

Lange Arbeitszeiten

Physiologische/psychosoziale Befunde und Empfehlungen

Anlässlich der Novellierung des Arbeitszeitgesetzes im Jahr 2018 initiierte der Psychologenbeirat im Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz eine interne Arbeitsgruppe zu den Auswirkungen von langen Arbeitszeiten auf die Gesundheit und Sicherheit von Beschäftigten. Ziel war es, einen möglichst umfassenden Überblick über den Forschungsstand zu erhalten, darauf basierend Handlungsempfehlungen abzuleiten und EntscheidungsträgerInnen in kurzer, vereinfachter Form zur Verfügung zu stellen.

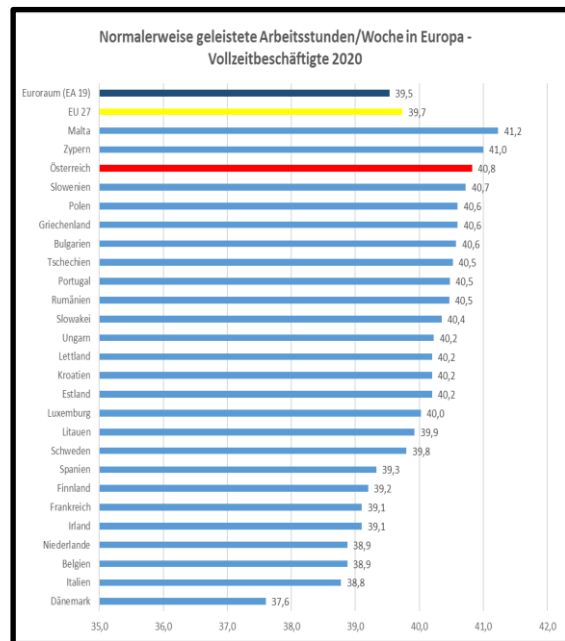
Problemaufriss

Österreich hat heute die drittlängsten Arbeitszeiten von Vollzeit-Beschäftigten im EU-Vergleich (Werte für 2021)¹.

Der Zusammenhang zwischen langen Arbeitszeiten und Effekten für die Sicherheit und Gesundheit von Beschäftigten ist sehr umfangreich und gilt als gesichert².

„Als gesicherte Erkenntnisse gelten insbesondere das überproportional steigende Risiko für Fehlhandlungen und Unfälle ab der 8./9. Arbeitsstunde sowie eine Verschlechterung der Gesundheit und der Work-Life-Balance bei längeren wöchentlichen Arbeitszeiten“³.

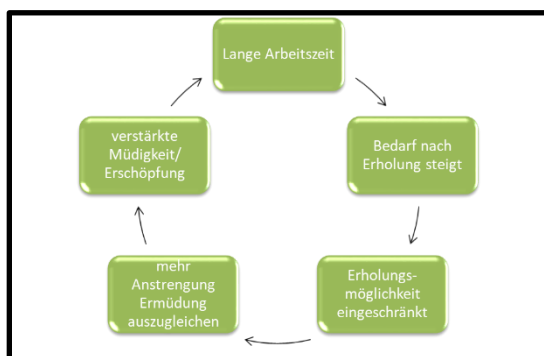
Dass die Effizienz der Arbeitsleistung nach der siebten oder achten Stunde deutlich abnimmt, gilt als empirisch gut belegt⁴. Positive Zusammenhänge zwischen einer Arbeitszeitverlängerung und Produktivität konnten bislang nicht nachgewiesen werden⁵.



Eurostat (2021)

Hintergrund: Warum lange Arbeitszeiten krankmachen

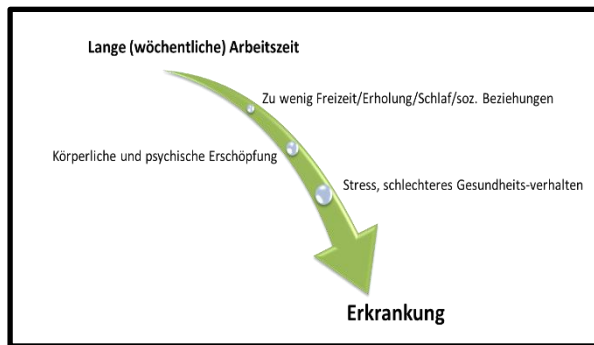
Lange Arbeitszeiten stellen in mehrfacher Hinsicht ein Gesundheitsrisiko dar - sie führen zu einer Überbeanspruchung körperlicher und psychischer Ressourcen und zu einem erhöhtem (Arbeit-)unfallrisiko.



