

NOCH
MEHR **FAKTEN**

ZUKUNFT!



*Alle Ergebnisse der Studie
„So gesund ist das Handwerk“
zum Download.*

INHALT

Editorial der IKK classic	Seite 4
---------------------------------	---------

Das Handwerk in Zahlen

Kennzahlen des Handwerks	Seite 8
Überblick über das Krankheitsgeschehen	Seite 9

So gesund ist das Handwerk

Studiendesign	Seite 12
---------------------	----------

Subjektiver Gesundheitszustand

Zahlen und Fakten	Seite 16
Zwischen Stolz und Stress: ein Experteninterview	Seite 20

Zuversicht

Zahlen und Fakten	Seite 26
Der ZDH über Zuversicht im Handwerk	Seite 30

Arbeitsfähigkeit

Zahlen und Fakten	Seite 34
Wettbewerbsvorteil Best-Ager	Seite 38

Stress und Resilienz

Zahlen und Fakten	Seite 42
Coaching für Geschäftsführende	Seite 48

Gewünschte Gesundheitsmaßnahmen

Zahlen und Fakten	Seite 52
Mit BGM zum Corporate Health Award	Seite 56
Nachhaltigkeit im Handwerk: ein Projektbericht	Seite 58

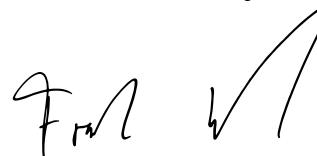
Impressum	Seite 60
Notizen	Seite 62

IHRE GESUNDHEIT. UNSER HANDWERK.

Handwerk ist Haltung. Wer täglich anpackt, Verantwortung trägt und mit Können Werte schafft, hat ein gutes Gespür für sich – und für das, was wirklich zählt. Dass ein Großteil der Handwerkerinnen und Handwerker ihre Gesundheit positiv einschätzt, spricht für das starke Selbstverständnis einer ganzen Branche.

Gleichzeitig zeigt unsere aktuelle Studie: Belastungen werden im Alltag oft pragmatisch getragen – und geraten dabei leicht aus dem Blick. Genau hier setzen wir an. Als Krankenkasse des Handwerks wollen wir begleiten, wenn es darauf ankommt, und frühzeitig Impulse geben, die helfen, gesund zu bleiben.

Mit dieser Broschüre legen wir bereits die dritte Auflage der Studie „So gesund ist das Handwerk“ vor – erstmals auch gedruckt im handlichen Notizbuch-Format. Sie liefert fundierte Einblicke und lädt zum Dialog ein. Denn das Handwerk verdient nicht nur Respekt, sondern starke Partner. Wir sind einer davon. Seit jeher.



Frank Hippler,
Vorstandsvorsitzender
der IKK classic

**FRANK
HIPPLER**



DAS HANDWERK IN ZAHLEN

Allgemeine Daten zur Branche
und dem Krankheitsgeschehen.

DAS HANDWERK IN ZAHLEN

Über **1 MILLION** Betriebe.
5,6 MILLIONEN Menschen.
757 MILLIARDEN Euro Umsatz.

Das Handwerk ist überall dort, wo im Alltag etwas entsteht: beim Bäcker, auf der Baustelle, in der Werkstatt. Es hält unsere Gesellschaft am Laufen – durch Fachwissen, Tatkraft und jede Menge Innovationsgeist.

Doch oft hat dieser Einsatz seinen Preis: körperlich, mental und gesundheitlich. Wer im Handwerk arbeitet, weiß, was es heißt, durchzuziehen – oft bis ans Limit.

Deshalb wollten wir es genau wissen. Wie steht es um die Gesundheit im Handwerk? Welche Belastungen gibt es? Und wo liegen Stärken, die andere Branchen nicht haben?

Mit der Studie „So gesund ist das Handwerk“ liefert die IKK classic Antworten. Für mehr Sichtbarkeit, mehr Bewusstsein – und vor allem: mehr Gesundheit im Handwerk.

	Handwerk	IKK classic allgemein
Männeranteil	69,5%	57,0%
Frauenanteil	30,5%	43,0%
Durchschnittsalter	44,7	43,2
Krankenstand	7,0%	6,8%
Gesundheitsquote (Beschäftigte ohne Krankmeldung)	29,9%	28,5%
Krankheiten des Muskel- und Skelettsystems*	30,9%	27,3%
Krankheiten des Atmungssystems*	17,9%	20,3%
Verletzungen und Vergiftungen*	14,7%	12,9%
Psychische und Verhaltensstörungen*	14,2%	17,3%

* Anteil am Krankheitsgeschehen.
Quelle: IKK classic, Gesundheitsberichterstattung 2024, Auswertung der Arbeitsunfähigkeitsdaten der bei der IKK classic pflichtversicherten Beschäftigten (inklusive höherverdienender freiwillig Versicherter).

KRANKHEITSGESCHEHEN IM HANDWERK

Wie steht es um die Gesundheit im Handwerk?

Die aktuellen Zahlen zeigen die gesundheitliche Lage der Handwerkenden im direkten Vergleich mit dem Durchschnitt aller IKK classic-Versicherten mit Krankengeldanspruch. Das Ergebnis: In einigen Bereichen stehen Handwerkende gesundheitlich besser da, von bestimmten Erkrankungen sind sie jedoch stärker betroffen.

SO GESUND IST DAS HANDWERK



Die wichtigsten Ergebnisse
der neuen Studie.

Stichprobenverteilung nach Gruppen

		Anzahl	Anteil
Total		1.065	100%
Geschlecht	Männlich	763	71,6%
	Weiblich	302	28,4%
Alter in Jahren	≤19	7	1,0%
	20–29	139	13,0%
	30–39	220	21,0%
	40–49	268	25,0%
	50–59	251	24,0%
	60+	176	16,0%
Position im Unternehmen	Arbeitnehmende	810	76,1%
	Arbeitgebende	255	23,9%

Stichprobenverteilung nach Branchen

		Anzahl	Anteil
Branchen	Bau/Ausbau	526	49,0%
	Elektro/Metall	238	22,0%
	Holz	16	2,0%
	Nahrungsmittel	45	4,0%
	Pflege/Reinigung	240	22,0%

DIE STUDIE IM DETAIL

Design, Stichprobe, Ablauf.

Wie gesund ist eigentlich das Handwerk? Gemeinsam mit der Deutschen Sporthochschule Köln ging die IKK classic dieser Frage mit einer deutschlandweiten, repräsentativen Studie bereits zum dritten Mal auf den Grund. Untersucht wurden unter anderem folgende Bereiche:

- SUBJEKTIVER GESUNDHEITZUSTAND
- STRESSBELASTUNG
- RESILIENZ
- ARBEITSFÄHIGKEIT
- ZUVERSICHT
- BETRIEBLICHE GESUNDHEITSANGEBOTE

Die Erhebung fand vom 23.9.2024 bis zum 20.2.2025 statt. Befragt wurden insgesamt 1.065 Arbeitskräfte aus Bau- und Ausbau-, Elektro- und Metall-, Holz- und Nahrungsmittelgewerbe sowie dem Gewerbe für Gesundheitspflege, Körperpflege und Reinigung. Die wichtigsten Erkenntnisse haben wir für Sie zusammengefasst.

