

# **Arbeitszeit und Gesundheit**

## zu gesundheitlichen Effekten längerer Wochenarbeitszeiten

Friedhelm Nachreiner  
Daniela Janßen  
Carsten Schomann

Carl von Ossietzky Universität Oldenburg  
Institut für Psychologie, Abt. Arbeits- und Organisationspsychologie  
und  
Gesellschaft für arbeits-, wirtschafts- und organisationspsychologische Forschung  
(GAWO) e.V., Oldenburg

teilweise gefördert mit Mitteln der [Hans-Böckler-Stiftung](#)

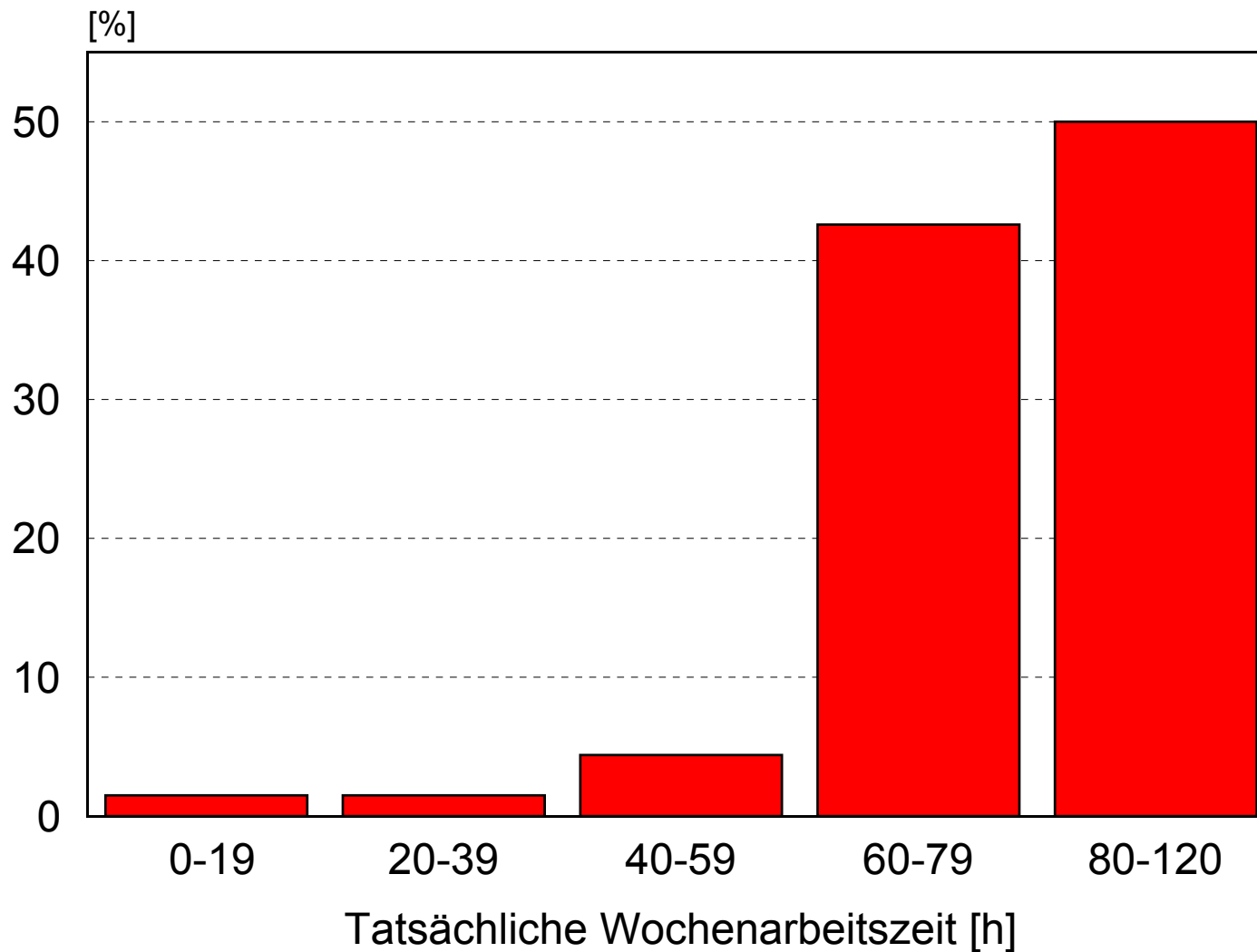
# Arbeitszeiten in Deutschland

die durchschnittliche wöchentliche  
Arbeitszeit vollzeitbeschäftigter  
Arbeitnehmer beträgt

ca. 42 Stunden

# Arbeitszeiten in Deutschland

## Tatsächliche Wochenarbeitszeit von Fernfahrern



(nach Haeck-Harms, 2000)

