Tabuthema mentale Gesundheit

Fast 70 Prozent der österreichischen Beschäftigten geben an, oft oder sehr oft gestresst zu sein. Noch mehr, nämlich 83 Prozent, gehen aber trotz mentaler Erschöpfung zur Arbeit.

Was nach Durchhaltevermögen klingt, kann für Unternehmen zum versteckten Kostenfaktor werden – wenn Mitarbeitende zwar anwesend, aber nicht voll leistungsfähig sind, so eine Schlussfolgerung in der jüngsten Stress-Studie des Gesundheitsanbieters Mavi. Eine internationale Untersuchung beziffert diesen sogenannten Präsentismus mit durchschnittlich 57,5 Tagen pro Jahr, an denen Beschäftigte zwar anwesend, aber nicht voll leistungsfähig sind. Laut Mavi-Angaben kosten psychische Erkrankungen die Volkswirtschaft Österreichs rund 15 Milliarden Euro jährlich.

Beim Stress im Arbeitsalltag zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern: 73 Prozent der Frauen und 61 Prozent der Männer geben an, oft oder sehr oft gestresst zu sein. Für jeweils rund ein Drittel dieser gestressten Personen (bei beiden Geschlechtern) geht die Belastung sogar bis an die mentale Grenze.

Angst, im Job Schwäche zu zeigen

Gründe für den überbordenden Präsentismus sind in etwa gleich oft finanzieller Druck, die Angst, Schwäche zu zeigen, sowie auch schlechtes Gewissen gegenüber dem Arbeitgeber, wenn man wegen Stress zu Hause bleibt. Oder sogar konkrete Job-Angst: Zwei Drittel wollen sich nicht angreifbar machen, falls sie darüber mit Vorgesetzten sprechen, 42 Prozent befürchten direkt negative Konsequenzen, falls sie Belastungen erwähnen. Generell ist die Arbeit für 37 Prozent der Bevölkerung der größte Stressfaktor, für weitere 23 Prozent liegt sie auf Platz zwei. Daneben belasten etwa finanzielle Sorgen und familiäre Themen. Mentale Gesundheit ist offenbar Tabuthema: Nur 14 Prozent derjenigen, die unter Stress leiden, wenden sich an Experten. Die persönliche Barriere, sich einzugestehen, dass man Hilfe braucht, ist also groß.

Info-Defizit über Nährstoffzufuhr

Zu einem ähnlich „gestressten" Ergebnis kommt auch eine Marketinstitut-Online-Umfrage von 2025 im Auftrag der österreichischen Nahrungsergänzungsmittel-Marke Ökopharm unter der Gesamtbevölkerung (16 bis 85 Jahre). Mehr als die Hälfte fühlt sich mindestens einmal pro Woche ausgelaugt, jeder fünfte sogar täglich. Als häufigste Ursachen dafür werden von jeweils rund der Hälfte genannt: Schlafmangel und Bewegungsdefizit, kaum weniger oft sind Überforderung im Alltag oder hoher Leistungsdruck die Stress-Faktoren.

Dass darüber hinaus die häufige Erschöpfung auch mit Ernährung und damit Nährstoffzufuhr zusammenhängt, lässt die Selbsteinschätzung der Befragten über ihre Ernährungsweise vermuten: Nur 13 Prozent bewerten diese als „sehr gut". Ein Drittel sieht seine eigene Ernährung als kritisch. Bei der Nährstoffzufuhr gibt es offenbar auch Informationsdefizite: Nur 12 Prozent sehen sich als „gut informiert." Dennoch haben immerhin zwei Drittel bereits Vitamin D verwendet, 53 Prozent Multivitamine und 46 Prozent Präparate für das Immunsystem. Frauen greifen generell etwas häufiger zu Nahrungsergänzungsmitteln als Männer.

Facts

Nährstoffe, die bei Stress helfen können

Mikronährstoffe wie Magnesium und B-Vitamine können beispielsweise das Nervensystem unterstützen. Vitamin C, Vitamin E, Zink und Selen gelten als gute Stärkung für das Immunsystem. Pantothensäure, Riboflavin und Folsäure können helfen, Müdigkeit zu reduzieren. Sie alle können dem Körper helfen, seine Widerstandskraft und Stressresistenz zu bewahren.

Tabuthema mentale Gesundheit

A) Vor dem Lesen

a) Schätzen Sie, bevor Sie den Artikel lesen: Auf wie viel Prozent der österreichischen Beschäftigten treffen die folgenden Aussagen zu? Tragen Sie Ihre Schätzung ein und vergleichen Sie diese nach dem Lesen mit den Zahlen im Artikel.

