

## Starker Rücken: Was muss der Arbeitgeber tun?

13.03.2026, 09:05 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: ARAG

---



ARAG Experten mit Tipps für einen rückergesunden Arbeitsalltag

**Zum Tag der Rückengesundheit am 15. März schauen sich die ARAG Experten einmal an, welche juristische Stellung der Rücken im Arbeitsrecht hat. Spoiler: Arbeitgeber sind gut beraten, auf die Rückengesundheit ihrer Mitarbeiter zu achten, denn Rückenschmerzen sind der dritthäufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit. Doch welche Pflichten haben Arbeitgeber eigentlich, um ihre Mitarbeiter gesund zu halten? Die ARAG Experten geben einen Überblick über Rechte, Pflichten und praktische Lösungen für den Arbeitsalltag.**

### **Arbeitgeber haben eine Fürsorgepflicht**

Die ARAG Experten weisen darauf hin, dass Arbeitgeber eine gesetzliche Fürsorgepflicht gegenüber ihren Beschäftigten haben. Sie müssen Arbeitsplätze so gestalten, dass Gesundheit und Sicherheit nicht gefährdet werden. Diese Pflicht ergibt sich aus verschiedenen Gesetzen, etwa dem Arbeitsschutzgesetz und der Arbeitsstättenverordnung. Wer dauerhaft unter Rückenschmerzen leidet, kann daher durchaus erwarten, dass der Arbeitgeber tätig wird und den Arbeitsplatz ergonomisch überprüft.

Besonders wichtig ist dabei die sogenannte Gefährdungsbeurteilung. Arbeitgeber müssen regelmäßig prüfen, ob am Arbeitsplatz gesundheitliche Risiken bestehen. Dazu zählen laut ARAG Experten auch Fehlbelastungen für Rücken und Gelenke. Werden Probleme festgestellt, sind geeignete Maßnahmen erforderlich, beispielsweise ergonomische Möbel oder Unterweisungen der Arbeitnehmer. Unter Umständen haben Beschäftigte sogar Anspruch auf einen speziell angepassten Arbeitsplatz, etwa bei ärztlich bestätigten Beschwerden.

### **Der rückengesunde Arbeitsplatz**

Die ARAG Experten raten daher zu höhenverstellbaren Schreibtischen. Die Faustregel besagt, dass ein Abstand zwischen den Oberschenkeln und der Tischplatte von ungefähr zehn Zentimetern optimal ist. Der Schreibtischstuhl sollte ebenfalls höhenverstellbar sein und über eine passende Rückenlehne verfügen. Wenn die Hände auf dem Tisch aufliegen, beträgt der Winkel zwischen Unter- und Oberarm idealerweise zwischen 90 und 100 Grad. Die Distanz zwischen Augen und Bildschirm sollte zwischen 50 und 80 Zentimeter betragen. Es gilt: Je größer der Monitor, desto größer der Abstand. Der Blickwinkel sollte um 20 Grad geneigt sein.

Die Arbeitsstättenverordnung definiert die Anforderungen an Bildschirmarbeitsplätze. Sie schreibt Arbeitgebern vor, wie sie einen gesunden Arbeitsplatz zu gestalten haben. Dabei sind die Sitzausrichtung und die Positionierung des Bildschirms die Grundlage eines gesunden Arbeitsalltags.

Für die Gesundheit spielt zudem die richtige Lage des Arbeitsplatzes eine Rolle. Beispielsweise kann man Kopfschmerzen vorbeugen, indem man den Bildschirm nicht direkt vor das Fenster, sondern parallel zum Fenster aufstellt. So wird der Helligkeitsunterschied zwischen Monitor und Außenwelt nicht zu groß. Weitere hilfreiche Maßnahmen sind zudem Jalousien, eine blendfreie Deckenbeleuchtung, ein nicht spiegelnder Schreibtisch und eine angepasste Lichtintensität zwischen 400 und 600 Lux.