# Arbeitszeiten in Deutschland

oder: " 230 h / Monat sind bei uns normal "  
(BR, ÖPNV-Betrieb)

&	das entspricht bei einer Arbeitszeit		
	von ... Stunden	... Überstunden	oder in %
&	35 h/W	72,5 h	46%
&	38,5	56,75	33
&	40	50	28
&	48	14	6,25
&	60	-40	-15
&	bei ... Arbeitstagen einer täglichen Arbeitszeit von ... h		
&	20 Tage	11,5 h	
&	25	9,2	
&	27	8,5	

# Arbeitszeiten in Deutschland

- ) offensichtlich sind die Arbeitszeiten bereits ziemlich lang
- ) manche sind sogar gesetzeswidrig lang
- ) der 8 - Stunden Tag ist für viele eine Fiktion

# Fragestellung

Welche Auswirkungen haben lange Arbeitszeiten ?

- ) Ausführbarkeit
- ) Erträglichkeit / Schädigungslosigkeit und
- ) Beeinträchtigungsfreiheit
  
- ) Persönlichkeitsförderlichkeit
- ) Produktivität

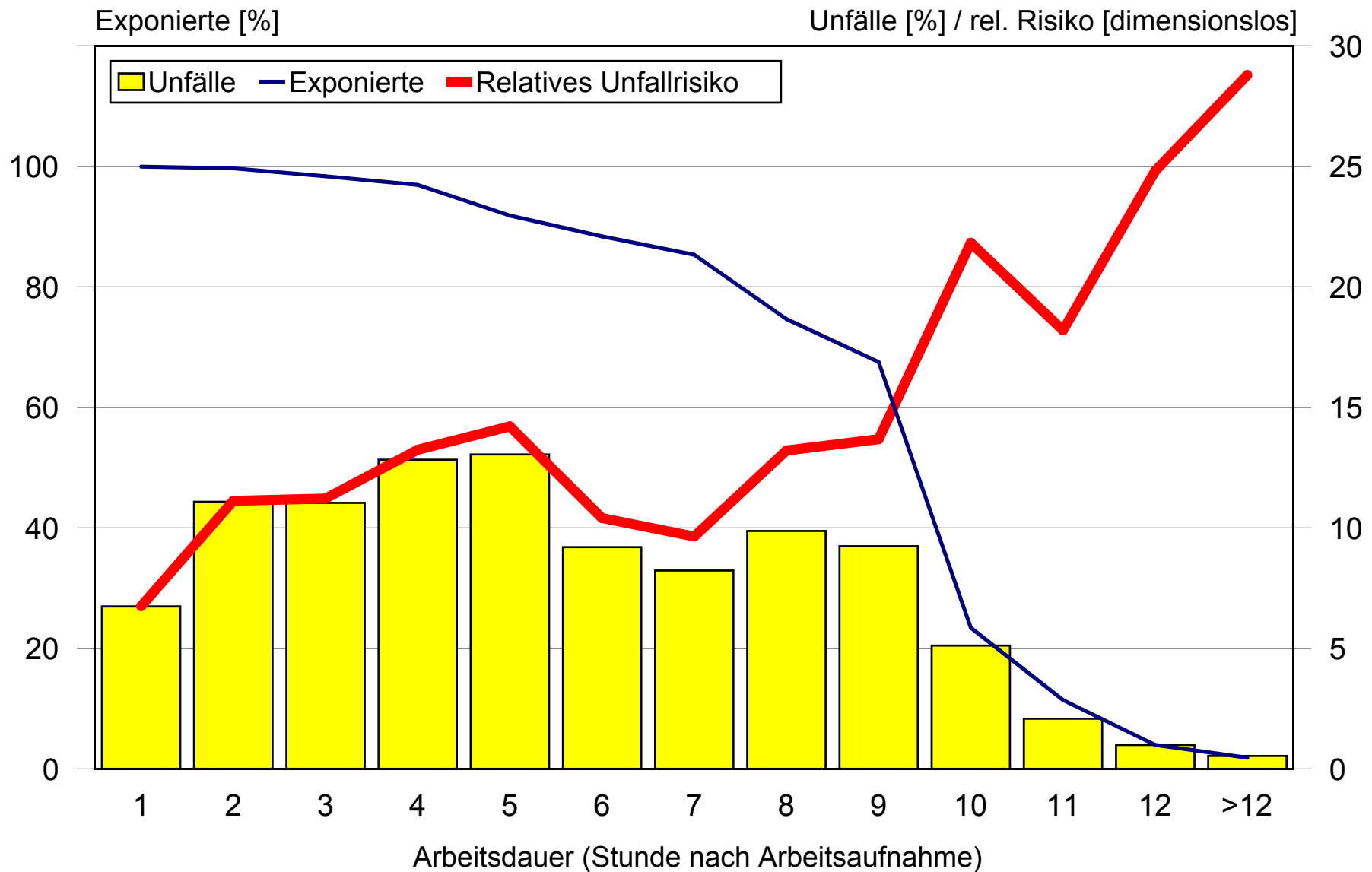
# verschiedene Indikatoren

- ) Unfälle
- ) gesundheitliche Beschwerden
- ) Ausfallzeiten
  
- ) Produktivität

# Unfälle

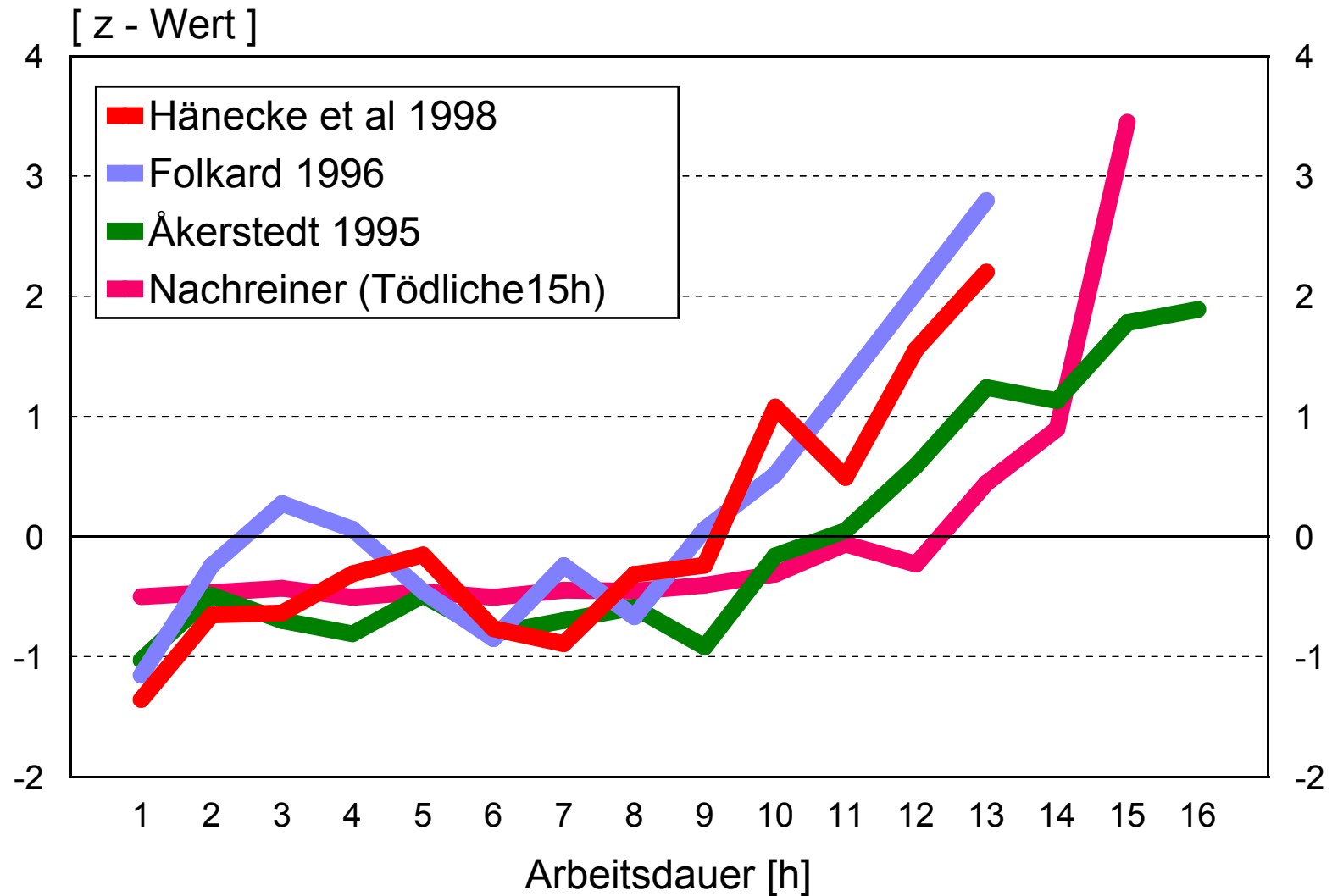


# Unfall-Risiko in Abhängigkeit von der Arbeitsdauer



# Unfallrisiko als Funktion der Dauer der Arbeitszeit

Zusammenfassung verschiedener Studien



# **Gesundheitliche Beschwerden**

in Abhängigkeit von der Dauer  
der wöchentlichen Arbeitszeit

# Beschwerdehäufigkeit bei unterschiedlichen Arbeitszeitregelungen

**Tabelle VII-10:** Anteil der Beschäftigten mit gesundheitlichen Beschwerden<sup>51</sup> nach Arbeitszeitformen (Angaben in Prozent)

	Alle