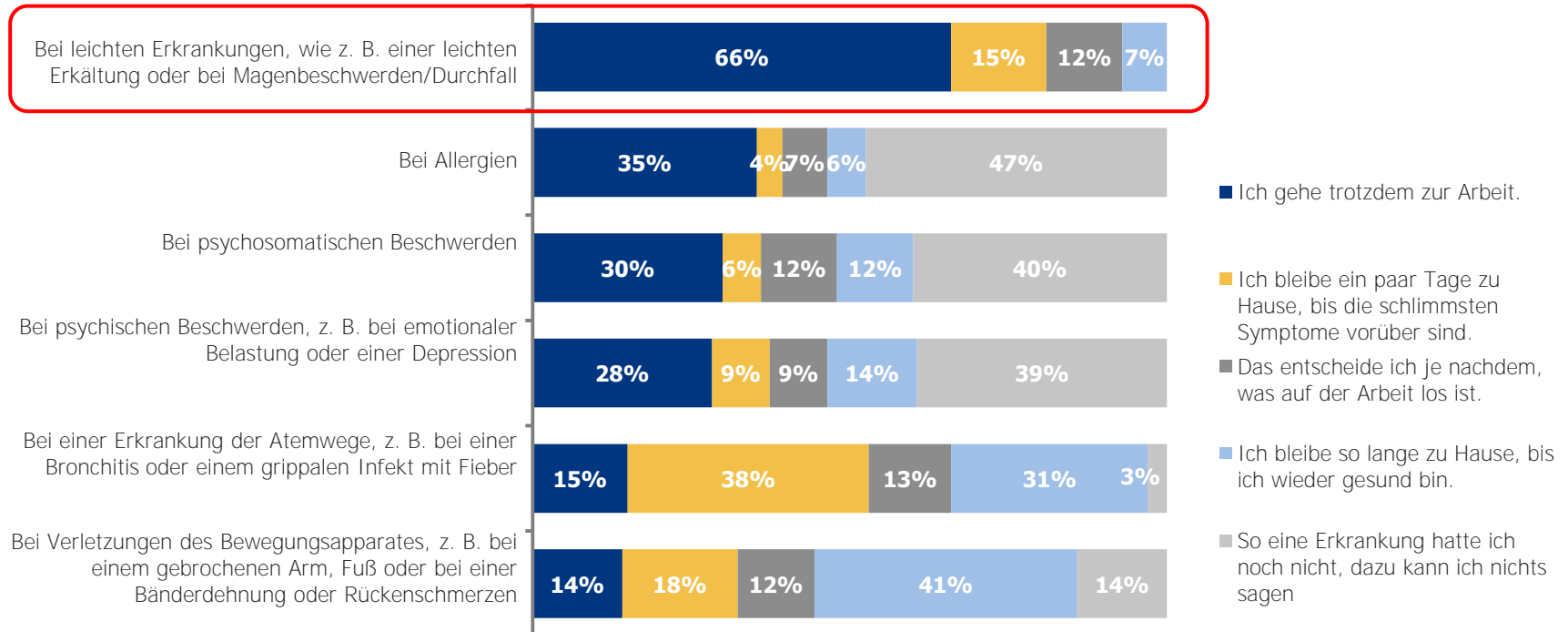
■ 5 Prozentpunkte und mehr über Gesamtdurchschnitt

**pronova**BKK

Partner für Ihre Gesundheit

# Ergebnisse: Niedersachsen

Mit einer leichten Erkältung oder Magenbeschwerden gehen etwa sieben von zehn Arbeitnehmer trotzdem zur Arbeit.