Aussage	meine Schätzung	laut Artikel
Ich bin oft oder sehr oft gestresst.	%	%
Ich gehe trotz mentaler Erschöpfung zur Arbeit.	%	%
Ich wende mich bei Stress an Expertinnen bzw. Experten.	%	%

b) Der Titel lautet „Tabuthema mentale Gesundheit". Überlegen Sie, welche Gründe es dafür geben könnte, warum Menschen am Arbeitsplatz oder in der Schule verschweigen, dass es ihnen psychisch schlecht geht. Überprüfen Sie nach dem Lesen, ob der Artikel ähnliche Gründe nennt.

B) Textbearbeitung

a) Lesen Sie den Artikel aufmerksam durch.

b) Berechnen Sie, welchem Anteil eines Arbeitsjahres (rund 225 Arbeitstage) die 57,5 sogenannten „Präsentismus"-Tage entsprechen.

c) Entscheiden Sie, ob die Aussagen laut Artikel richtig oder falsch sind. Stellen Sie falsche Aussagen richtig.

Aussage	R	F	Korrektur
Frauen sind laut Umfrage häufiger gestresst als Männer.			
Finanzieller Druck ist der häufigste Grund für Präsentismus.			
Ein Drittel der Gestressten holt sich professionelle Hilfe.			
Erschöpfung wird vor allem auf Schlaf- und Bewegungsmangel zurückgeführt.			
Die meisten fühlen sich über Nährstoffzufuhr gut informiert.			

d) Der Artikel erschien im Wirtschaftsmagazin „trend." unter der Rubrik „HR, Employer Branding". Erklären Sie anhand dieser Information und angesichts des ersten Satzes des Artikels, aus welcher Perspektive hier über mentale Gesundheit geschrieben wird. Diskutieren Sie, welche Sichtweise im Artikel zu kurz kommt.

e) Wer steht hinter den beiden im Artikel genannten Umfragen und welche Interessen könnten die Auftraggeber haben? Untersuchen Sie, ob das erwähnte „Info-Defizit über Nährstoffzufuhr" durch die Umfrage belegt ist.

f) Beurteilen Sie, ob der Infokasten „Facts" informierenden oder werbenden Charakter hat.



C) Weiterführende Aufgaben

a) Sie arbeiten in der Personalabteilung eines Unternehmens mit 120 Beschäftigten und haben jährlich 15.000 Euro für die betriebliche Gesundheitsförderung zur freien Verfügung. Entwickeln Sie in Kleingruppen (drei bis vier Personen) ein Maßnahmenpaket gegen Stress und Präsentismus, schätzen Sie die Kosten und präsentieren Sie Ihren Vorschlag im Plenum.

Lösungen

- Rechnung: 57,5 : 225 ≈ 0,26, also rund ein Viertel der Arbeitstage. Die Beschäftigten sind zwar anwesend und scheinen daher in keiner Krankenstandsstatistik auf, leisten aber weniger – die Kosten bleiben daher „versteckt".

- richtig
- falsch – Finanzieller Druck, Angst, Schwäche zu zeigen, und schlechtes Gewissen werden etwa gleich oft genannt.
- falsch – Nur 14 Prozent wenden sich an Expertinnen bzw. Experten.
- richtig
- falsch – Nur 12 Prozent sehen sich als „gut informiert".

Der Artikel argumentiert vor allem aus Unternehmenssicht: Mentale Belastung erscheint als Kostenfaktor und Leistungsverlust – passend zur Rubrik, die sich an Personalverantwortliche richtet. Zu kurz kommen die Sicht der Betroffenen (Leid, Gesundheitsrisiken), die Verantwortung der Arbeitgeber (Fürsorgepflicht, Arbeitsbedingungen, Führungskultur) sowie konkrete Hilfsangebote.

- Mavi ist ein Gesundheitsanbieter, die zweite Umfrage wurde von der Nahrungsergänzungsmittel-Marke Ökopharm beauftragt. Beide haben ein wirtschaftliches Interesse daran, dass das Problem groß erscheint bzw. ihre Produkte als Lösung gelten.
- Der Schluss auf ein Nährstoffdefizit beruht nur auf Selbsteinschätzungen zur Ernährung („lässt vermuten"), nicht auf gemessenen Werten – ein Zusammenhang mit Erschöpfung ist nicht belegt.

- Der Infokasten nennt keine Quelle, bleibt vage („können", „gelten als") und rückt Produkte in den Vordergrund, während Ursachen wie Arbeitsbelastung oder Schlafmangel kaum vorkommen. Er wirkt daher eher werbend als informierend. Insgesamt weist der Artikel große Nähe zu einem Advertorial auf.