Dies resultiert zum einen durch die längere (Zeit-)Dauer der (Arbeits-)Belastung selbst. Die Ermüdung kann hierbei nicht mehr adäquat abgebaut werden und akkumuliert sich – die verbleibende Ruhe- und Erholungszeit reicht zum Ausgleich nicht mehr aus. Es braucht immer mehr Anstrengung zur Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit.

Zum anderen verkürzt sich die verfügbare Zeit für die notwendige Erholung, Regeneration und ressourcenstärkende Möglichkeiten (z.B. soziale Beziehungen).

Langes Arbeiten stellt oft auch einen Auslöser für schlechteres Gesundheitsverhalten dar. Einerseits reduziert sich die Zeit für gesundheitsförderliche Verhaltensweisen (Ernährung, Bewegung, soziale und gesellschaftliche Teilhabe), andererseits resultieren aus vermehrtem Stress mögliche negative Bewältigungsstrategien (z.B. Rauchen, vermehrter Alkohol- und Drogenkonsum). Nicht zuletzt bestimmt die Dauer der Arbeitszeit wie lange ein Mensch der körperlichen (z.B. Lärm, gesundheitsschädigende Arbeitsstoffe) und/oder psychischen (z.B. Stressoren wie Arbeits- und Zeitdruck) Arbeitsbelastung ausgesetzt ist.



Grundsätzlich ist anzumerken, dass Arbeitszeit im Kontext von Lage (Schichtarbeit, Sonntagsarbeit), Verteilung (Pausen- und Ruhezeiten, Massierung), Stabilität und Planbarkeit sowie Dispositionsspielräumen in der Festlegung der konkreten Arbeitszeiten zu betrachten ist. Die Lage, die Dauer und die Variabilität der Arbeitszeit sowie die Einflussmöglichkeit von Beschäftigten auf ihre Arbeitszeit weist eine wechselseitige Beeinflussung auf. Bei ungünstigen Arbeitszeitregelungen verstärken sie sich gegenseitig. Umgekehrt können negative Aspekte durch gut gelöste andere Einflussfaktoren abgemildert werden. Auch die Wichtigkeit von Arbeitspausen wird oft unterschätzt - Studien zeigen etwa die schützende Wirkung bezüglich Muskel-Skelett-Beschwerden, körperlicher/psychischer Ermüdungssymptome, Beeinträchtigungen des Empfindens, psychosomatischer Beschwerden, übermäßiger physiologischer Stressreaktionen uvm.⁶

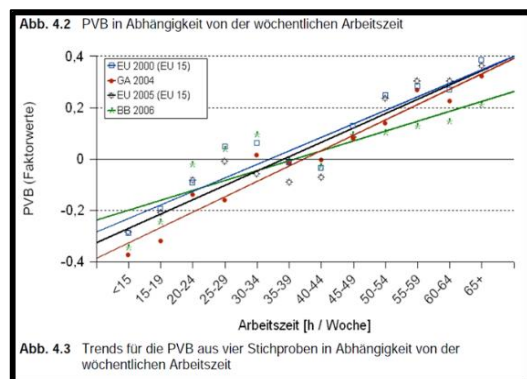
Häufig treten lange Arbeitszeiten kombiniert mit anderen belastenden Arbeitsbedingungen auf (hohe Arbeitsintensität, weniger Ruhepausen, ständige Erreichbarkeit etc.). Die negativen Auswirkungen von langen Arbeitszeiten auf die Gesundheit und das Wohlbefinden werden hierdurch verstärkt⁷. Fehlende Planbarkeit, Stress, verringerte Kommunikationsmöglichkeiten, geringer Handlungsspielraum im beruflichen wie privaten Kontext haben nachgewiesen negative Auswirkungen auf den psychischen Gesundheitszustand⁸.