Sie möchten die komplette Studie einsehen? Hier geht's zum Ergebnisbericht:

<https://ikk-classic.de/so-gesund-ist-das-handwerk>



SUBJEKTIVER GESUNDHEITS- ZUSTAND



Wie schätzen Handwerkende
sich ein?



84,9%

DER HANDWERKENDEN
SCHÄTZEN IHREN
GESUNDHEITZUSTAND
ALS GUT BIS SEHR GUT EIN.



Noch alles in Schuss?

Lassen Sie die Gesundheit Ihrer
Mitarbeitenden checken.

WIE
GEHT'S
IHNEN?

Wer im Handwerk
arbeitet, fühlt sich gesünder.

VS. 69,9%



DER GESAMTBEVÖLKERUNG

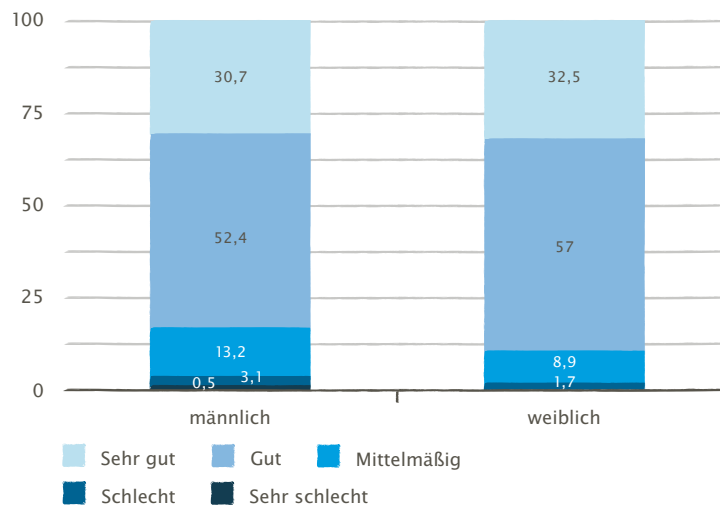
SCHÄTZEN IHREN
GESUNDHEITZUSTAND
ALS GUT BIS SEHR GUT EIN.*

SUBJEKTIVE GESUNDHEIT IM VERGLEICH NACH GESCHLECHT

FRAUEN schätzen ihren Gesundheitszustand **SUBJEKTIV BESSER EIN ALS MÄNNER**. Sie geben häufiger einen guten bis sehr guten Gesundheitszustand (**89,5 %**) an als Männer (**83,15 %**). Mit **13,2 %** bewerten **MÄNNER** ihren Gesundheitszustand etwas **HÄUFIGER ALS MITTELMÄßIG** als Frauen (**8,9 %**).

Erstaunlich: **KEINE DER BEFRAGTEN HANDWERKERINNEN** empfand ihren Gesundheitszustand als „**SEHR SCHLECHT**“, bei den Handwerkern waren es lediglich 0,5 Prozent.

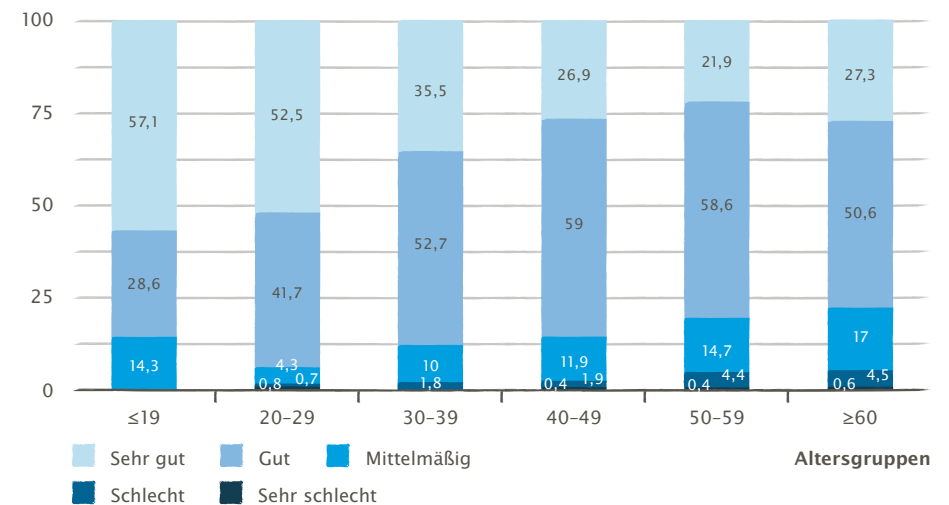
Subjektiver Gesundheitszustand nach Geschlecht (in %)



SUBJEKTIVE GESUNDHEIT IM VERGLEICH NACH ALTERSGRUPPEN

AM GESÜNDESTEN fühlen sich die **20- BIS 29-JÄHRIGEN**. Auch die 30- bis 39-Jährigen bewerten ihre Gesundheit deutlich besser als die über 50-Jährigen. Während **JÜNGERE ALTERSGRUPPEN** ihre Gesundheit überwiegend **POSITIV EINSCHÄTZEN**, steigt in den **ALTERSGRUPPEN AB 40 JAHREN** der Anteil derjenigen, die diese als „**MITTELMÄßIG**“, „**SCHLECHT**“ oder „**SEHR SCHLECHT**“ wahrnehmen. Dennoch bewerten nur **5 %** der über 60-Jährigen ihren Gesundheitszustand als „**SCHLECHT**“ oder „**SEHR SCHLECHT**“.

Subjektiver Gesundheitszustand nach Alter (in %)





GESUND ARBEITEN IM HANDWERK – ZWISCHEN ANSPRUCH UND ALLTAG

*Ein Gespräch mit Frank Klingler, Fachbereichsleiter zentrale
Aufgaben Prävention der IKK classic, über Stolz, Stress und Strukturen*

Rund 85 Prozent der Handwerkerinnen und Handwerker bezeichnen ihren Gesundheitszustand als „gut“ oder „sehr gut“. Gleichzeitig liegt der Krankenstand mit 7 Prozent über dem Durchschnitt. Wie passt das zusammen?

Das wirkt auf den ersten Blick widersprüchlich – aber wer genauer hinsieht, erkennt: Beides stimmt. Wer im Handwerk arbeitet, ist körperlich stark gefordert. Dass es dabei auch mal zu gesundheitlichen Einschränkungen kommt, ist für viele normal. Viele Handwerkerinnen und Handwerker erleben ihre Arbeit trotzdem als sinnstiftend und erfüllend. Dieses Selbstbild stärkt das Wohlbefinden – und das spiegelt sich in der positiven Einschätzung der eigenen Gesundheit wider.

Unterschätzen Beschäftigte im Handwerk gesundheitliche Risiken?

Die meisten kennen die Risiken durchaus. Aber im Alltag – unter Zeitdruck, bei vollen Auftragsbüchern – rücken sie manchmal in den Hintergrund. Dann wird eben doch mal schnell etwas Schweres allein gehoben, die Pausen ausgelassen oder der Stress weggeschoben. Gerade psychosoziale Belastungen nehmen zu, etwa die ständige Erreichbarkeit oder ein hoher Erwartungsdruck. Unsere Erfahrung aus vielen Projekten zeigt: Genau hier braucht es Unterstützung – mit konkreten Angeboten und verständlicher Kommunikation.