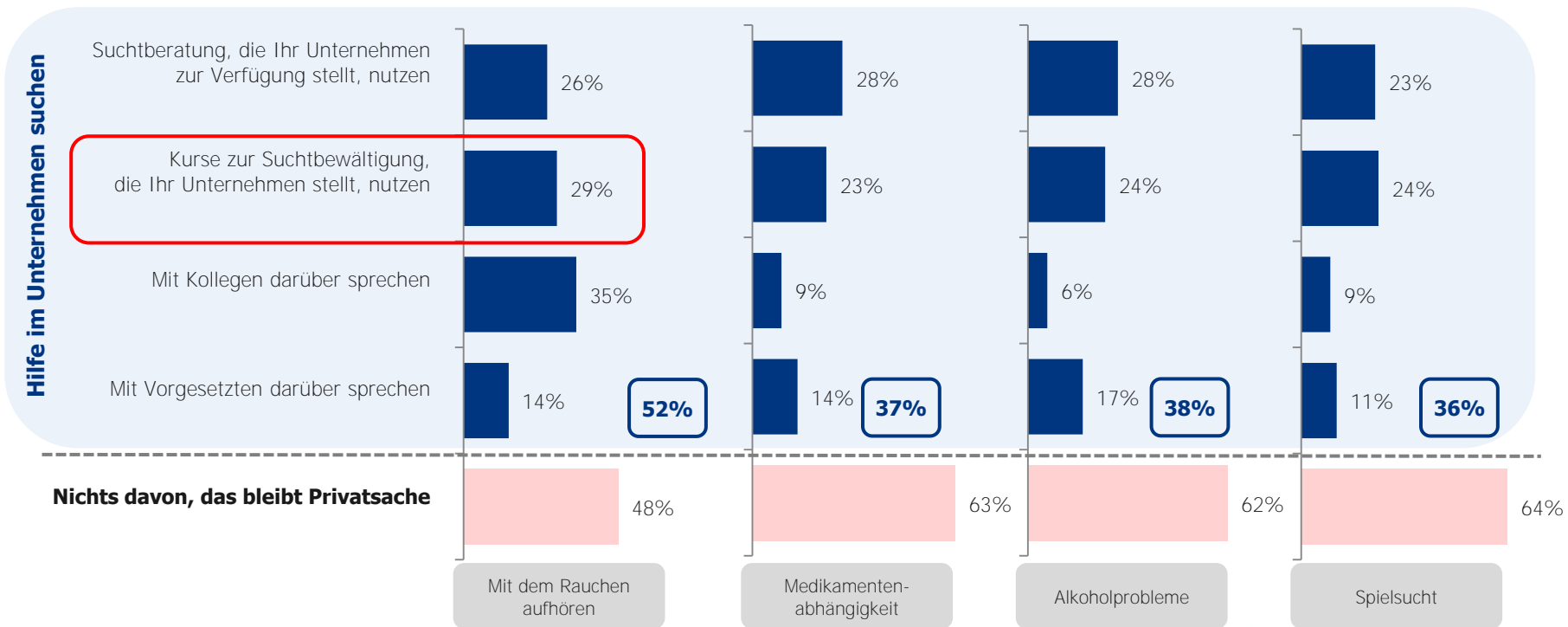


Frage 13: Wie gehen Sie in der Regel damit um, wenn Sie krank werden?  
 Basis: Alle Befragten, N = 250 (Skalierte Abfrage, sortiert nach „Ich gehe trotzdem zur Arbeit“)



# Ergebnisse: Niedersachsen

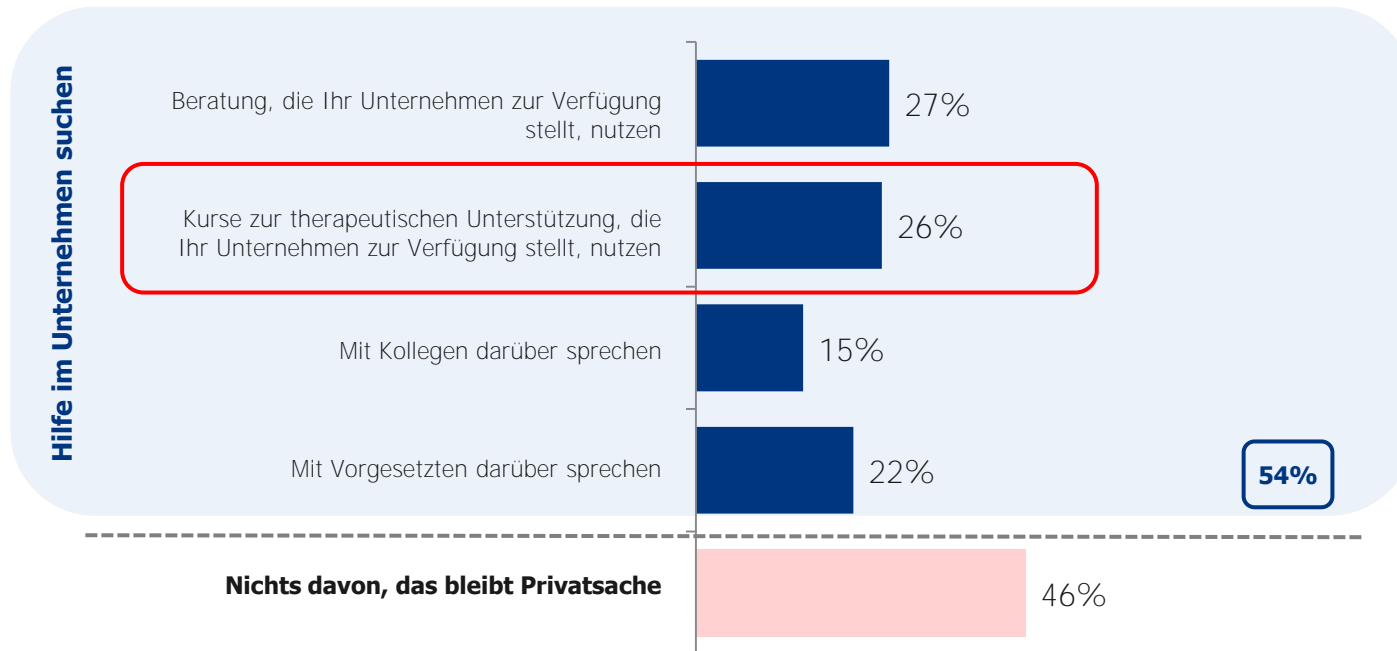
Um mit dem Rauchen aufzuhören, würden 29 Prozent der Arbeitnehmer einen Kurs zur Suchtbewältigung, der vom Unternehmen angeboten wird, nutzen.



