

Gesundheitslexikon Arbeitsplatz

Die häufigsten gesundheitlichen Beschwerden am Arbeitsplatz verteilen sich wie folgt:

■ Muskel-Skelett	22,6%
■ Atemwege	15,5%
■ Verletzungen	14,4%
■ Psychische Erkrankungen	9,8%

Quelle: DAK-Gesundheitsreport 2005

Psychische Erkrankungen

Platzangst

Ach, was waren das noch für Zeiten, als der gute alte Paternoster in den meisten öffentlichen Gebäuden ein sorgloses Hinein- und Hinausspringen ermöglichte! Dem unverschlossenen Aufzug dürften insbesondere diejenigen nachweinen, deren Angst vor der Enge einem täglichen Spießbrutenlauf gleich kommt. Herzrasen und Schweißausbrüche sind die Symptome.

Depression

Circa jeder sechste bis siebte Bundesbürger durchlebt einmal in seinem Leben eine depressive Phase. Vier Millionen Deutschen leiden unter einer medizinisch behandlungsbedürftigen Depression. Belastende Lebenssituationen sind oft der Auslöser. Bei der jahreszeitenabhängigen Variante treten depressive Schübe gehäuft im Herbst und Winter auf.

Konzentrationsstörungen

Der Kopf ist zu voll, die Gesamtsituation zu anstrengend, die Erschöpfung zu groß – kein Wunder, dass man sich nicht mehr konzentrieren kann. In der Tat sind Konzentrationsstörungen seltener auf körperliche Ursachen wie z. B. Durchblutungsstörungen im Gehirn als vielmehr auf geistige Überforderung zurückzuführen.

Schlafstörungen

Beneidenswert ist derjenige, der mit vier Stunden Schlaf auskommt? Nicht unbedingt, wie uns Jack Nicholson und Diane Keaton in „Was das Herz begehrt“ gezeigt haben. Das Schlafbedürfnis ist wirklich individuell sehr verschieden, es variiert von Mensch zu Mensch zwischen ca. fünf und neun Stunden. Phasen von Schlafstörungen hat allerdings jeder in seinem Leben. Die Gründe sind oft profan: ein zu spätes und zu fettes Essen oder ein veränderter Wach-Schlaf-Rhythmus wie z. B. bei einem Jetlag. Bei etwa 25 % der krankhaft Schlafgestörten liegt eine körperliche Ursache vor (z. B. Schmerzen), bei rund zwei Dritteln ein psychischer Grund wie z. B. eine belastende Lebenssituation oder die Folgen von Arzneimittelmisbrauch.

Burn-out-Syndrom (Erschöpfung), Überforderung

Nichts geht mehr – auf diese kurze Formel lässt sich das Burn-out-Syndrom, d .h. die totale psychische und körperliche Erschöpfung bringen. Der Betroffene ist ausgebrannt (englisch: to burn out), er kann nicht mehr. Burn-out gefährdet sind v. a. Menschen in sozialen Berufen und Leistungsträger.

Ess-Störungen

Essen ist von Beginn unseres Lebens an Lust und mit entsprechenden Körperbewegungen wie Saugen, Beißen, Kauen, Schlucken assoziiert. Auch als Erwachsene verbinden wir mit Essen Entspannung. Ess-Störungen sind darum immer psychosomatisch bedingt und als Zeichen von Liebesersatz, Wut und Protest zu werten. In den letzten Jahren hat die Zahl der Ess-Störungen (Bulimie, Magersucht oder Fettleibigkeit) drastisch zugenommen. Die *Magersüchtigen* haben trotz ihres Untergewichts von oft nicht einmal 30 kg Angst davor, auch nur ein Gramm zuzunehmen. Sie kontrollieren durch die Verweigerung des Essens ihren Körper und wehren auf diese Weise das Gefühl der Schutzlosigkeit ab. Das übermäßige Essen bei einer *Fettsucht* ist als Ersatz für unerfüllte emotionale Bedürfnisse wie Überforderung, Trauer oder Einsamkeit zu verstehen. Bei einer *Bulimie* (Fress-Brech-Sucht), bei der die ungezügelter Nahrungszufuhr durch selbst herbeigeführtes Erbrechen wieder rückgängig gemacht wird, vermischen sich die Gründe.

Mobbing

Mobbing leitet sich von dem englischen Wort „mob“ ab: Pöbel, Meute, Gesindel und steht für Intrigen und Psychoterror in Organisationen und am Arbeitsplatz. Interessanterweise gebrauchte der Verhaltensforscher Konrad Lorenz schon 1963 diesen Begriff, um die Attacke einer Schar Gänse auf einen Fuchs, d. h. einer eigentlich unterlegenen Spezies auf einen überlegenen Gegner zu beschreiben. In Deutschland sollen über eine Million Erwerbstätige von Mobbing betroffen sein.