

Deutsche Post startet umfangreiche Gesundheitsinitiative für Zustell-Teams

- Nach erfolgreicher Pilotphase wird ein neues Trainings- und Präventionskonzept an 150 Standorten des Logistikunternehmens bundesweit ausgerollt
- Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler schulen Beschäftigte direkt am Arbeitsplatz
- Fokus auf Ergonomie und Sturzprävention zur langfristigen Gesundheitsförderung

Bonn, 13. Juli 2026: Ob das Heben schwerer Pakete oder der sichere Tritt auf unebenen Gehwegen: Die Arbeit in der Sortierung und Zustellung von Sendungen ist körperlich fordernd. Auf Basis einer erfolgreichen zweijährigen Pilotphase macht die Deutsche Post ein neues Trainings- und Präventionskonzept namens Ergo² nun erstmals breit verfügbar und rollt es Schritt für Schritt auf rund 150 Standorte von Post & Paket Deutschland aus. Ziel der Initiative ist es, Beschäftigten dabei zu helfen, gesunde Routinen direkt in ihren Arbeitsalltag zu integrieren.

Im Rahmen des Programms trainieren die Zustellkräfte gezielt Bewegungsabläufe während ihrer täglichen Tour und im Zustellstützpunkt. Physiotherapeutinnen und -therapeuten sowie Sportwissenschaftlerinnen und -wissenschaftler begleiten die Teams und vermitteln praxisnahe Übungen, die sofort entlasten – wie etwa den „Ausfallschritt“ beim Entladen schwerer Pakete oder gezielte Übungen zur Aktivierung der Rumpfmuskulatur während des Scannens. Diese Mikro-Übungen werden mit festen Signalen im Tagesablauf verknüpft, um eine nachhaltige Verhaltensänderung zu bewirken. Zudem vermitteln die Expertinnen und Experten Wissen über den Bewegungsapparat.

Ganzheitlicher Ansatz: Ergonomie und Sicherheit

Das Projekt führt zwei wesentliche Präventionsansätze zusammen: Während die Rückenelemente auf das ergonomisch korrekte Heben und Tragen fokussieren, sorgt ein spezielles Gleichgewichtstraining für einen sichereren Stand. Dies ist eine entscheidende Maßnahme, um Stolper- und Sturzunfälle auf schwierigem Untergrund wie Treppen oder Schotterwegen zu vermeiden. **Thomas Schneider, Personalchef im Unternehmensbereich Post & Paket Deutschland**, sagt: „Die Gesundheit der Mitarbeitenden hat für uns als Arbeitgeber oberste Priorität. Mit dem jetzt breit ausgerollten Konzept verankern wir Prävention noch stärker und strukturierter im Arbeitsalltag statt nur in punktuellen

Maßnahmen. Die Rückmeldungen bislang waren sehr positiv – von spürbar weniger Beschwerden bis hin zu einem gestärkten Team-Spirit.“

Prävention und klare Haltung: 23-Kilogramm-Grenze für Pakete

Flankierend zur Initiative setzt sich DHL Group ausdrücklich für eine gesetzliche Gewichtsbegrenzung von Paketen auf 23 Kilogramm ein. Vor dem Hintergrund des stetig wachsenden Paketgeschäfts ist eine solche Grenze aus Sicht der Deutschen Post ein unverzichtbarer Beitrag zum langfristigen Gesundheitsschutz der bundesweit tätigen Paketzustellerinnen und -zusteller.

Die Entscheidung zur Ausweitung des Programms basiert auf der hohen Akzeptanz in der Belegschaft und der nachgewiesenen Wirksamkeit des Konzepts. Für seinen innovativen Ansatz wurde „Ergo²“ mit dem Corporate Health Award 2025 (Sonderpreis „Ergonomics“) ausgezeichnet. Die Initiative unterstreicht den Anspruch des Unternehmens, als größter Paketdienstleister Deutschlands nicht nur faire tarifliche Bedingungen, sondern weiterhin modernste Standards im Arbeitsschutz zu bieten.

– Ende –

Medienkontakt

DHL Group
Media Relations
Jessica Balleer
Tel.: +49 228 182-9944
E-Mail: pressestelle@dhl.com

Im Internet: group.dhl.com/presse

Diese Kontaktdaten gelten ausschließlich für Medienanfragen.

Bei Fragen zu einzelnen Sendungen oder Dienstleistungen von Deutsche Post und DHL hilft der Kundenservice unter der Telefonnummer 0228 / 4 333 112.

Post & Paket Deutschland ist ein Unternehmensbereich der DHL Group mit rund 182.000

Beschäftigten. Kerngeschäft ist das nationale Brief- und Paketgeschäft – also das Transportieren, Sortieren und Zustellen von Briefen und Paketen. Sein umfangreiches Angebot an Dienstleistungen und Produkten vertreibt Post & Paket Deutschland unter den beiden starken Marken **Deutsche Post** und **DHL**.

Mit seinen beiden Marken **Deutsche Post** und **DHL** ist Post & Paket Deutschland der größte Postdienstleister Europas, Marktführer im deutschen Brief- und Paketmarkt, Dienstleister erster Wahl für Versender- und Empfängerkunden sowie Betreiber des größten Paketautomaten-Netzes (Packstationen und Poststationen) in Deutschland. In seiner Branche ist Post & Paket Deutschland Vorreiter im Bereich der ökologischen und sozialen Nachhaltigkeit.

DHL Group erzielte als Konzern 2025 einen Umsatz von rund 82,9 Milliarden Euro. Mit Investitionen in grüne Technologien sowie dem Engagement für Gesellschaft und Umwelt leistet der Konzern einen positiven Beitrag. Bis 2050 strebt DHL Group die netto Null-Emissionen-Logistik an.