

19. Dezember 2025

AOK. Die Gesundheitskasse.



Suchtrisiken im Job ernst nehmen

Die gute Nachricht

Die Bundesregierung hat den Startschuss für eine Weiterbildungsoffensive gegeben. Dazu trafen sich Arbeitsministerin Bärbel Bas und Bildungsministerin Karin Prien mit Vertretern von Politik, Wissenschaft, Sozialpartnern und Weiterbildungspraxis zur Nationalen Weiterbildungskonferenz in Berlin. Ziel der neuen Offensive solle es sein, „lebenslanges Lernen als selbstverständlichen Bestandteil der Arbeits- und Lebenswelt“ zu verankern.

[> Infos.](#)

Inhalt

[Tarifrunde 2026: S. 3 >](#)

Viele Löhne werden neu verhandelt.

[Fitnessstracker im Job: S. 4 >](#)

Im Betrieblichen Gesundheitsmanagement setzen viele Firmen auf Gesundheits-Apps.

Substanzkonsum im Arbeitsalltag

Ob Raucherpause oder Feierabendbier: Alltägliche Gewohnheiten können schleichend zu riskantem Konsum werden. Welche Jobfaktoren das begünstigen und wie Prävention gelingt, erklärt die Frankfurter Suchttherapeutin, Sozialarbeiterin und Podcasterin Stefanie Bötsch gegenüber AOK Original.

„Leistungsdruck und ein unrealistisches Arbeitspensum können dazu führen, dass Beschäftigte das Gefühl entwickeln, ihre natürliche Leistungsfähigkeit reiche nicht mehr aus“, erläutert die freiberufliche Therapeutin und Buchautorin. Manche griffen zu Aufputschmitteln, um länger konzentriert zu bleiben, andere zu Beruhigungsmitteln, um Stress oder Schlafprobleme zu regulieren.

„In der Arbeitszeit ist Koffein die am häufigsten konsumierte Substanz“, sagt Bötsch. Bei moderatem Konsum sei dies unproblematisch. Danach folge Nikotin. Die Raucherpause sei trotz Nichtraucherschutz vielerorts weiter fest verankert. Alkohol werde meist nicht während der Arbeitszeit konsumiert, spiele aber nach Feierabend eine Rolle, etwa bei Geschäftsessen, Team-Events sowie zur Entspannung zu Hause oder im Freundeskreis.

In Einzelfällen kämen auch leistungssteigernde Medikamente wie Methylphenidat – auch als Ritalin bekannt – oder illegale Stimulanzien wie Kokain zum Einsatz, um Konzentration oder

Belastbarkeit zu erhöhen. Im Vergleich zu Koffein, Nikotin und Alkohol spielten sie jedoch eine deutlich geringere Rolle.

Grundsätzlich sei Substanzkonsum eine kurzfristige Bewältigungsstrategie – langfristig jedoch kontraproduktiv. „Übermäßiger oder illegaler Konsum senkt das Leistungsvermögen und kann einen Teufelskreis auslösen, der den Konsum verstärkt“, so Bötsch. Eine klare Grenze zwischen gelegentlichem Konsum und Abhängigkeit lasse sich oft schwer ziehen. Wichtig sei deshalb, aufmerksam zu werden, „wenn der Konsum nicht mehr guttut“.

Ein Hindernis in Unternehmen sei die Tabuisierung von Sucht. Da Abhängigkeitserkrankungen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland zählen, brauche es klare betriebliche Strukturen. „Hilfreich ist etwa eine Suchtvereinbarung, die Verbindlichkeit schafft und signalisiert, dass das Unternehmen Unterstützung bietet“, erklärt Bötsch. Ziel sei ein gesundheitsförderliches Arbeitsumfeld – etwa



durch Resilienz-Trainings, Bewegungsangebote oder niedrigschwellige Beratung. Ebenso wichtig sei eine realistische Arbeitsbelastung.

Auch die Rolle bedenklicher Substanzen in der Firmenkultur sollte in den Blick genommen werden: etwa durch attraktive alkoholfreie Angebote bei Feiern oder durch Pausenregelungen, die auch Nichtrauchern kurze Erholungsmomente ermöglichen. Betriebsräte können bei der Entwicklung von Maßnahmen unterstützen.

> Infos.

Webtipp

Wegweiser Sucht und Arbeit
> Infos.



Neue Löhne 2026

Im neuen Jahr steht eine große Tarifrunde an. Zwischen Dezember 2025 und November 2026 laufen nach Berechnungen des Tarifarchivs des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts (WSI) der Hans-Böckler-Stiftung für rund zehn Millionen Beschäftigte die von den DGB-Gewerkschaften ausgehandelten Vergütungsverträge aus. Im Vergleich dazu wurden in der Tarifrunde 2025 für etwa 6,3 Millionen Beschäftigte neue Verträge vereinbart.

Die Runde 2026 wird von einigen großen Branchen geprägt werden. In den ersten Monaten werden etwa für den Öffentlichen Dienst der Länder Gespräche geführt. Ab Februar folgt die Chemische Industrie und ab März laufen sukzessive regionale Tarifverträge im Einzelhandel aus. Schließlich stehen ab Oktober in der Metall- und Elektroindustrie Verhandlungen an – der mit 3,7 Millionen Beschäftigten größten Tarifbranche.

› Infos.

Aktive Rentner

13 Prozent der Rentnerinnen und Rentner im Alter von 65 bis 74 Jahren sind hierzulande erwerbstätig. Männer mit einer Altersrente gingen häufiger (16 Prozent) einer Arbeit nach als Frauen (zehn Prozent). Das teilte das Statistische Bundesamt auf Grundlage des Mikrozensus 2024 mit. Der Anteil sinkt mit zunehmendem Alter. So arbeitete von den 65- bis 66-jährigen Rentenbeziehenden knapp ein Fünftel (18 Prozent), von den 73- bis 74-Jährigen gingen noch acht Prozent einer Arbeit nach.