Beispiele für gesundheitliche Risiken langer Arbeitszeiten

Verschiedene Studien/Überblicksarbeiten zeigen Zusammenhänge von langen Arbeitszeiten mit erhöhten gesundheitlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindelgefühl und gastrointestinales Beschwerden (Verdauungsbeschwerden), aber auch mit Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen, verstärktem Stresserleben sowie einem erhöhten Risiko für Burnout, Depression und übermäßigen Alkoholkonsum, kardiovaskuläre Erkrankungen, Schlaganfälle, Typ-2-Diabetes, einer erhöhten Mortalitätsrate, gesundheitsschädlichen Verhaltensweisen (z.B. Alkoholkonsum, Fehlernährung mit Übergewicht und Fettleibigkeit als Folgen, Bewegungsmangel)⁹.

- **Schlaganfall** (Metaanalyse, 25 Studien, n = rd. 500.000): Personen, die 55 Stunden oder länger in der Woche arbeiten, erleiden zu **33 Prozent häufiger einen Schlaganfall** (verglichen mit jenen, die 35-40 Stunden/Woche arbeiten)¹⁰.

- **Vorhofflimmern** (Metaanalyse, 8 Studien, n = rd. 85500): Personen, die 55 Stunden oder mehr pro Woche arbeiten, haben ein **42 % höheres Risiko, Vorhofflimmern** zu erleiden (verglichen mit Personen, die 35-40 Stunden/Woche arbeiten)¹¹.
- **Diabetes** (Längsschnitt, n = rd. 7000): Frauen, die 45 oder mehr Stunden pro Woche arbeiten, haben ein **63% höheres Diabetesrisiko** als jene, die 35-40 Stunden/Woche arbeiten¹².
- **Depression** (n = rd. 2000, Beamte): Verglichen mit 7-8 Stunden-Arbeitstagen ist die Chance, eine schwere depressive Episode zu erleiden, bei 11 Stunden- Arbeitstagen mit einem **2,3 - 2,5fachen Risiko** verbunden¹³.
- **Burnout** (n = rd. 31.600, KrankenpflegerInnen): Personen, die 12 Stunden oder mehr pro Tag arbeiten, haben ein höheres Burnoutrisiko als Personen, die 8 Stunden oder weniger arbeiten: Bei ≥ 12 Stunden ist das Risiko von **emotionaler Erschöpfung um 26%**, das Risiko von **Depersonalisation um 21%** und das Risiko **eingeschränkter Leistungsfähigkeit um 39% erhöht**¹⁴.
- **Psychovegetative Beschwerden** (n = rd. 52.000, 4 Datensätze): Es zeigen sich **nahezu lineare Zusammenhänge** zwischen der wöchentlichen **Arbeitsdauer** und dem Ausmaß der **psychovegetativen Beschwerden** (Schlafstörungen, Unruhe, Angespanntheit, Nervosität, Erschöpfung, Verdauungsstörungen etc.)¹⁵.
- **Schlafstörungen** (n = 886 - 1594):
 - **Verkürzter Schlaf (< 7 Stunden)**: Personen die mehr als 55 Stunden in der Woche arbeiten haben ein um **98% höheres Risiko weniger als 7 Stunden schlafen** zu können.
 - **Einschlafprobleme**: Personen die mehr als 55 Stunden in der Woche arbeiten haben ein um **268% höheres Risiko von Einschlafstörungen** (verglichen mit Personen die 35-40 Stunden in der Woche arbeiten)¹⁶.
- **Arbeitsunfallrisiko**: Nach der 9. Arbeitsstunde steigt das Verletzungsrisiko exponentiell an, nach der 12 Arbeitsstunde liegt ein **73 % höheres Verletzungsrisiko** (verglichen mit der 8. Arbeitsstunde) vor¹⁷.
- **Verstärkte Ermüdung**: Der Ermüdungszuwachs während eines Zwölf-Stunden-Tages ist dreieinhalb Mal höher als an einem arbeitsfreien Tag. Bei zwei aufeinanderfolgenden Zwölf-Stunden-Diensten nimmt diese weiter signifikant zu - Erholung am Tagesrand reicht nicht aus, um die Ermüdung auszugleichen. Nach zwei aufeinanderfolgenden Tagen mit je zwölf Stunden Arbeitszeit sind drei arbeitsfreie Tage zur vollständigen Erholung notwendig¹⁸.