Die Lebenszufriedenheit im Handwerk ist hoch, das Handwerk gilt als resilient. Woran liegt das?

Wer am Ende des Tages sieht, was er geschafft hat – das Bad ist fertig, die Heizung eingebaut, die Frisur gelungen – der ist stolz. Dieses Gefühl kennen viele Handwerkerinnen und Handwerker, diese Erfolgserlebnisse sind eine starke Kraftquelle und wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Auch die Struktur im Handwerk spielt eine Rolle: kleine Teams, kurze Wege, klare Aufgaben. Viele erleben ihren Arbeitsplatz wie eine zweite Familie. Und: Handwerkerinnen und Handwerker bewegen sich viel. Das tut nicht nur dem Körper gut, sondern wirkt sich auch positiv auf die mentale Gesundheit aus.

Gesundheit wird zunehmend zum Wettbewerbsfaktor – gerade mit Blick auf Fachkräftemangel und demografischen Wandel. Wie können Betriebe sich hier gut aufstellen?

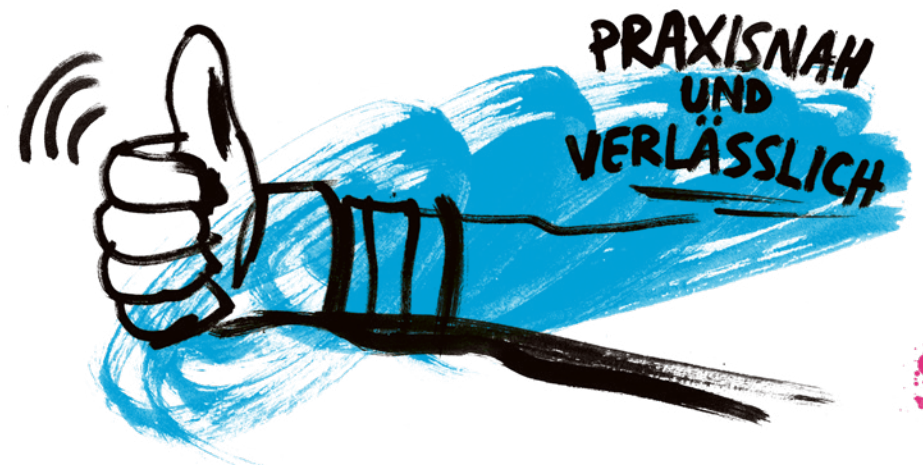
Gesunde Mitarbeitende sind das Fundament eines stabilen Betriebs. Betriebe, die in Gesundheit investieren, tun das nicht nur aus Nettigkeit – sie sichern ihre Zukunft. Ob Rückentraining, gesundes Essen, Betriebssport oder einfach mal ein Lob: Es gibt viele Wege, etwas zu tun. Wichtig ist, dass alle mitziehen – vor allem die Chefinnen und Chefs. Entscheidend ist, dass die Maßnahmen zum Betrieb passen: praktikabel, alltagstauglich und mit klarer Haltung der Führung. Denn gute Rahmenbedingungen und ein wertschätzender Umgang sind oft wirkungsvoller als aufwendige Einzelmaßnahmen.

Viele Betriebe haben Interesse an Gesundheitsförderung, andere zögern noch. Warum?

Der Wille ist oft da, manchmal fehlt jedoch die klare Vorstellung, wie das im Alltag funktionieren kann. Gerade kleinere Betriebe fragen sich: Lohnt sich das für uns? Ein Hindernis ist manchmal auch die Zeit. Viele Betriebsinhaberinnen und -inhaber sind Chef, Fachkraft, Ausbilder und Buchhalter in einer Person. Da bleibt wenig Zeit. Unsere Aufgabe als Krankenkasse ist es, genau hier anzusetzen und vor allem die Betriebsinhaberinnen und -inhaber zu überzeugen. Schließlich müssen diese beim Prozess dabei sein. Wir tun das, indem wir für jeden Betrieb die passende Lösung anbieten: niederschwellig, praxisnah, verlässlich. Entscheidend ist, dass Gesundheit als Teil der Unternehmenskultur verstanden wird – nicht als Zusatzaufgabe.

Was brauchen Handwerksbetriebe, um Gesundheit dauerhaft mitzudenken?

Verlässlichkeit und Vertrauen in die Unterstützung. Wir arbeiten seit vielen Jahren eng mit dem Handwerk zusammen und wissen, was vor Ort gebraucht wird. Damit Gesundheitsförderung flächendeckend ankommt, braucht es auch politische und gesellschaftliche Rückendeckung: Zum Beispiel benötigen die Krankenkassen aus der Politik stabile und verbindliche Rahmenbedingungen, um ohne Wettbewerbsdruck zugunsten der Handwerksbetriebe agieren zu können.





ZUVERSICHT

Wie optimistisch blicken
Handwerkende in die Zukunft?

SIEHT GUT

AUS!

Ein Großteil der Handwerkenden
steht der Branche und der
Zukunft zuversichtlich gegenüber.



50,2%

SIND HÄUFIG BIS STÄNDIG
ZUVERSICHTLICH IN BEZUG
AUF DAS HANDWERK.



62,1%



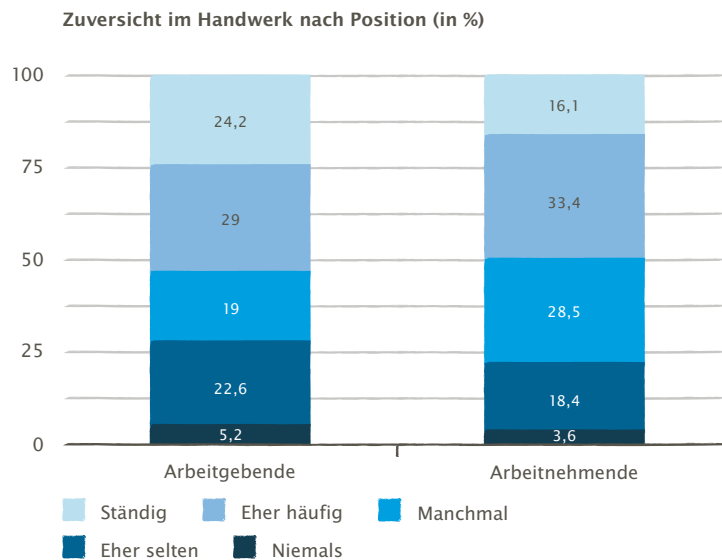
BLICKEN HÄUFIG BIS
STÄNDIG ZUVERSICHTLICH
IN DIE ZUKUNFT.



