

Arbeitsmarkt | 21.03.2019 | Lesezeit 2 Min.

## Von Sitz-Jobs und Schwitz-Jobs

*Die meisten Menschen in Europa sitzen, während sie arbeiten. Besonders viele Sitz-Jobs gibt es in den Niederlanden und in Deutschland. Die bequeme Arbeitsposition hat allerdings auch Nachteile.*

---

In Europa wird meistens im Sitzen gearbeitet: Vier von zehn Beschäftigten in der EU haben Sitz-Jobs, arbeiten also beispielsweise im Büro am PC, im Callcenter oder als Fahrer. Jeder dritte Arbeitsplatz in der EU ist mit leichter körperlicher Anstrengung verbunden, jeder fünfte ist ein reiner Steh-Job und jeder achte einer, der harten Körpereinsatz erfordert.

Ein Blick auf die Mitgliedsstaaten zeigt allerdings, dass die Aktivitätsraten der Arbeitsplätze von Land zu Land höchst unterschiedlich sind (Grafik):

**In den Niederlanden, Deutschland und Luxemburg arbeitet jeder zweite Angestellte im Sitzen, in Griechenland dagegen nur jeder fünfte.**

## Sitz-Arbeiter in Europa

So viel Prozent der Arbeitnehmer in den EU-Ländern hatten im Jahr 2017 eine überwiegend sitzende Tätigkeit

Niederlande	55,1
Deutschland	53,9
Luxemburg	52,0
Dänemark	48,1
Finnland	44,9
Belgien	43,1
Schweden	41,2
Malta	41,1
Estland	41,0
Vereinigtes Königreich	40,4
...	
Italien	30,7
Rumänien	25,3
Griechenland	20,8

Quelle: Eurostat  
© 2019 IW Medien / iwd

**iwd**

In Spanien (43 Prozent) und Rumänien (36 Prozent) wiederum sind Steh-Jobs, wie ihn Verkäufer oder Lehrer ausüben, weit verbreitet. Und Beschäftigungen, in denen permanent moderater körperlicher Einsatz verlangt wird, etwa als Automechaniker oder Pfleger, gibt es besonders oft in Litauen (50 Prozent) und Griechenland (46 Prozent).

Griechenland ist außerdem das einzige EU-Land, in dem von rund einem Fünftel der Beschäftigten regelmäßig voller Körpereinsatz verlangt wird: 22 Prozent der dortigen Arbeitnehmer geben an, in physisch anstrengenden Jobs wie etwa als Bauarbeiter oder Lastenträger zu arbeiten. In Polen und Ungarn trifft dies immerhin noch auf 16 Prozent der Arbeiter und Angestellten zu. Die niedrigste Quote an Schwerarbeitern weist Dänemark auf: Dort kommen nur knapp 7 Prozent der Beschäftigten während der Arbeit regelmäßig ins Schwitzen.

# **Zu viel Sitzen schadet der Gesundheit**

Unter Gesundheitsaspekten ist die Entwicklung hin zu körperlich wenig beanspruchenden Tätigkeiten übrigens heikel: Zu viel Sitzen schadet der Gesundheit.

**Ein Büroarbeiter in Deutschland verbringt während seines Berufslebens durchschnittlich 80.000 Stunden im Sitzen.**

Darunter leidet vor allem die Rückenmuskulatur, auch einige Gelenke werden durch das Dauersitzen erheblich belastet. Muskel- und Skeletterkrankungen sind hierzulande mit 25 Prozent der häufigste Grund für Krankschreibungen. Auch Übergewicht wird durch langes Sitzen befördert. Abhilfe schafft da nur Bewegung – etwas, das die Schwitz-Arbeiter quasi nebenbei erledigen.

## **Kernaussagen in Kürze:**

- Die meisten Angestellten in der Europäischen Union gehen Jobs nach, die im Sitzen erledigt werden.
- Besonders viele Sitz-Jobs gibt es in den Niederlanden, Deutschland und Luxemburg.
- Griechenland ist das einzige EU-Land, in dem noch vergleichsweise viele Menschen körperlich schwer arbeiten.