Beschäftigten	Tatsächliche Arbeitszeit von... Wochenstunden			Regelmäßig Überstundenarbeit		Regelmäßig Schicht- oder Nachtarbeit		Regelmäßig Wochenend-Arbeit	
		unter 35	35 - 40	über 40	nein	ja	nein	ja	Nein	ja
Rückenschmerzen	42	41	39	46	36	46	39	54	38	50
Kopfschmerzen	27	28	26	28	26	28	26	31	26	30
Nervosität	21	19	18	27	15	25	21	20	19	24
Psychische Erschöpfung	17	15	14	22	12	21	15	24	15	21
Niedergeschlagenheit	17	16	14	19	13	19	16	21	15	20
Schlafstörungen	16	16	13	20	12	19	14	26	14	21
Magenschmerzen	11	10	9	13	9	12	10	15	10	13
Herz-, Kreislaufprobleme	10	9	9	12	9	11	9	12	9	11

Fragestellung siehe Anhang, Frage 113

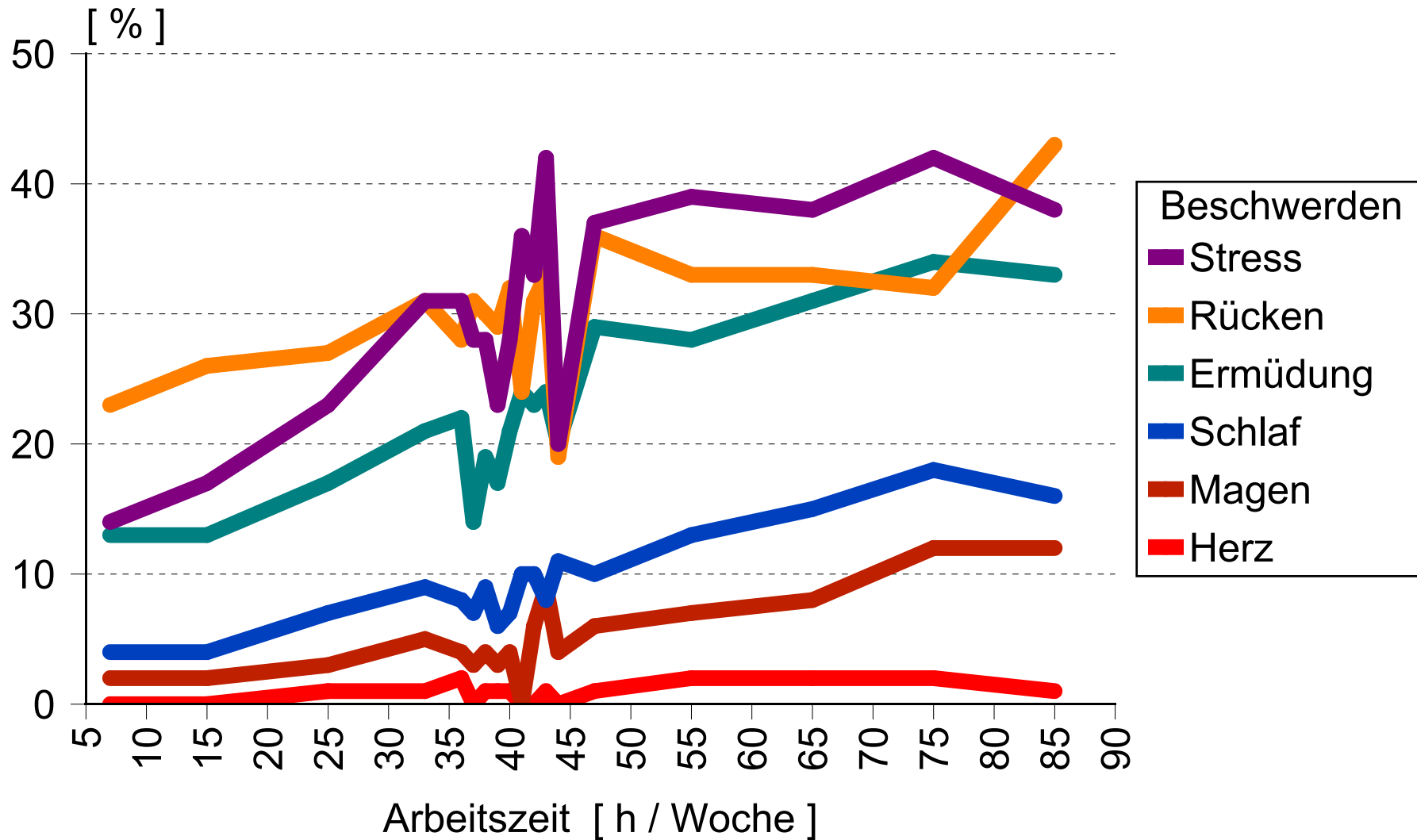
Quelle: Bauer et al., Arbeitszeit 2003, Köln: ISO, 2004