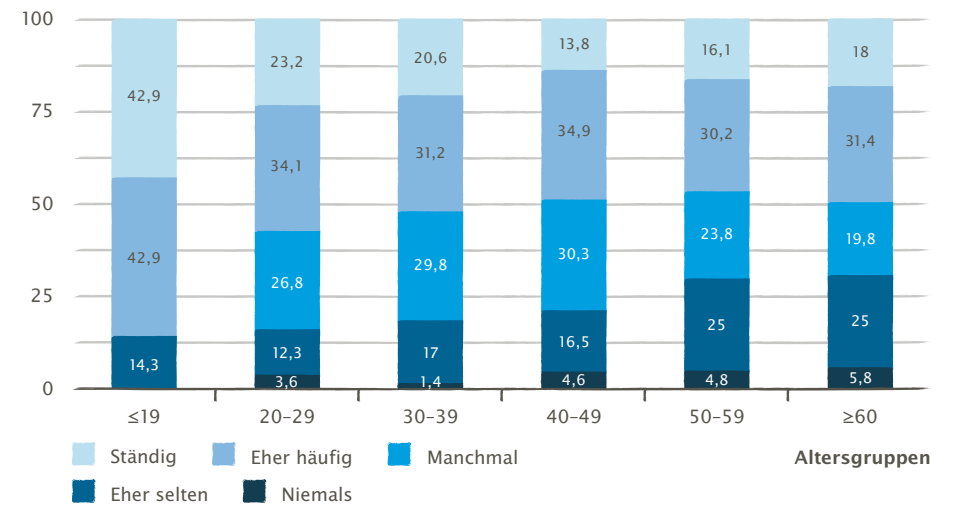
Zuversichtlich
in die Zukunft:
mit der Top-Krankenkasse.
Jetzt wechseln!

ZUVERSICHT IM HANDWERK NACH POSITION

Arbeitgebende im Handwerk sind mit **53,2%** etwas zuversichtlicher als Arbeitnehmende (**49,5%**) – insgesamt zeigt etwa die Hälfte positive Zukunftserwartungen.



Verteilung der Zuversicht im Handwerk nach Altersgruppen (in %)



ZUVERSICHT IM HANDWERK NACH ALTERSGRUPPEN

Die **ALTERSGRUPPEN** 40–49 Jahre, 50–59 Jahre und 60+ Jahre zeigen **SIGNIFIKANTE UNTERSCHIEDE** in der Zuversicht im Vergleich zu jüngeren Altersgruppen.



STARKES HANDWERK, STARKE ZUKUNFT.



Zuversicht ist kein Selbstläufer. Sie entsteht nicht einfach so, sie wächst aus Erfahrung, aus Verantwortung und aus dem festen Glauben daran, dass sich Einsatz lohnt.

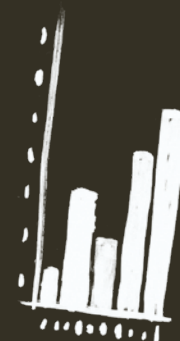
Dass mehr als die Hälfte der Handwerkerinnen und Handwerker mit Zuversicht in die Zukunft blickt, ist in diesen bewegten Zeiten alles andere als selbstverständlich. Es ist ein kraftvolles Zeichen, das uns allen Mut macht. Und das verdeutlicht, was das Handwerk ausmacht: Menschen, die nicht nur mit den Händen, sondern auch mit dem Herzen arbeiten. Menschen, die Herausforderungen nicht ausweichen, sondern sie gestalten wollen – und das für sich, für ihre Betriebe, für die Gesellschaft.

Diese Haltung ist gerade in unruhigen Zeiten wichtiger denn je. Sie ist ein Indikator dafür, wie belastbar unser Wirtschaftsbereich Handwerk ist, aber auch ein Beleg dafür, wie viel Stolz, Sinn und Gemeinschaft das Handwerk stiftet.

Die Studie macht deutlich: Es geht im Handwerk nicht allein um Gesundheit im klassischen Sinn, sondern auch um innere Stärke und Lebensfreude im Beruf. Das ist ein Schatz, den wir pflegen und weitertragen müssen. Das erfüllt mich mit großem Respekt und mit echter Dankbarkeit. Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Jörg Dittrich,
Präsident des Zentralverbands
des Deutschen Handwerks





ARBEITS- FÄHIGKEIT



Was denken Handwerkende
über ihre Gesundheit im Alter?

VOLLE KRAFT VORAUSS?



IM MITTEL BEWERTEN
ALLE BEFRAGTEN IHRE
EIGENE ARBEITSFÄHIGKEIT
ALS HOCH (M=8,4).

DIE OBJEKTIV ERHOBENEN ERGEBNISSE
FALLEN WENIGER POSITIV AUS:

EIN GROßER ANTEIL
DER BEFRAGTEN WEIST
NUR EINE MÄßIGE
ARBEITSFÄHIGKEIT AUF.*



*Work Ability Index nach Altersgruppen.

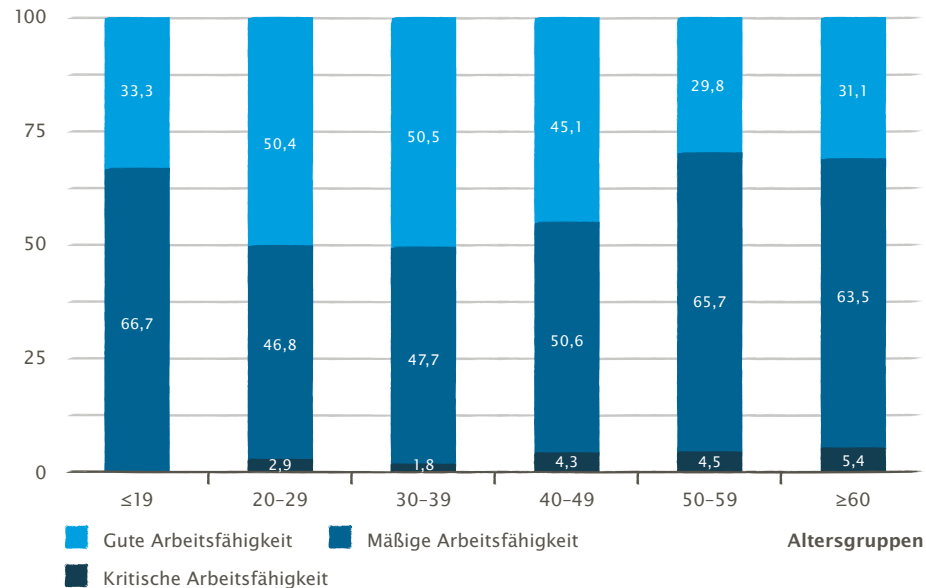
Handwerkende schätzen ihre Arbeitsfähigkeit
höher ein, als sie tatsächlich ist.



Lange fit bleiben:
mit unseren
IKK Gesundheitskursen.



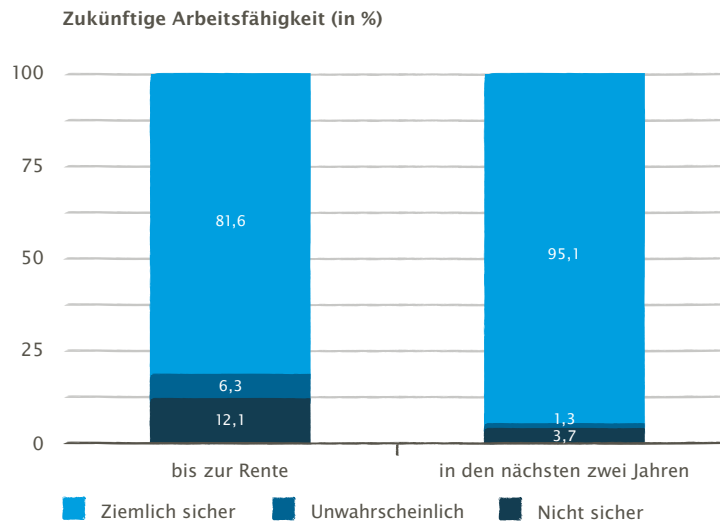
Work Ability Index (WAI) nach Alter (in %)



ZUKÜNFTIGE ARBEITSFÄHIGKEIT

In Bezug auf ihre zukünftige Arbeitsfähigkeit sind **81,6%** der Befragten aus dem Handwerk – ausgehend von ihrem aktuellen Gesundheitszustand – davon überzeugt, dass sie ihre **JETZIGE ARBEIT BIS ZUR RENTE AUSÜBEN KÖNNEN**.