Frage 14: Bleiben wir noch kurz bei Ihrem Arbeitsplatz. Angenommen Sie wären selbst möglicherweise von einer Suchterkrankung, wie z. B. Nikotinsucht, Medikamentenabhängigkeit, Alkoholproblemen oder Spielsucht betroffen und möchten etwas dagegen tun. Was würden Sie dann machen? Basis: Alle Befragten, N = 250 (Mehrfachnennung)

# Ergebnisse: Niedersachsen

Bei emotionaler Belastung oder einer Depression würde rund ein Viertel der Arbeitnehmer einen Kurs zur therapeutischen Unterstützung nutzen, den ihr Unternehmen zur Verfügung stellt.

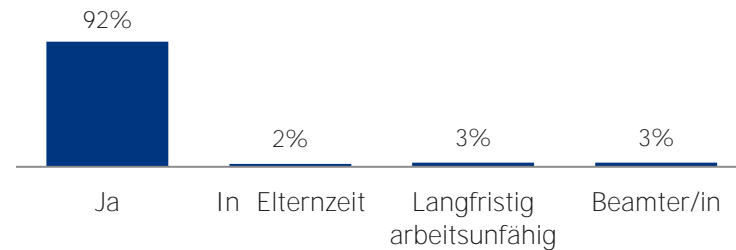
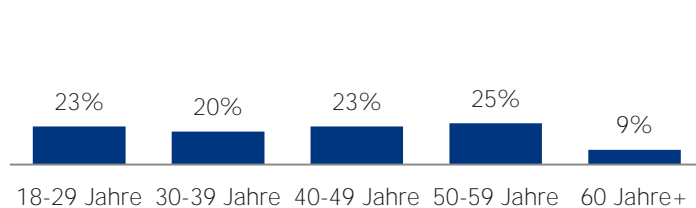
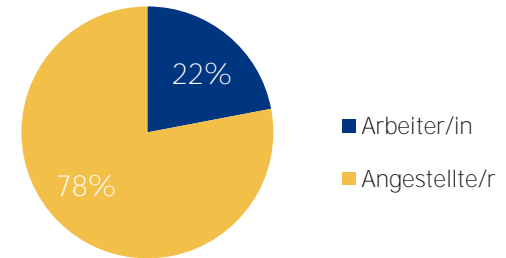
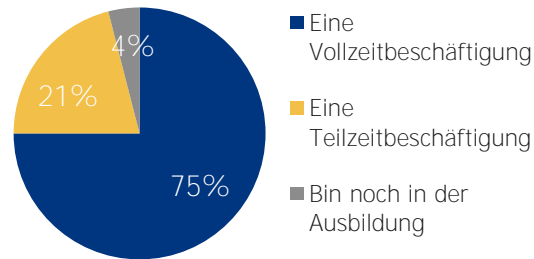
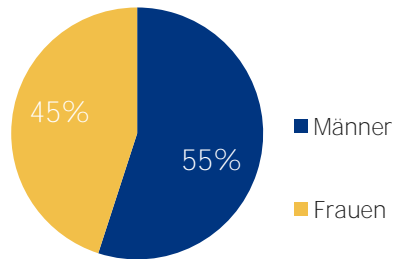