# Methoden

- ) Sekundäranalysen
- ) Daten der 3. europäischen Umfrage der European Foundation aus dem Jahre 2000 zu den Arbeitsbedingungen in der EU
  - 5 ca. 20.000 Befragte
- ) Daten der Umfrage der European Foundation aus dem Jahre 2001 zu den Arbeitsbedingungen in den Kandidaten- und Beitrittsländern
  - 5 ca. 11.000 Befragte
- ) Analyse gesundheitlicher Beschwerden in Abhängigkeit von der Wochenarbeitszeit in der Haupttätigkeit

Daten freundlicherweise zur Verfügung gestellt von der European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, Dublin

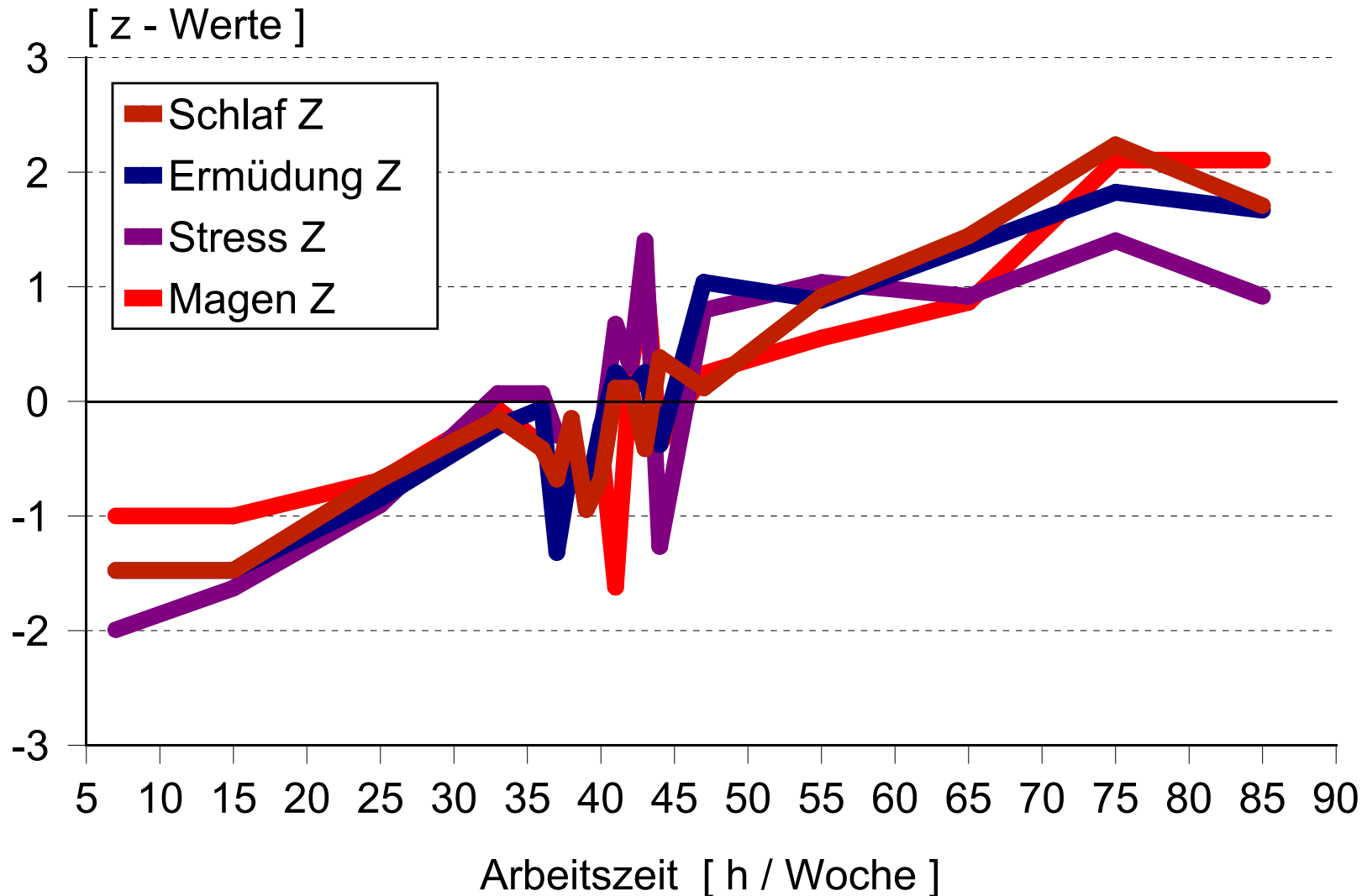
# Häufigkeit ausgewählter gesundheitlicher Beschwerden in Abhängigkeit von der Arbeitsdauer