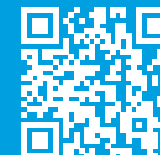
Mit Blick auf die nächsten beiden Jahre glauben nahezu alle Handwerkenden (**95,1%**), dass dies ziemlich sicher möglich ist.



STÄRKT DEN BETRIEB NACHHALTIG: DER DIGITALE GESUNDHEITSTAG

Mit dem virtuellen Präventionsangebot der IKK classic können Handwerksbetriebe die Gesundheit ihrer Beschäftigten nachhaltig verbessern. Der Besuch in der virtuellen Messehalle vermittelt praxisnahes Wissen rund um das gesunde Arbeiten – jederzeit und überall.

Ob als Ergänzung oder Alternative zu einem Gesundheitstag vor Ort oder als Einstieg ins Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM): Bei einem digitalen Gesundheitstag lernt das Team, einen gesunden Lebensstil in den Betriebsalltag zu integrieren. Mit einem interaktiven virtuellen Messebesuch bekommen Handwerkende spannende Einblicke in bis zu vier für ihren Betrieb besonders relevante Gesundheitsthemen: **ERNÄHRUNG, BEWEGUNG, STRESS UND SCHLAF**. Zusätzlich gibt es acht gewerke- und berufsgruppenspezifische Hallen, die von der Haupthalle abgehen. Die Teilnehmenden können sich innerhalb der Messehalle frei bewegen.



STARTEN SIE JETZT!

ROUTINE

LOYALITÄT

FACHKRÄFTEMANGEL IM HANDWERK: JETZT SCHLÄGT DIE STUNDE DER BEST-AGER

Mit gezielter Analyse hilft die IKK classic, Arbeitsbedingungen altersgerecht zu gestalten und das Know-how älterer Mitarbeitender zu sichern

In Zeiten des Fachkräftemangels rücken erfahrene Mitarbeitende über 50 Jahre, die sogenannten Best-Ager, zunehmend in den Fokus. Diese Altersgruppe bringt nicht nur umfassendes Fachwissen und routinierte Arbeitsweisen mit, sondern auch eine hohe Loyalität und Planbarkeit für Betriebe. Ihre langjährige Erfahrung ermöglicht es ihnen, Herausforderungen effizient zu bewältigen. Zudem bilden sie eine wertvolle Wissensquelle für jüngere Kolleginnen und Kollegen, da sie ihre Kenntnisse an die nächste Generation weitergeben können.

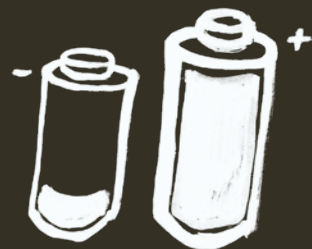
Um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Best-Agern langfristig zu erhalten, können Unternehmen gezielte Maßnahmen ergreifen. Dazu zählen ergonomische Arbeitsplätze, flexible Arbeitszeiten und der Einsatz technischer Hilfsmittel wie Kräne oder Hubvorrichtungen, um körperliche Belastungen zu minimieren. Zudem fördert ein stabiles soziales Umfeld die Motivation und das Engagement der Mitarbeitenden.

Erfolgreiche Betriebe setzen dabei auf eine klare Strategie: Sie analysieren regelmäßig – zum Beispiel im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements – die Belastungen im Arbeitsalltag und entwickeln gemeinsam mit ihren Mitarbeitenden Lösungen, um körperliche und mentale Ressourcen zu schonen. Investitionen in die Gesundheit und das Wohlbefinden älterer Mitarbeitender zahlen sich aus – für die Mitarbeitenden selbst und für den langfristigen Erfolg des Unternehmens.





STRESS UND RESILIENZ



Wie belastet fühlt
sich das Handwerk?

TÄGLICH GRÜßT DER STRESS

Ein Großteil der
Handwerkenden
fühlt sich im Alltag
durch Stress belastet.

46.3%

TEILS/TEILS GESTRESST.

Arbeiten und Abschalten in Balance:
das Coachingprogramm
für Betriebsinhabende.



31.3%

EHER STARK ODER SEHR STARK GESTRESST.



Selbstständigkeit erhöht das Stresslevel:
15% der Arbeitgebenden sind sehr stark
gestresst. Im Vergleich dazu geben nur
6,6% der Arbeitnehmenden an, sehr stark
gestresst zu sein.



STARK, STÄRKER, HANDWERK.

Die Resilienz bei Handwerkenden
ist überdurchschnittlich hoch.



HANDWERK:

65*



DEUTSCHE
BEVÖLKERUNG:

59,6*

* GEMESSEN ALS
RESILIENZSCORE
(KOCALEVENT ET AL., 2015)

AUSPOWERN.

AUFTANKEN.

WER KÖRPERLICH
AKTIV IST,
IST DEUTLICH
RESILIENTER.



STRESSBELASTUNG IM HANDWERK NACH GESCHLECHT

Die Stressbelastung im Handwerk weist deutliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern auf.

MÄNNER geben an, eine **HÖHERE STRESSBELASTUNG** zu erleben **ALS FRAUEN**. Während Männer im Handwerk zu **33,6%** von einer eher starken bis sehr starken Stressbelastung berichten, beträgt dieser Wert bei Frauen lediglich **25,3%**.

