

Versuchen Sie Ihre Gesundheit im Griff zu behalten? Das sind die besten und schlechtesten Berufe für Ihr Wohlbefinden

Der Online-Kontaktlinsenhändler und Experte für Sehhilfen, [Lenstore](#), verrät die besten und schlechtesten Berufe für Ihre Gesundheit - von Verletzungsrisiko bis zur Bewahrung einer gesunden Körperhaltung.

- Da Steuerberater den Großteil ihrer Zeit vor dem Schreibtisch verbringen, kann es schwierig sein, fit zu bleiben. Zugleich ist es allerdings auch der sicherste Beruf, da sie normalerweise nicht vielen Gefahren ausgesetzt sind.
- Notfallsanitäter und Zahnärzte hingegen, zählen zu den gefährlichsten Berufen im Gesundheitswesen, wobei das Infektionsrisiko bei Zahnärzten im Vergleich zu dem anderer Berufe am höchsten ist.
- Obwohl Webentwickler als gesündester Beruf gilt, wenn es darum geht, Gefahren oder Verletzungen zu vermeiden, ist er der schlechteste, um körperlich fit zu bleiben.

Unsere Gesundheit spielt eine wichtige Rolle in unserem Leben, und viele von uns sind bereit, unsere Ernährung, Lebensstil und Hobbys anzupassen, damit sie geschützt wird. Aber ziehen wir in Betracht, wie sich unser Beruf darauf auswirkt? Jeder Arbeitsplatz bietet seine eigenen Gefahren, die wir im Auge behalten müssen - vom täglichen, stundenlangen Blick auf den Bildschirm bis hin zur Arbeit in gefährlichen Umgebungen.

Um herauszufinden, welche Berufe am besten geeignet sind, unsere Gesundheit zu schützen, hat [Lenstore 48 beliebte Berufe analysiert, um die größten Gesundheitsrisiken zu identifizieren](#). Dazu gehören Infektions- und Verletzungsrisiken, Gelenkprobleme, sowie fünf weitere Kriterien.

Die besten und schlechtesten Arbeitsplätze für Ihre Gesundheit

Obwohl wir uns nicht vor allen Gesundheitsrisiken, denen wir am Arbeitsplatz ausgesetzt sind, schützen können, können wir mögliche Maßnahmen ergreifen, um die Gefahren zu verringern - wenn wir uns diesen bewusst sind. Nach Untersuchung von acht verschiedenen Gesundheitsrisiken, sind das die Berufe, die sich am besten, sowie schlechtesten auf Ihre Gesundheit auswirken:

Gesundheitsrisiko	Ungesündester Beruf	Gesündester Beruf
Gefährlich	Bohrtechniker	Webentwickler
Infektionsrisiko	Zahnarzt	Steuerberater
Verletzungsrisiko	Bohrtechniker	Webentwickler
Belastung für Muskeln und Gelenke	Flugbegleiter	Lehrer der Weiterführenden Schule
Körperhaltung	Kraftfahrzeugmechaniker	Lehrer der Weiterführenden Schule
Schädigung der Sinneswahrnehmung	Bohrtechniker	Hausarzt
Fitness	Webentwickler	Bauarbeiter
Sonnenschäden	Bohrtechniker	Chirurg

Notfallsanitäter sind insgesamt an erster Stelle für den gefährlichsten Beruf, da sie besonders anfällig für Infektionsrisiken sind, sowie ein hohes Risiko für Schädigungen der Sinneswahrnehmung bergen. Steuerberater hingegen, gehören zur Berufsgruppe mit dem geringsten Risiko, da Gefahren, Sonnenschäden und Verletzungsrisiko als gering gelten.

Obwohl Webentwickler generell gefährliche Umgebungen meiden und das Verletzungsrisiko für sie gering ist, haben sie nur wenige Möglichkeiten ihre Fitness zu verbessern, da sie den ganzen Tag an dem Schreibtisch sitzen.

Natürlich ist das Infektionsrisiko für Angestellte im Gesundheitswesen höher, wobei Zahnärzte und Notfallsanitäter als die am meisten gefährdete Berufsgruppen gelten.

Das häufigste Gesundheitsrisiko ist körperliche Nähe, was bei allen Berufen am meisten vorkommt. Körperliche Nähe kann das Risiko einer möglichen Infektion erhöhen und ist im Vergleich zu anderen Risiken generell 6,7-mal höher als jene, denen man durch Ganzkörpervibrationen ausgesetzt ist. Letztere ist die am wenigsten verbreitete Belastung und kann zu Knochen- und Gelenkschäden führen.

Roshni Patel, BSc (Hons) MCOptom, Professional Services Manager von Lenstore kommentierte:

„Obwohl einige Arbeitsplätze naturgemäß eine größere Gefahr als andere darstellen, ist es wichtig, sich mit den Risiken auseinanderzusetzen, um sie zu reduzieren oder ganz vermeiden zu können. Beispielsweise können Probleme mit der Körperhaltung oder der Fitness oft einfach gelöst werden, indem der Schreibtisch rückengerecht eingerichtet wird und regelmäßige Bewegungspausen eingelegt werden.

Da viele von uns täglich mehr als 8 Stunden vor Bildschirmen sitzen, ist unsere Sehkraft einem größeren Risiko ausgesetzt, geschädigt zu werden. Daher ist es wichtig, alle 20 Minuten regelmäßige Pausen einzulegen, um 20 Sekunden lang etwas anzuschauen, das circa 20 Meter entfernt ist, um die Belastung der Augen zu minimieren.

Während viele von zu Hause aus arbeiten, ist es besonders wichtig, dass die gleichen Überlegungen wie im Büro in Bezug auf sichere Ausstattung und den richtigen Arbeitsraum angestellt werden.“

Weitere Informationen zu den Arbeitsplätzen, die am besten, beziehungsweise am schlechtesten, für Ihre Gesundheit sind, finden Sie in der [vollständigen Studie](#) von Lenstore.