Frage 15: Und angenommen Sie wären selbst möglicherweise von einer emotionalen Belastung betroffen oder wir nehmen an, Sie würden unter einer Depression leiden: Was würden Sie dann machen?  
Basis: Alle Befragten, N = 250 (Mehrfachnennung)

---

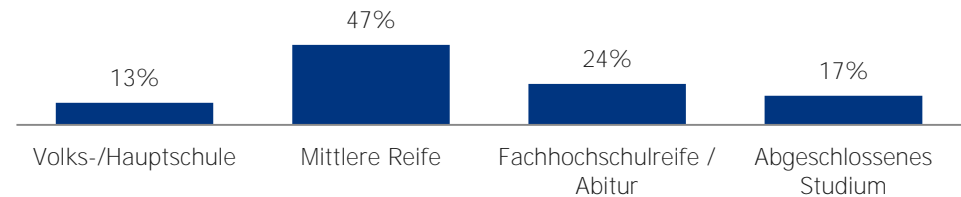
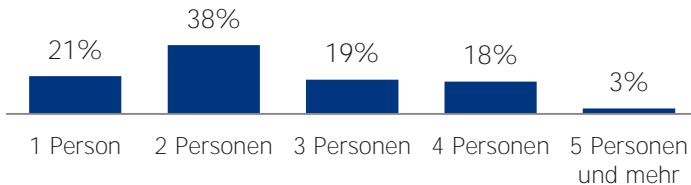
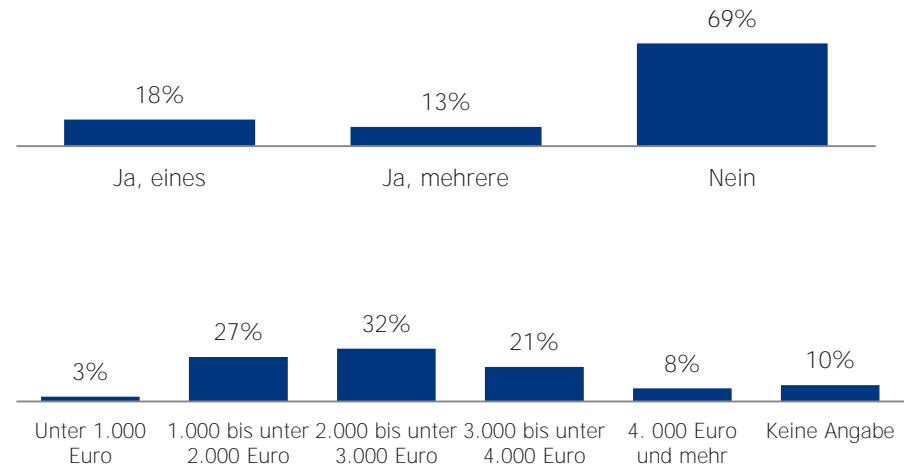
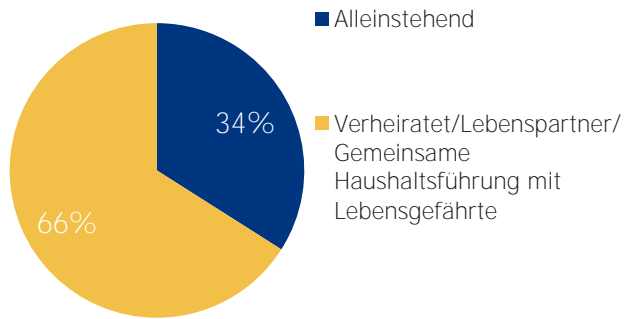
# Statistik Niedersachsen

# Statistik: Niedersachsen



Statistik: Geschlecht / Alter / Ausbildung / Beschäftigung / Berufsgruppe  
 Basis: Alle Befragten, N = 250

# Statistik: Niedersachsen



Statistik: Familienstand / Personen im Haushalt / Kinder unter 18 Jahren im Haushalt / Haushaltsnettoeinkommen / Bildung  
 Basis: Alle Befragten, N = 250

**pronova**BKK  
 Partner für Ihre Gesundheit

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

---

**Kontakt:**

Ulrich Rosendahl  
Unternehmenskommunikation  
Ludwig-Erhard-Platz 1  
51373 Leverkusen  
Fon: 0214 32296 3700  
[ulrich.rosendahl@pronovabkk.de](mailto:ulrich.rosendahl@pronovabkk.de)  
[www.pronovabkk.de](http://www.pronovabkk.de)