

Wer lange arbeitet, schläft schlechter

Lange Arbeitszeiten wirken sich auf die Gesundheit aus

Bericht: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

Der Anteil von Beschäftigten, die über Schlafstörungen klagen, nimmt mit der Dauer der geleisteten Arbeitszeit zu. Insgesamt steigt das Risiko gesundheitlicher Beeinträchtigungen bei langen Arbeitszeiten. Zu diesem Ergebnis kommt eine Untersuchung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BauA). Bei der Auswertung vier unabhängiger Befragungen ließ sich ein direkter Zusammenhang zwischen der Dauer der geleisteten Arbeitsstunden und dem Auftreten gesundheitlicher Beschwerden wie Schlafstörungen, Rückenschmerzen und Herzbeschwerden nachweisen. Faktoren wie Schichtarbeit, variable Arbeitszeiten und Arbeitsschwere wirken sich verstärkend aus.

Die Arbeitszeiten in Deutschland werden immer flexibler. Darüber hinaus verzeichnete das Statistische Bundesamt 2007 einen Höchststand der Anteile für Schicht-, Abend- und Nachtarbeit sowie die für die Arbeit an Wochenenden und Feiertagen seit Beginn der Erhebungen. Seit längerem vermuten Arbeitswissenschaftler einen Zusammenhang zwischen langen Arbeitszeiten und gesundheitlichen Beschwerden. Die BAuA führte deshalb eine systematische Untersuchung durch, die sich auf eine große Stichprobe stützt. Dabei bildeten die dritte und vierte europäische Umfrage über die Arbeitsbedingungen (2000 und 2005), die Befragung "Was ist gute Arbeit?" (2004) und die BIBB/BAuA-Erwerbstätigenbefragung (2006) die Datenbasis. Damit flossen die Daten von insgesamt über 50.000 Befragten in die Untersuchung ein.

Die jetzt veröffentlichte Studie zeigt beispielhaft den Zusammenhang zwischen der wöchentlichen Arbeitsdauer und drei gesundheitlichen Symptomen - Schlafstörungen, Rückenschmerzen und Herzbeschwerden - auf. Trotz unterschiedlichen Beschwerdeniveaus, das auf unterschiedliche Fragestellungen in den deutschen und europäischen Befragungen zurückgeführt wird, lassen sich in allen vier Datensätzen gleiche Strukturen in Form eines nahezu linearen Anstiegs der Beschwerdeshäufigkeit erkennen, der von der Dauer der Arbeitszeit abhängt.

Besonders deutlich machen dies die beiden untersuchten Umfragen aus Deutschland. Hier klagt nur jeder zehnte Befragte in Teilzeit (weniger als 19 Wochenarbeitsstunden) über Schlafstörungen, bei Beschäftigten in Vollzeit (zwischen 35 und 44 Wochenarbeitsstunden) ist es bereit jeder Fünfte. Im Bereich der Beschäftigten mit deutlich überlangen Arbeitszeiten von mehr als 60 Stunden pro Woche leidet nach eigenen Angaben sogar etwa jeder vierte unter Schlafbeschwerden. Faktoren wie Schichtarbeit, variable Arbeitszeiten, Arbeit an Wochenenden oder schlechte Planbarkeit der Arbeitszeit wirken sich verstärkend auf gesundheitliche Beeinträchtigungen aus.

Für die meisten gesundheitlichen Beeinträchtigungen lassen sich in allen vier Studien ähnliche Zusammenhänge finden. Ausnahmen bilden Beschwerden wie Husten, Erkältung oder Allergien, die erwartungsgemäß wenig von der Arbeitsdauer abhängen.

Die Ergebnisse der vier untersuchten Stichproben stützen sich gegenseitig und sichern sich damit ab. Damit steht gesichert fest, dass längere Arbeitszeiten das Risiko gesundheitlicher Beeinträchtigung erhöhen. Die negativen Auswirkungen langer täglicher und wöchentlicher Arbeitszeiten auf das Unfallrisiko sind bereits seit einiger Zeit bekannt. In Diskussionen um Arbeitszeitverlängerungen sollte deshalb nicht nur auf die wirtschaftliche Komponente geschaut, sondern auch deren gesundheitlichen und sozialen Effekte berücksichtigt werden.

*Jörg Feldmann
Pressestelle
Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin
04.05.2009*

Weitere Informationen:

Der Volltext kann hier geladen werden:

A. Wirtz, F. Nachreiner, B. Beermann, F. Brenscheidt, A. Siefer:

Lange Arbeitszeiten und Gesundheit

2009. 6 Seiten, PDF-Datei

<http://www.baua.de/de/Publikationen/Fachbeitraege/artikel20.html>