Wirtz et al (2000)

Fazit

Neben den üblicherweise zur Entscheidung herangezogenen wirtschaftlichen Kriterien müssen bei jeder Diskussion um Arbeitszeit unbedingt deren gesundheitliche und soziale Effekte berücksichtigt werden, die wiederum wirtschaftliche Konsequenzen nach sich ziehen.

Empfehlungen

- Die wöchentliche Arbeitszeit sollte nicht über 40 Stunden liegen.

- Arbeitszeiten von 12h pro Tag müssen als absolute Ausnahme gelten.
- 12-Stunden-Schichten müssen von ArbeitnehmerInnen abgelehnt werden können.
- Bei 12-Stunden-Schichten sind Anteile an Arbeitsbereitschaftszeiten von etwa 1/3 einzuplanen.
- Längere Pausenzeiten (bei mehr als 8h Arbeitszeit) sollten eingeplant werden. Empfohlen werden 60 min. statt 30 min., die entsprechend den Belastungsaspekten auf die 12-Stunden-Schicht aufzuteilen sind.
- Besonders Kombinationen langer Tages-(≥ 12 h) und Wochenarbeitszeit (≥ 50 h) sind zu vermeiden.
- Bei der Evaluierung von Arbeitszeit nach dem ArbeitnehmerInnenschutzgesetz (ASchG) sollten Arbeits- und OrganisationspsychologInnen verstärkt als fachliche ExpertInnen hinzugezogen werden. Eine Verankerung dieser Berufsgruppe (gleichberechtigt zu Sicherheitsfachkräften und ArbeitsmedizinerInnen) im ASchG ist u.a. im Hinblick auf den großen Stellenwert von psychisch relevanten Arbeitszeitaspekten sinnvoll.
- Während der Arbeit können Kurzpausen Beanspruchungsfolgen wie Ermüdung senken.
- Die Einbindung der ArbeitnehmerInnen in die Arbeitszeitgestaltung (Gleitzeit, Wahl zwischen mehreren Arbeitszeitmodellen/Schichtplänen, Möglichkeit der flexiblen Arbeit) ist im Hinblick auf die Verbesserung von Zufriedenheit, Work-Life-Balance und Gesundheit zentral.
- Durch regelmäßige Informationen zu gesundheitsbewusstem Verhalten sollten ArbeitnehmerInnen über Risiken selbstgewählter ungünstiger Arbeitszeiten aufgeklärt werden.
- Durch lebensphasenorientierte Arbeitszeiten wird eine bessere Work-Life-Balance erreicht.
- Empfehlenswert ist eine betriebliche Kultur, die lange Arbeitszeiten (z. B. durch Präsenzkultur oder exzessive Überstunden) nicht unterstützt.
- Eine regelmäßige Evaluation der Zufriedenheit der ArbeitnehmerInnen gibt wichtige Hinweise im Hinblick auf Umgang mit und Auswirkungen von Arbeitszeiten.
- Mitarbeiterbefragungen sind ein geeignetes Instrument, um Probleme frühzeitig identifizieren und entsprechende Maßnahmen im Hinblick auf Gesundheitsschutz und -förderung einleiten zu können.
- Bei der Arbeitsplatzevaluierung lt. ArbeitnehmerInnenschutzgesetz (ASchG) ist das Thema Arbeitszeit grundsätzlich Bestandteil der Evaluierung. Zur Konkretisierung wäre es hilfreich, die konkret zu evaluierenden Aspekte in einer Durchführungsverordnung zum ASchG abzubilden.
- Im Sinne einer Belastungsreduzierung und in Anbetracht der überdurchschnittlich langen Arbeitszeiten von Vollzeitbeschäftigten in Österreich sollte die Option einer Arbeitszeitverkürzung ins Auge gefasst werden.