RESILIENZ: DER WEG ZU MEHR STRESSRESISTENZ

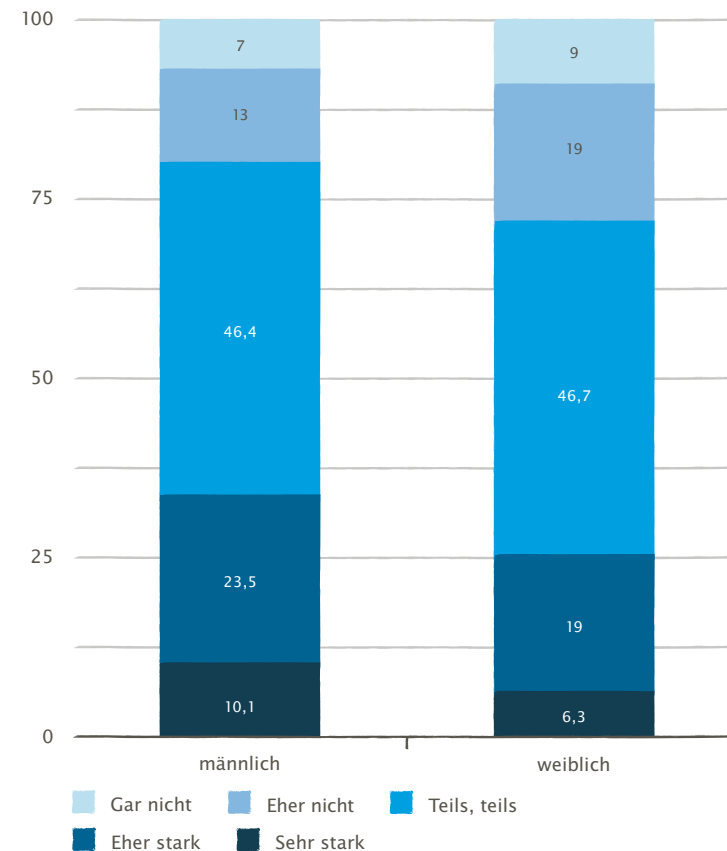
Stress hatte ursprünglich den Sinn, Menschen in Alarmbereitschaft zu versetzen und so vor Gefahrensituationen zu schützen. Heute müssen wir nicht mehr ständig um unser Leben bangen, haben aber neue Auslöser für Stress – der Weltgesundheitsorganisation WHO zufolge ist er sogar eine der größten Gesundheitsgefahren unserer Zeit. Der einzige Weg aus der Krise ist, Resilienz zu entwickeln.

Die Definition des Begriffs ist einfach: die Fähigkeit, Schwierigkeiten zu meistern. Oder anders gesagt: psychische Widerstandskraft. Und Resilienz lässt sich stärken und fördern! Zum Beispiel mit unserem



BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENT.

Stressbelastung im Handwerk nach Geschlecht (in %)



„LEBEN IN BALANCE“ – EINE HERAUSFORDERUNG IM HANDWERK

Ein Coachingprogramm unterstützt Geschäftsführende im Handwerk dabei, Verantwortung und Erholung in Einklang zu bringen

Im Handwerk sind Betriebsinhaberinnen und -inhaber oft vielfach gefordert. Sie müssen das Geschäft im Blick behalten, sich um die Kundschaft kümmern und für die Mitarbeitenden ein attraktives Umfeld schaffen. Entsprechend hoch ist die Belastung. Rund 15 Prozent der Arbeitgebenden fühlen sich sehr stark gestresst, bei den Arbeitnehmenden liegt dieser Anteil bei 6,6 Prozent.

Um dieser Entwicklung frühzeitig entgegenzuwirken, hat die IKK classic das Coachingangebot „Leben in Balance“ für und mit Unternehmerpaaren im Handwerk entwickelt. Es unterstützt dabei, besser abzuschalten, persönliche Kraftquellen zu erkennen, gesunde Routinen zu etablieren und mehr Balance ins Leben zu bringen.

Die Wirkung des Programms ist belegt: Die emotionale Erschöpfung – ein wichtiger Indikator für einen drohenden Burn-out – konnte bei Teilnehmenden spürbar gesenkt werden. Die Zufriedenheit mit dem Coaching lag bei 1,5 (Schulnote).

„Wollen wir unsere Haltungsziele – so nennen wir unsere Absichten – im alltäglichen Gewusel nicht vergessen, brauchen wir ganzheitliche Strategien und sehr verschiedene Erinnerungshilfen“, erklärt Dr. Christine Busch von der Universität Hamburg, die „Leben in Balance“ gemeinsam mit der IKK classic entwickelt und evaluiert hat.

WORK



LIFE

„Gerade für selbstständige Handwerkerinnen und Handwerker ist es wichtig, Gesundheit nicht nur mit der Freizeit zu verbinden, sondern ganzheitlich in den Alltag zu integrieren“, sagt Katja Keller-Landvogt, die das Programm bei der IKK classic betreut.

Für Geschäftsführende, bei denen eine Paarteilnahme nicht möglich ist, gibt es inzwischen die Möglichkeit für ein Einzelcoaching mit Unterstützung einer Vertrauensperson aus dem persönlichen Umfeld, die mit eingebunden wird, um den Transfer in den Alltag zu unterstützen.



GEWÜNSCHTE GESUNDHEITS- MAßNAHMEN

Was sind die Top 3
im Handwerk?



TOP 3

DER GEWÜNSCHTEN
**GESUNDHEITS-
MAßNAHMEN:**



1. RÜCKENTRAINING
2. BEWEGUNGSANGEBOTE
3. STRESSBEWÄLTIGUNG
UND ENTSPANNUNG

STARK FÜR DIE ZUKUNFT



Handwerkende wünschen
sich Gesundheitsangebote
im Betrieb.



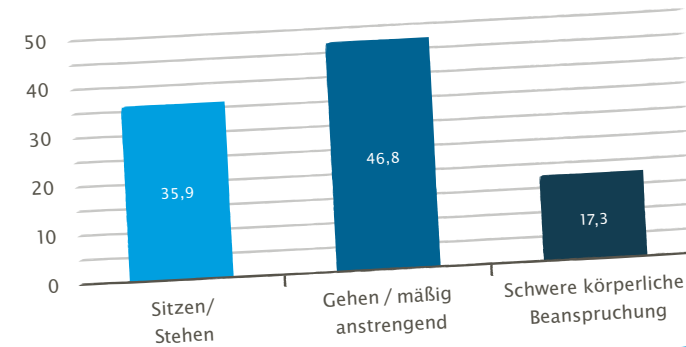
Stärken Sie Ihren Betrieb:
mit unserem
Betrieblichen
Gesundheitsmanagement.



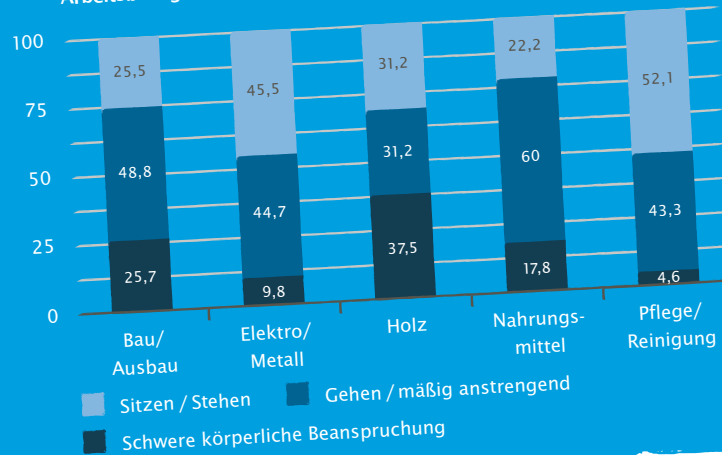
ARBEITSBEZOGENE KÖRPERLICHE AKTIVITÄTEN

Die **MEHRHEIT DER BEFRAGTEN (64,1%)** ist während ihrer Arbeit überwiegend körperlich aktiv. Im Sitzen oder Stehen arbeiten **35,9%**. Die Hälfte der im Handwerk tätigen Befragten (**46,8%**) übt im Rahmen ihrer Arbeit mäßig anstrengende oder gehende Tätigkeiten aus. Täglich gehen **17,3% SCHWEREN, KÖRPERLICH BEANSPRUCHENDEN ARBEITEN** nach.