3. europäische Umfrage, 2000, alle Befragten

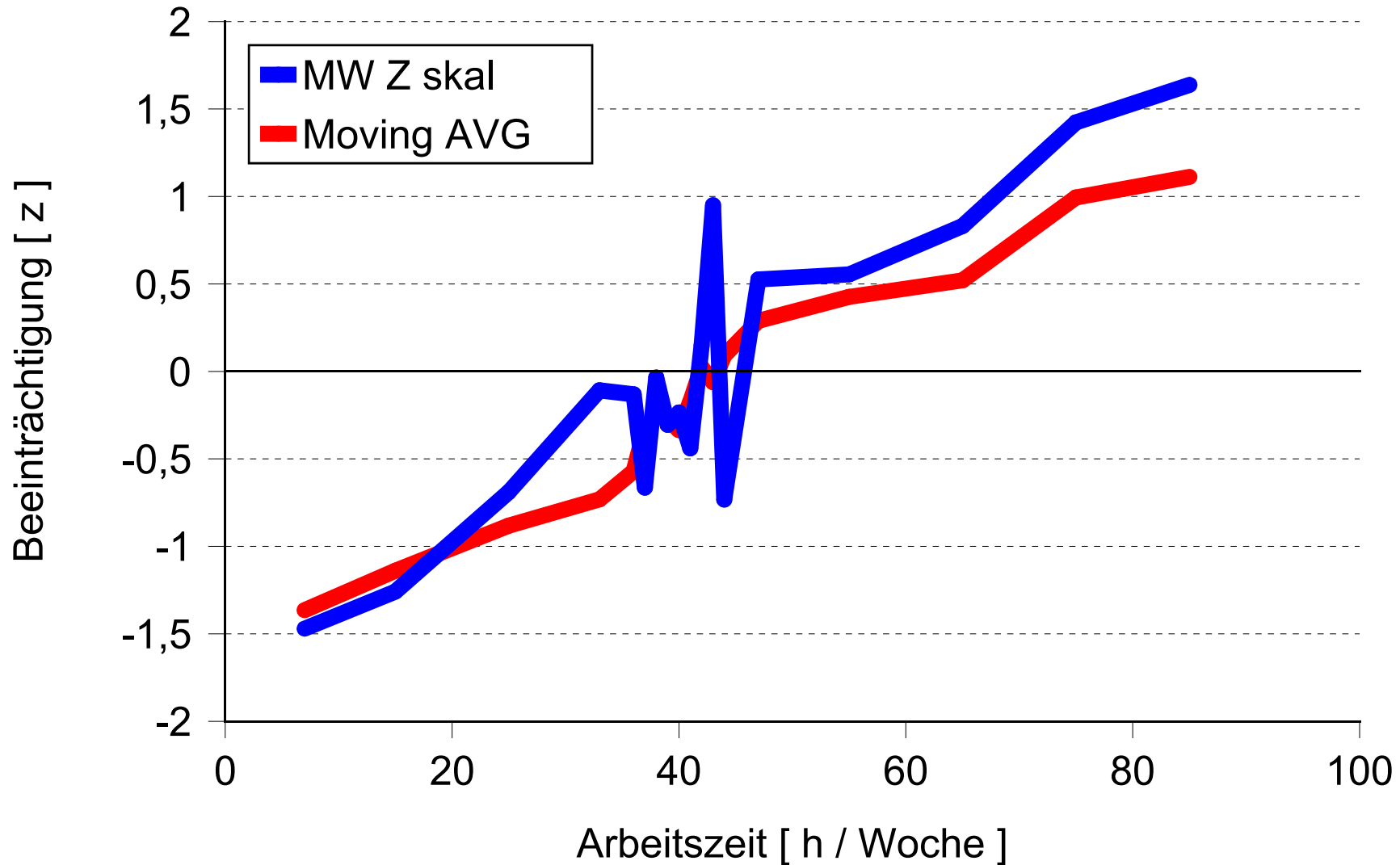
# Häufigkeit ausgewählter gesundheitlicher Beschwerden in Abhängigkeit von der Arbeitsdauer

