

DAS BELASTUNGS-BEANSPRUCHUNGS-MODELL

*An jedem Arbeitsplatz gibt es Belastungen. Das sind Einflüsse, die von außen auf den Menschen wirken: zum Beispiel das Tragen von Lasten. **Anders als im üblichen Sprachgebrauch sind diese Belastungen zunächst weder negativ noch positiv. Denn Menschen haben unterschiedliche körperliche und psychische Voraussetzungen – ihre eigene individuelle Leistungsfähigkeit. Daher wirkt sich die gleiche Belastung auf Menschen unterschiedlich aus: Sie werden unterschiedlich beansprucht.***

Ist eine Belastung dauerhaft höher als die individuelle Leistungsfähigkeit, überfordern wir uns – zum Beispiel bei zu schwerem Tragen. Ist die Belastung generell niedriger, sind wir unterfordert – zum Beispiel bei Bewegungsmangel. Langanhaltende, wiederkehrende Überforderung oder Unterforderung wirken sich negativ auf den Körper aus, bei beidem handelt es sich um Fehlbelastungen. Aus den daraus folgenden gelegentlichen Schmerzen können im Laufe der Zeit ernsthafte Muskel-Skelett-Erkrankungen werden (siehe Seite 10).

Entscheidend ist das richtige Maß an wechselnder Belastung: *Eine der individuellen Voraussetzungen angemessene Beanspruchung hat sogar positive Effekte auf unsere Gesundheit. Damit es erst gar nicht zu dauerhafter Über- oder Unterforderung kommt, müssen sowohl Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber als auch Beschäftigte rechtzeitig durch geeignete Maßnahmen gegensteuern (siehe Modul 3).*