Arbeitsbezogene körperliche Aktivität im Handwerk (in %)



Arbeitsbezogene körperliche Aktivität im Handwerk nach Branchen (in %)



BRANCHEN IM VERGLEICH

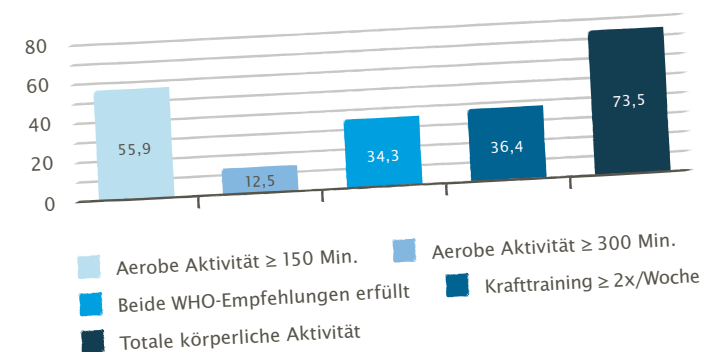
Der Vergleich der Branchen zeigt, dass **BESCHÄFTIGTE IM HOLZGEWERBE MIT 37,5% DEN HÖCHSTEN ANTEIL AN SCHWERER KÖRPERLICHER AKTIVITÄT** unter den Beschäftigten aufweisen.

Im Bereich **BAU- UND AUSBAU (74,5%)** sowie der **NAHRUNGSMITTELBRANCHE (77,8%)** ist die körperliche Beanspruchung überwiegend mäßig anstrengend bis schwer. Ein deutlicher Unterschied zu den Branchen Elektro/Metall und Reinigung/Pflege, wo **45,5%** bzw. **52,1%** sitzende oder stehende Tätigkeiten verrichten.

FREIZEITBEZOGENE KÖRPERLICHE AKTIVITÄTEN

MEHR ALS DIE HÄLFTE (55,9%) der Befragten aus dem Handwerk geht pro Woche 150 Minuten oder mehr aerober Bewegung nach. Bei **12,5%** sind es sogar über 300 Minuten pro Woche. Ein Krafttraining an zwei oder mehr Tagen pro Woche üben **36,4%** der Befragten aus. Insgesamt erfüllen **34,3% DER BEFRAGTEN BEIDE EMPFEHLUNGEN DER WHO** (Durchführung von aerober körperlicher Aktivität und Krafttraining).

Freizeitbezogene körperliche Aktivität im Handwerk (in %)





BGM

WO GESUNDHEIT AUSGEZEICHNET IST

*Wie Schöllgen Haustechnik das Betriebliche
Gesundheitsmanagement mit der IKK classic anpackt*

Zwischen Heizungen und Klimaanlage denkt man selten an Rücken- oder Resilienztraining. Doch bei Schöllgen Haustechnik in Alfter (NRW) gehört beides längst zum Arbeitsalltag. Der Handwerksbetrieb zeigt, wie Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) auch jenseits von Großraumbüros funktioniert – und das ganz praktisch.

„Mit der IKK classic als Krankenkasse für Handwerkerinnen und Handwerker war uns schnell klar, dass wir hier einen wunderbaren Partner für unser BGM gefunden haben“, sagt Sabrina Schöllgen, Prokuristin und Teil der nächsten Generation des Familienbetriebs. „Gerade im Handwerk spielt das Thema Gesundheit eine große Rolle. Natürlich war dies auch ein entscheidender Schritt, um unsere

Arbeitgebermarke nach vorne zu bringen“. Der Einstieg ins BGM startet in enger Abstimmung zwischen Betrieb und Krankenkasse. Wo drückt der Schuh? Was stresst im Alltag? Die Ergebnisse mündeten in ein strukturiertes Maßnahmenpaket – von Arbeitsplatzbegehungen bis zu Workshops rund um ausgewogene Ernährung. „Die Module sind gut strukturiert, und ich habe schnell gemerkt, dass die Mitarbeitenden hiervon profitieren“, sagt Schöllgen. „Wir haben die Teilnahme – bis auf das Teambuilding – allen Mitarbeitenden freigestellt. 70 bis 80 Prozent der Mitarbeitenden nutzen die Maßnahmen regelmäßig.“

Bereits 2024 wurde Schöllgen Haustechnik als gesündester Handwerksbetrieb ausgezeichnet und erhielt im Rahmen des Corporate Health Awards den Sonderpreis „Gesundes Handwerk“. Eine besondere Anerkennung für die Integration von Gesundheitsthemen im Betrieb.

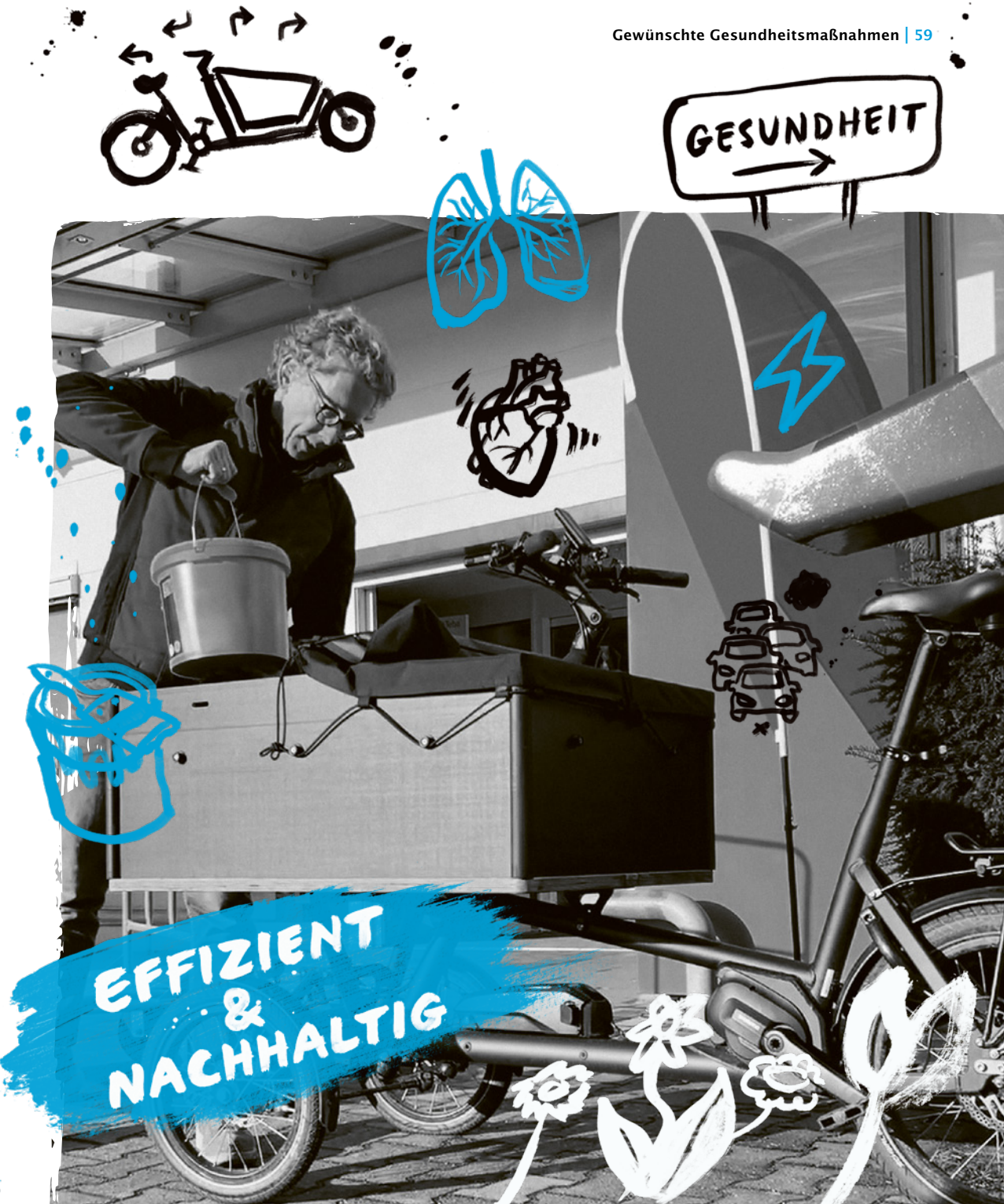
Mit Blick in die Zukunft sind weitere Maßnahmen geplant. „Wir wollen noch einiges umsetzen“, sagt Sabrina Schöllgen. „Es soll zum Beispiel einen Gesundheitstag im Unternehmen geben, wir fragen eine Kooperation mit einem Fitnessstudio an – und auch ein Foodtruck oder Koch mit dem Schwerpunkt auf ausgewogene Ernährung soll der Belegschaft geboten werden.“