Eine Studie des Bundesinstituts für Berufsbildung (BIBB) zeigt, dass die Leistungsfähigkeit Älterer überwiegend positiv eingeschätzt wird. So stimmten lediglich 13 Prozent der befragten Betriebe der Aussage zu, dass sie schwächere Leistungen erbringen. 56 Prozent sind aber der Meinung, dass Ältere sich nicht gut an Veränderungen in der Arbeitswelt anpassen können.

› Infos.



§ Rechtskolumne

Unfallversicherungsschutz

Wer auf dem Weg zur Arbeit stürzt, ist nicht automatisch versichert. Das zeigt eine Entscheidung des Landessozialgerichts Hamburg. Im vorliegenden Fall war ein Arbeitnehmer am Morgen im Treppenbereich zur im Gebäude liegenden Garage eines Mehrfamilienhauses ausgerutscht und hatte sich dabei das Handgelenk verletzt.

Er argumentierte, er habe seine Wohnung bereits verlassen und sei auf einem allgemein zugänglichen Weg an mehreren anderen Wohnungen vorbeigegangen.

Die Beklagte vertrat dagegen die Auffassung, dass sämtliche Bereiche innerhalb des Gebäudes – einschließlich des Zugangs zur Garage – weiterhin zum privaten Lebensbereich zählen und lehnte daher einen Arbeitsunfall ab. Das Sozialgericht folgte dieser Einschätzung, weshalb der Mann Berufung einlegte. Auch sie blieb ohne Erfolg. „Der Kläger hat keinen Arbeitsunfall erlitten“, stellte das Gericht fest. Der Versicherungsschutz beginne erst mit dem „Verlassen des häuslichen Bereichs“ durch das „Durchschreiten einer Außentür“.



L 2 U 30/24

Fitness-Apps im Job

Die Mehrheit der Smartphone-Nutzer (73 Prozent) greift einer Studie zufolge auf Apps zurück, um Fitness, gesunde Ernährung und das allgemeine Wohlbefinden zu unterstützen. Auch immer mehr Unternehmen empfehlen oder bezahlen ihren Beschäftigten inzwischen Gesundheits-Apps.

43 Prozent der Smartphone-User nutzen laut dem Digitalverband Bitkom zentrale Gesundheits-Apps wie Apple Health, Google Fit oder Health Connect. Sport-Apps, die Aktivitäten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren aufzeichnen, sind bei 37 Prozent im Einsatz, während 33 Prozent Apps mit Fitness-Übungen nutzen. Anwendungen zum Thema Gewicht und Ernährung sowie Apps, die Körperdaten wie Herzfrequenz, Schlaf oder Atem erfassen, werden jeweils von 30 Prozent verwendet. Mental-Health-Apps sind bei 20 Prozent im Einsatz.

Bei vielen führt das zu Erfolg: 64 Prozent der Nutzenden solcher Apps fühlen sich dadurch gesünder. Ebenfalls 64 Prozent konnten damit ihr Training optimieren, 60 Prozent bewegen sich mehr. Ein gutes Drittel (36 Prozent) hat per App abgenommen. Weltweit existieren Schätzungen zufolge mehr als 100.000 Gesundheits- und Fitness-Apps. Kein Wunder also, dass Firmen die

Anwendungen gerne für ihre Beschäftigten im Rahmen eines Corporate-Wellness- oder Firmenfitness-Programms einsetzen.

„Digitale Anwendungen sind inzwischen ein fester Bestandteil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements – vom Mittelstand bis zum Großkonzern“, sagt Professor David Matusiewicz von der FOM Hochschule für Ökonomie und Management in Essen. Aus gesundheitsökonomischer Sicht sei das sehr sinnvoll. „Sie fördern Prävention, reduzieren langfristig Gesundheitskosten und unterstützen Mitarbeitende besonders bei Stress, Bewegung, Rückengesundheit und Schlaf.“ Viele Anbieter hätten dafür spezielle Firmenrabatte, Mengenrabatte oder Lizenzen. Krankenkassen beteiligten sich teils über Präventionsbudgets.

Digitale Angebote lassen sich laut Matusiewicz durch hybride Modelle gut mit klassischer Firmenfitness verknüpfen. So könnten digitale Trainingspläne durch ein Studioangebot erweitert und Challenges durch lokale Kurse ergänzt werden. Auch ließen sich Wearable-

Apps & Links

- › Zahl der Arbeitsunfälle gesunken
- › Einkommensverluste nach der Geburt



Daten zur Erfolgsmessung nutzen. Die Folgen für die Arbeitsfähigkeit liegen auf der Hand: „Durch Stressreduktion, mehr Bewegung im Alltag, weniger Rückenbeschwerden, bessere Regeneration und höhere Eigenmotivation steigt die Leistungsfähigkeit und die Zahl der Fehltage sinkt“, erläutert Matusiewicz.

› Infos zu Apps auf Rezept.

Impressum

Herausgeber: AOK-Bundesverband GbR; Redaktion und Grafik: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG 10178 Berlin, Rosenthaler Straße 31, www.kompart.de; Verantwortlich: Frank Schmidt; Redaktion: Thorsten Severin, Stefanie Roloff; Fotos: S.1: AOK, S.2: AOK, S.3: iStock.com/Pekic/DGLimages, AOK, S.4: AOK; Informationen zum Datenschutz finden Sie hier: www.aok-original.de/datenschutz.html