¹ Forschungs- und Beratungsstelle Arbeitswelt (FORBA) (2021). Arbeitszeiten im Fokus. Daten, Gestaltung, Bedarfe. Forba: Wien.: https://www.forba.at/wp-content/uploads/2021/01/210129_AK-Arbeitszeiten_im_Fokus2021.pdf

² Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) (2019). Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zu Arbeitszeit und gesundheitlichen Auswirkungen, baua: Fokus.: https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Fokus/Arbeitszeiten.pdf?__blob=publicationFile&v=3

³ Arlinghaus, A. (2017). Wissensarbeit: Aktuelle arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse, Mitbestimmungsreport, No. 35, Hans-Böckler-Stiftung, Düsseldorf, S.12.

⁴ Janßen D., Nachreiner F. (2004). Flexible Arbeitszeiten.: https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Schriftenreihe/Forschungsberichte/2004/Fb1025.pdf?__blob=publicationFile&v=1

⁵ Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) (2010). Gesundheitliche und soziale Auswirkungen langer Arbeitszeiten: https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/Gd59.pdf?__blob=publicationFile

Psychologenbeirat im Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2021)

- ⁶ Wendsche, J., Lohman-Haislah, A. (2017). Arbeitspausen. In R. Romahn (Hrsg.), *Arbeitszeit gestalten: Wissenschaftliche Erkenntnisse für die Praxis* (S.81). Marburg: Metropolis Verlag.
- ⁷ BAuA. (2016). *Arbeitszeitreport Deutschland 2016*. baua: Bericht. Dortmund/Berlin/Dresden: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.
- ⁸ Milner, A. et al (2015). Working hours and mental health in Australia: evidence from an Australian population-based cohort, 2001–2012.: <https://oem.bmj.com/content/oemed/72/8/573.full.pdf>
- ⁹ Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) (2019). Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zu Arbeitszeit und gesundheitlichen Auswirkungen, baua: Fokus.: https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Fokus/Arbeitszeiten.pdf?__blob=publicationFile&v=3
- ¹⁰ Kivimäki, M. et al (2015). Long working hours and risk of coronary heart disease and stroke: a systematic review and meta-analysis of published and unpublished data for 603 838 individuals.:[https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(15\)60295-1.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(15)60295-1.pdf)
- ¹¹ Kivimäki, M. et al (2017). Long working hours as a risk factor for atrial fibrillation: a multi-cohort study.: https://www.researchgate.net/publication/319928193_Long_working_hours_as_a_risk_factor_for_atrial_fibrillation_A_multi-cohort_study
- ¹² Gilbert-Ouim, M. et al (2017). Adverse effect of long work hours on incident diabetes in 7065 Ontario workers followed for 12 years.: <https://drc.bmj.com/content/bmjdr/6/1/e000496.full.pdf>
- ¹³ Virtanen, M. et al (2012). Overtime Work as a Predictor of Major Depressive Episode: A 5-Year Follow-Up of the Whitehall II Study.: https://www.researchgate.net/publication/221796276_Overtime_Work_as_a_Predictor_of_Major_Depressive_Episode_A_5-Year_Follow-Up_of_the_Whitehall_II_Study
- ¹⁴ Dall'Ora Ch. et al. (2015). Association of 12 h shifts and nurses' job satisfaction, burnout and intention to leave: findings from a cross-sectional study of 12 European countries.: <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/5/9/e008331.full.pdf>
- ¹⁵ Wirtz, A. et al (2000). *Lange Arbeitszeiten und Gesundheit*. Dortmund / Berlin / Dresden: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.: https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Fokus/artikel20.pdf?__blob=publicationFile&v=2
- ¹⁶ Virtanen, M. et al (2009). Long Working Hours and Sleep Disturbances: The Whitehall II Prospective Cohort Study. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2690560/>
- ¹⁷ Fischer, D. et al (2017). Updating the "Risk Index": A systematic review and meta-analysis of occupational injuries and work schedule characteristics, *Chronobiology International*.
- ¹⁸ Medizinische Universität Wien (2017). 40-Stunden-Arbeitswoche als „gesunde Basis“.: <https://www.meduniwien.ac.at/web/ueberuns/news/detailseite/2017/news-im-februar-2017/40-stunden-arbeitswoche-als-gesunde-basis>