Bei jungen Bewerberinnen und Bewerbern kommt diese Initiative gut an. „In Einstellungsgesprächen mit Auszubildenden merken wir schnell, dass Angebote rund um Gesundheitskurse oder das JobRad enorm positiv aufgenommen werden“, sagt Sabrina Schöllgen. „Das bietet uns im Bewerbungsverfahren gegenüber anderen Unternehmen einen echten Vorteil.“ Und nicht nur bei der Suche nach Nachwuchskräften, auch bei bestehenden Mitarbeitenden profitiert der Betrieb durch den Fokus auf Gesundheit. Denn gesunde Mitarbeitende – das weiß man bei Schöllgen längst – sind das Fundament eines zukunftsfähigen Handwerksbetriebs.

MIT DEM LASTENRAD ZUR KUNDSCHAFT – GESUND UNTERWEGS IM HANDWERK

Ein Projekt der IKK classic verbindet Klimaschutz, Gesundheitsförderung und Mobilität im Betrieb

Für den Malerbetrieb Kleinau aus Düsseldorf war es ein Schritt raus aus der Routine: drei Monate lang mit dem E-Lastenrad statt mit dem Transporter zur Kundschaft. Mark Kleinau und seine acht Mitarbeitenden waren schnell überzeugt: kein Stau, keine Parkplatzsuche, keine CO₂-Emissionen und täglich Bewegung, die guttut. Das Projekt ermöglicht es Handwerksbetrieben, Elektromobilität im Betriebsalltag auszuprobieren – niederschwellig, kostenlos und praxisnah. Das Potenzial ist groß: Rund 30 Prozent (28,4 Prozent) der Beschäftigten gaben an, bei besseren Rahmenbedingungen lieber Fahrrad oder E-Bike als das Auto zu nutzen. Denn auch wenn das Handwerk körperlich aktiv ist, fehlt oft der Ausgleich. 17 Prozent der Befragten fühlen sich körperlich stark belastet, rund ein Drittel (35 Prozent) arbeitet überwiegend im Stehen oder Sitzen. Zwar erreichen viele Beschäftigte die Bewegungsempfehlungen der WHO, doch die Art der Bewegung macht den Unterschied. Das Projekt setzt genau hier an – mit einem Aktionstag, Sicherheitstraining und einer begleiteten Testphase. Der gesundheitliche Effekt ist messbar. Radfahren stärkt das Herz-Kreislauf-System, die Lungenfunktion, die Muskulatur – und das seelische Wohlbefinden. Wer täglich fünf Kilometer mit dem Rad statt mit dem Auto fährt, spart im Jahr nicht nur rund 300 Kilogramm CO₂, sondern verbessert auch seine Resilienz. Diese Erfahrung haben auch Mark Kleinau und seine Mitarbeitenden gemacht und wollen das Lasten-E-Bike nach der Pilotphase dauerhaft nutzen. Ab August 2025 wird das Projekt bundesweit für interessierte Handwerksbetriebe ausgerollt.



IMPRESSUM

Herausgeberin

IKK classic
info@ikk-classic.de
Servicehotline: 0800 455 1111
Fax: 0800 800 4551
ikk-classic.de

Postanschrift

IKK classic
Tannenstraße 4 b
01099 Dresden

Die IKK classic ist eine Körperschaft
des öffentlichen Rechts.

Vertretungsberechtigt

Frank Hippler
Vorstandsvorsitzender

Kai Swoboda
Stellvertretender Vorstandsvorsitzender

Ergebnisbericht

Herausgegeben von der IKK classic und der
Deutschen Sporthochschule Köln Institut für
Bewegungstherapie und bewegungsorientierte
Prävention und Rehabilitation
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln

Autorinnen und Autoren

Lisa Krampe, Jonas Gorges, Bianca Biallas
(Deutsche Sporthochschule Köln)
Unter der Mitarbeit von: Frank Klingler,
Katja Keller-Landvogt (IKK classic)

Zuständige Aufsichtsbehörde

Bundesamt für Soziale Sicherung (BAS)
Friedrich-Ebert-Allee 38
53113 Bonn
Telefon: 0228 619-0
Fax: 0228 619-1870
poststelle@bas.bund.de

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer

DE 283 627 786

Verantwortliche im Sinne des Presserechts

Juliane Mentz
presse@ikk-classic.de

Datenschutzbeauftragter IKK classic

Jörn Gerber
datenschutz@ikk-classic.de

Umsetzung/Design

Gestaltung

Scholz & Friends Düsseldorf GmbH

Illustrationen

Ben Tallon

Abbildungen

IKK classic
ZDH/Henning Schacht

Copyright

Die Befragung durch die Deutsche Sporthochschule
Köln ist von der IKK classic beauftragt worden
und urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung
außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts-
gesetzes ist ohne vorherige schriftliche Zustim-
mung der IKK classic nicht gestattet und löst
Unterlassungs- und Schadensersatzansprüche
aus. Zudem ist die Urheberrechtsverletzung auch
strafbar.

Haftungsausschluss

Das Ziel der IKK classic ist es, aktuelle und genaue
Informationen in diesem Medium bereitzustellen.
Allerdings kann nicht garantiert werden, dass die
in diesem Medium verfügbaren Angaben tatsäch-
lich aktuell, umfassend, komplett oder genau sind.
Beiden bereitgestellten Informationen handelt es
sich um Informationen allgemeiner Art, die nicht
auf die besonderen Bedürfnisse bestimmter
Personen oder Unternehmen abgestimmt sind.
Insbesondere soll durch sie keine rechtliche,
sozialrechtliche oder gesundheitliche Beratung
i. S. v. § 14 SGB I erfolgen.

NOTIZEN

Platz für Ihre Gedanken, Erkenntnisse und Pläne
