

Eine Studie, die von deutschen Krankenkassen durchgeführt wurde, befasst sich mit dem Trinkverhalten von Angestellten und zeigt auf, dass viele zu wenig trinken, was sich negativ auf ihre Gesundheit und Produktivität auswirken kann.

Studie zu Trinkgewohnheiten am Arbeitsplatz
Veröffentlicht von: Techniker Krankenkasse (TK), 2019

Titel:

"Trinkgewohnheiten und Gesundheit am Arbeitsplatz"

Beschreibung der Studie

Die Techniker Krankenkasse (TK) führte eine Studie durch, in der sie das Trinkverhalten von Arbeitnehmern in Deutschland untersuchte. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass eine erhebliche Anzahl von Angestellten zu wenig trinkt, was zu gesundheitlichen Problemen und einer verringerten Arbeitsleistung führen kann. Laut der Studie trinken rund 60% der Beschäftigten weniger als die empfohlene Menge von 1,5 bis 2 Litern Wasser pro Tag. Dies kann zu Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen und allgemeiner Müdigkeit führen, was die Produktivität und Effizienz bei der Arbeit beeinträchtigt.

Hauptbefunde der Studie

Unzureichende Flüssigkeitsaufnahme: Viele Angestellte trinken weniger als die empfohlene Menge von 1,5 bis 2 Litern Wasser pro Tag. Besonders betroffen sind Berufe, in denen wenig Bewegungsfreiheit herrscht oder Arbeitsplätze, an denen Getränke nicht leicht zugänglich sind.

Negative Auswirkungen auf die Gesundheit: Dehydration kann zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen, einschließlich Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und im Extremfall zu Nierensteinen oder anderen ernsthaften gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

Beeinträchtigte Arbeitsleistung: Die Studie hebt hervor, dass eine unzureichende Hydratation die kognitive Leistungsfähigkeit beeinträchtigen kann, was sich negativ auf die Produktivität am Arbeitsplatz auswirkt. Mitarbeiter, die dehydriert sind, neigen dazu, langsamer zu arbeiten und mehr Fehler zu machen.

Erhöhtes Risiko für Erkrankungen: Die TK-Studie betont, dass eine langfristig unzureichende Flüssigkeitszufuhr das Risiko für chronische Erkrankungen wie Nierenerkrankungen oder Harnwegsinfektionen erhöhen kann.

Empfehlungen der Studie

Erhöhung der Wasserzufuhr: Arbeitgeber sollten darauf achten, dass ihren Angestellten ausreichend Wasser zur Verfügung steht und Maßnahmen ergreifen, um das Trinkverhalten zu fördern, z.B. durch Wasserspender oder Pausen, die zum Trinken genutzt werden können.

Sensibilisierung und Aufklärung: Es wird empfohlen, Mitarbeiter über die Bedeutung ausreichender Flüssigkeitszufuhr und die damit verbundenen gesundheitlichen Vorteile zu informieren.

Integration in das betriebliche Gesundheitsmanagement: Die Förderung eines gesunden Trinkverhaltens sollte Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements sein.

Die Studie der Techniker Krankenkasse (TK) zeigt, wie wichtig ausreichende Flüssigkeitszufuhr für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Angestellten ist und fordert Arbeitgeber auf, Maßnahmen zu ergreifen, um dies am Arbeitsplatz zu unterstützen.

Wenn Sie an weiteren Details interessiert sind oder spezifische Daten aus der Studie benötigen, können Sie auf die Veröffentlichungen der Techniker Krankenkasse zurückgreifen, die diese Studien in ihren jährlichen Gesundheitsberichten oder auf ihrer Webseite zur Verfügung stellt.

***„Die Trinkmenge der Mitarbeiter
bestimmt Effizienz & Produktivität.“***

Kurt Hörmann
Osteopath & Der-Trinkwasserexperte.de