# TÜV Rheinland: Weltherztag – Herzgesundheit am Arbeitsplatz fördern

Weltherztag am 29. September / Prävention im Berufsalltag stärken / Angebote für betriebliche Gesundheitsförderung und Wiedereingliederung schaffen / TÜV Rheinland berät Unternehmen hinsichtlich Arbeitgeberpflichten / [www.tuv.com/bgm](http://www.tuv.com/bgm)

Laut der Deutschen Herzstiftung gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach wie vor zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. Im Jahr 2021 waren nach Angaben der Herzstiftung über 340.000 Todesfälle auf Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems zurückzuführen, was mehr als einem Drittel aller Todesfälle entspricht. Besonders häufig treten die koronare Herzkrankheit (KHK) und Herzinsuffizienz auf.

**Herzgesundheit durch Lebensstil unterstützen**

„Eine koronare Herzkrankheit kann genetische Ursachen haben und familiär gehäuft auftreten. Der Lebensstil spielt aber eine entscheidende Rolle für die Herzgesundheit“, erklärt Wiete Schramm von TÜV Rheinland, die Unternehmen hinsichtlich ihrer Arbeitgeberaufgaben in Sachen Gesundheitsschutz berät. „Viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen unter anderem durch vermeidbare Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, unausgewogene Ernährung oder Rauchen. Besonders für Beschäftigte, die für längere Zeit sitzend arbeiten, ist es wichtig, einen körperlichen Ausgleich zu schaffen. Hier können bereits kleine Änderungen im Alltag helfen: Auf dem Arbeitsweg eine Haltestelle früher aussteigen, in der Mittagspause einen Spaziergang machen oder statt des Aufzugs die Treppe nehmen.“

**Gesunde Gewohnheiten – auch am Arbeitsplatz**

Auch am Arbeitsplatz gibt es zahlreiche Möglichkeiten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. „Im Arbeitsumfeld ist es wichtig, alle Beteiligten für das Thema Herz-Kreislauf-Gesundheit zu sensibilisieren und die individuelle Gesundheitskompetenz zu stärken“, so Schramm. Im Rahmen arbeitsmedizinischer Betreuung und Vorsorge können Betriebsärztinnen und Betriebsärzte berufliche Risikofaktoren von Mitarbeitenden wie Stress oder körperliche Belastung beurteilen sowie zu Präventivmaßnahmen beraten.

Ergänzend dazu bieten Gesundheits-Screenings eine wertvolle Möglichkeit, frühzeitig Auffälligkeiten im Herz-Kreislauf-System zu identifizieren und spezifische Zielgruppen zu definieren, die von ganzheitlich ausgerichteten Präventionsprogrammen besonders profitieren können.

Unternehmen können zudem die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden aktiv fördern, indem sie gezielte Angebote der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) bereitstellen. Dazu gehören Maßnahmen wie Bewegungsprogramme, Ernährungsberatungen, Stressbewältigungskurse oder der Teilnahme an Gesundheitskursen. Diese Initiativen tragen nicht nur zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei, sondern fördern auch das allgemeine Wohlbefinden und die langfristige Gesundheit der Belegschaft.

**Zurück in den Beruf: Stufenweise Wiedereingliederung**

Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen häufig zu längerer Arbeitsunfähigkeit. Bei einer ununterbrochenen oder wiederholten Arbeitsunfähigkeit von über sechs Wochen innerhalb eines Jahres müssen Arbeitgeber ein betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) durchführen. Das BEM kann eine Chance für Arbeitgeber darstellen, mit individuell angepassten Hilfen und Maßnahmen Mitarbeitende dauerhaft an ihren Arbeitsplatz zurückzuholen. Eine Maßnahme im BEM-Verfahren kann bspw. eine stufenweise Wiedereingliederung sein. Sie ermöglicht Mitarbeitenden, nach einer Erkrankung schrittweise zurück ins Berufsleben zu finden und sich langsam wieder an den Arbeitsalltag zu gewöhnen. Die Maßnahme startet bereits bei noch bestehender Arbeitsunfähigkeit, aber nur, wenn die zuständigen Sozialversicherungsträger und der Arbeitgeber zustimmen und wenn absehbar ist, dass Mitarbeitende bald wieder zurückkehren können. Auch der Mitarbeitende darf hier mitentscheiden, nichts passiert im BEM und in der stufenweisen Wiedereingliederung ohne seine Zustimmung. Da die Rückkehr in den Job auch von Unsicherheiten begleitet sein kann, ist die stufenweise Wiedereingliederung eine geeignete Maßnahme zurück ins Arbeitsleben – also eine Chance für alle.

Unternehmen und Beschäftigte können sich unter folgendem Link über das Angebot zur Arbeitsmedizin von TÜV Rheinland informieren: [**www.tuv.com/bgm**](https://www.tuv.com/germany/de/lp/academy-lifecare/arbeitsmedizinischer-dienst/main-navigation/gesundheitsmanagement/bgm/)

*Sicherheit und Qualität in fast allen Wirtschafts- und Lebensbereichen: Dafür steht TÜV Rheinland. Das Unternehmen ist seit mehr als 150 Jahren tätig und zählt zu den weltweit führenden Prüfdienstleistern. TÜV Rheinland hat mehr als 22.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in über 50 Ländern und erzielt einen Jahresumsatz von mehr als 2,4 Milliarden Euro. Die hoch qualifizierten Expertinnen und Experten von TÜV Rheinland prüfen rund um den Globus technische Anlagen und Produkte, begleiten Innovationen in Technik und Wirtschaft, trainieren Menschen in zahlreichen Berufen und zertifizieren Managementsysteme nach internationalen Standards. Damit sorgen die unabhängigen Fachleute für Vertrauen entlang globaler Warenströme und Wertschöpfungsketten. Seit 2006 ist TÜV Rheinland Mitglied im Global Compact der Vereinten Nationen für mehr Nachhaltigkeit und gegen Korruption. Website:* [*www.tuv.com*](http://www.tuv.com)

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Ihr Ansprechpartner für redaktionelle Fragen:

Pressestelle TÜV Rheinland, Tel.: +49 2 21/8 06-21 48

Die aktuellen Presseinformationen sowie themenbezogene Fotos und Videos erhalten Sie auch per E-Mail über [contact@press.tuv.com](mailto:contact@press.tuv.com) sowie im Internet: [www.tuv.com/presse](http://www.tuv.com/presse).