z- standardisiert



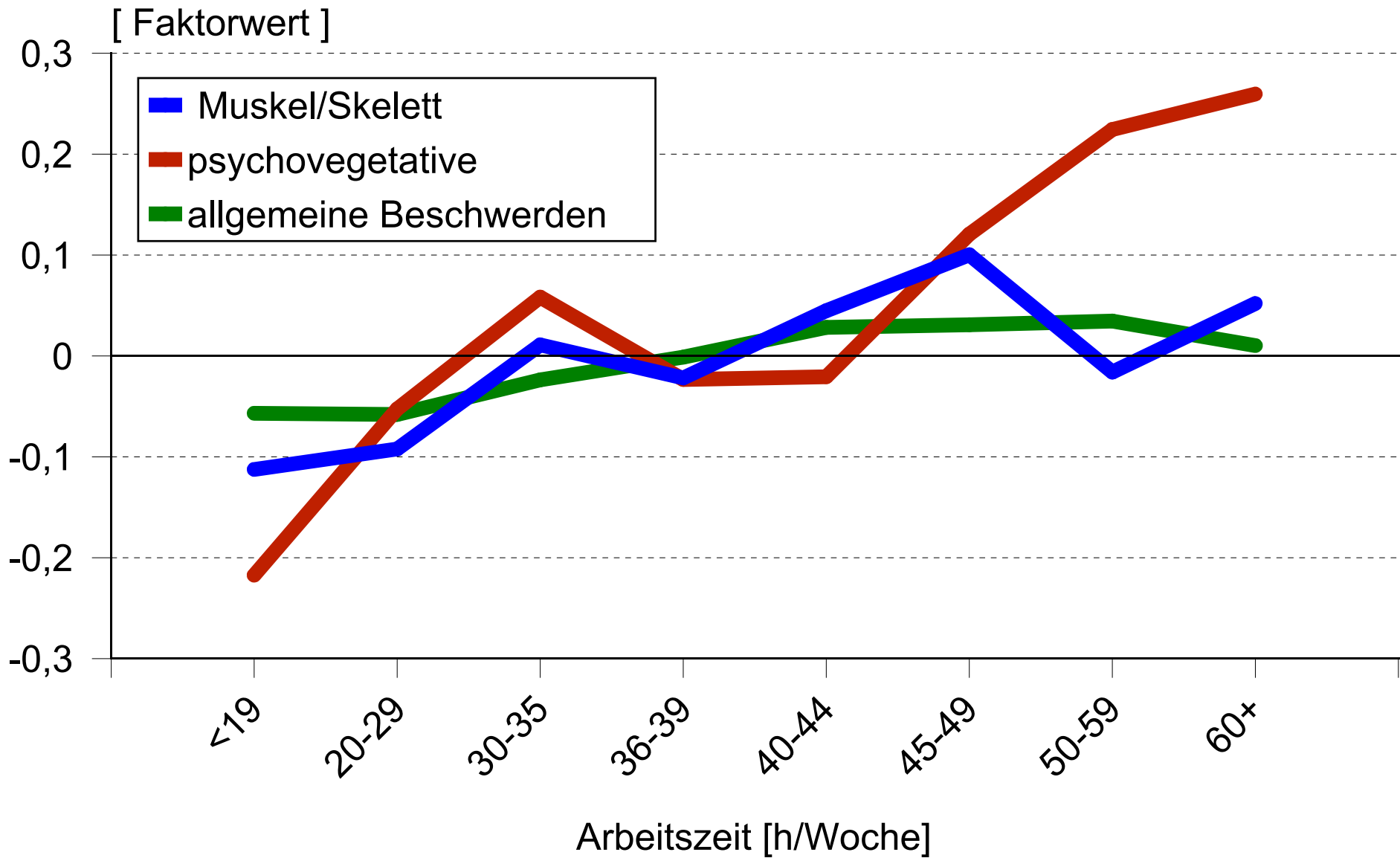
# Mittlere Häufigkeit ausgewählter gesundheitlicher Beschwerden in Abhängigkeit von der Arbeitsdauer