### **Fünf Übungen fürs Home-Office**

Im Home-Office ist es meist deutlich schwerer, einen gesunden Arbeitsplatz einzurichten. Dennoch kann man auch hier Rücken und Nacken fit halten. Die ARAG Experten raten, die Arbeit nach Möglichkeit auch mal stehend zu erledigen. So lässt es sich vermeiden, dass Gelenke und Bandscheiben dauernd einseitig belastet werden. Auch wer keine akuten Schmerzen hat, kann sich mit regelmäßigen Übungen etwas Gutes tun. Dazu sollten Arbeitnehmer alle drei Stunden eine Bewegungspause von zehn bis 15 Minuten einlegen. Die ARAG Experten schlagen dafür fünf Übungen mit mehreren Wiederholungen vor: Bei der ersten Übung geht es um die Halswirbelsäule. Dazu legt man die Hände auf die Oberschenkel und bewegt den Kopf von rechts nach links. Die zweite Übung widmet sich dann den Schultern. Zunächst lässt man die Arme entspannt hängen und kreist die Schultern nach vorne, danach nach hinten. Am Ende werden die Schultern abwechselnd hochgezogen und fallengelassen.

Die dritte Übung entlastet die Brustwirbelsäule. Dabei lässt man die Arme zunächst entspannt neben den Oberschenkeln hängen. Dann fallen die Schultern nach vorne und die Daumen drehen nach innen. Danach werden die Schultern nach hinten gezogen und die Daumen nach außen gedreht.

Übung Nummer vier trainiert die Lendenwirbelsäule mit den Händen. Dafür sitzt man gerade auf dem Stuhl und legt die Hände hinter dem Rücken übereinander. Dabei werden Bauch- und Gesäßmuskeln angespannt und der Körper gegen die

Lehne gedrückt. Danach folgt die Entspannung der Muskeln und ein langsames Ausatmen. Allen, die im Job viel tippen müssen, könnte zudem Übung Nummer fünf guttun: Arme nach vorne ausstrecken, die Finger spreizen, danach eine Faust bilden. Währenddessen können die Arme gehoben und gesenkt werden.

### **Bei starken Beschwerden das Gespräch suchen**

Die ARAG Experten weisen darauf hin, dass Arbeitnehmer keinen rechtlichen Anspruch auf Präventionsangebote haben. Doch viele Unternehmen bieten neben einer ergonomischen Ausstattung des Arbeitsplatzes Rückenschulungen, Bewegungsprogramme und andere Gesundheitskurse als Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements an. Denn diese Maßnahmen helfen nicht nur, Fehlzeiten zu reduzieren, sondern gehören auch zur Verantwortung moderner Arbeitgeber.

Wer bereits starke Beschwerden hat, sollte umgehend das Gespräch mit dem Arbeitgeber suchen. Oft lassen sich individuelle Lösungen finden, beispielsweise andere Arbeitszeiten, mehr Bewegungspausen oder technische Hilfsmittel. Bei längerer Erkrankung kann zudem ein betriebliches Eingliederungsmanagement helfen, die Rückkehr in den Job rückschonend zu gestalten.

### **Aktuelle Zahlen zu Rückenschmerzen und Fehlzeiten**

Rückenschmerzen gehören in Deutschland zu den häufigsten Volkskrankheiten: Rund 32,6 Prozent der Erwachsenen und etwa 20,8 Prozent der Kinder und Jugendlichen sind betroffen. Frauen leiden mit knapp 35 Prozent deutlich häufiger als Männer (29 Prozent). Auch wirtschaftlich schlagen die Beschwerden stark zu Buche: Die direkten Krankheitskosten durch Rückenschmerzen liegen bei über 3,8 Milliarden Euro jährlich, zusammen mit weiteren Rückenleiden, wie Bandscheibenvorfällen, Hexenschuss oder Ischiasschmerzen, sogar bei mehr als 11,6 Milliarden Euro. Gleichzeitig zählen sie zu den wichtigsten Ursachen für Arbeitsausfälle.

Sie wollen mehr von den ARAG Experten lesen oder hören? Dann schauen Sie im ARAG newsroom vorbei.

## **ARAG SE**

ARAG Platz 1  
40472 Düsseldorf  
Deutschland

JenniferKallweit (Fachreferentin Kommunikation/Verbraucher-PR)

02119633115

[Jennifer.Kallweit@ARAG.de](mailto:Jennifer.Kallweit@ARAG.de)

[www.ARAG.de](http://www.ARAG.de)

## **Portrait**

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 €.

News-ID: 1306498 • Views: 123 (Stand: 22.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1306498/Starker-Ruecken-Was-muss-der-Arbeitgeber-tun.html>