z- standardisiert, moving average





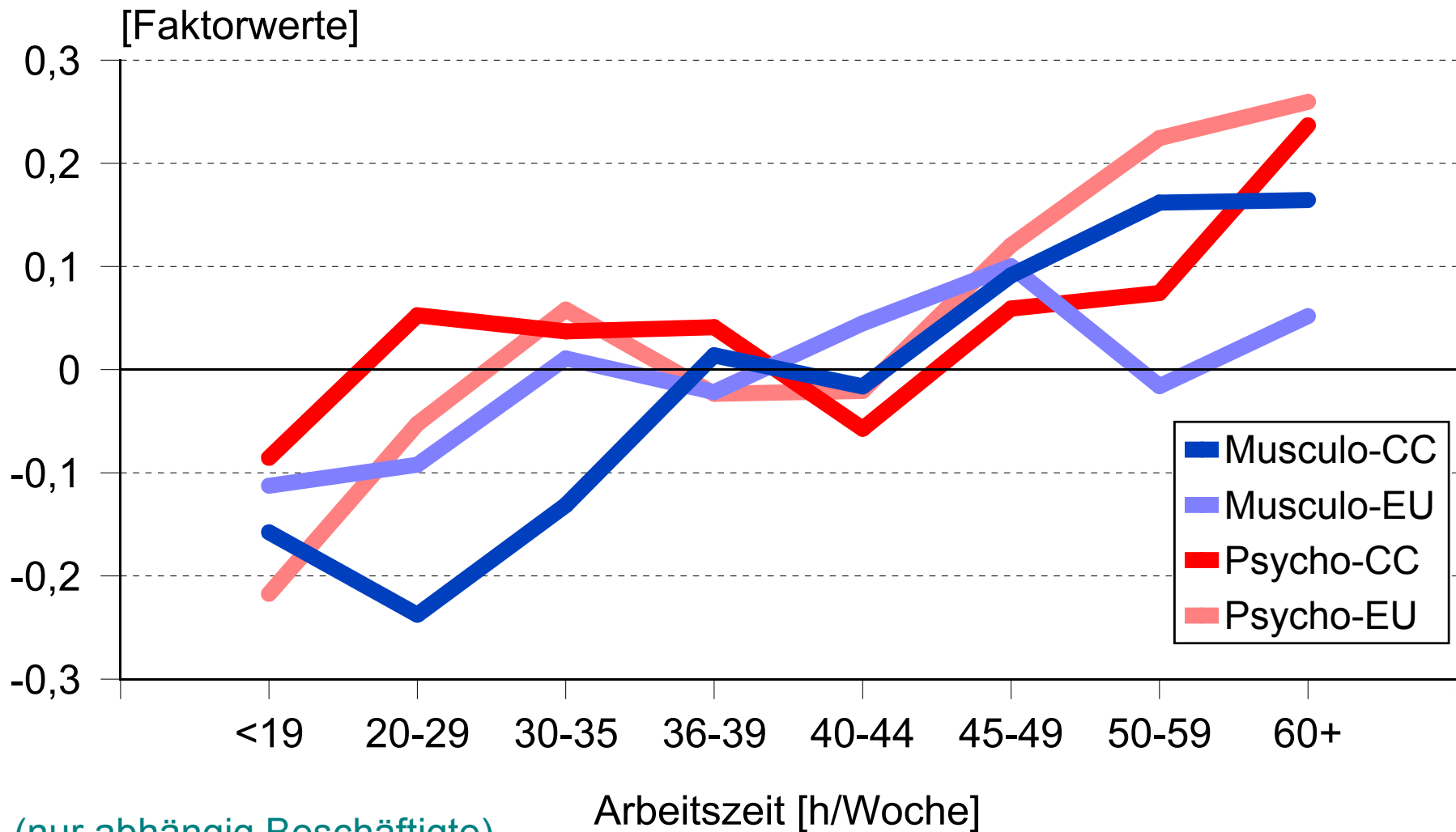
# Beschwerdegruppen (Faktoren)



3. europäische Umfrage, 2000, abhängig Beschäftigte

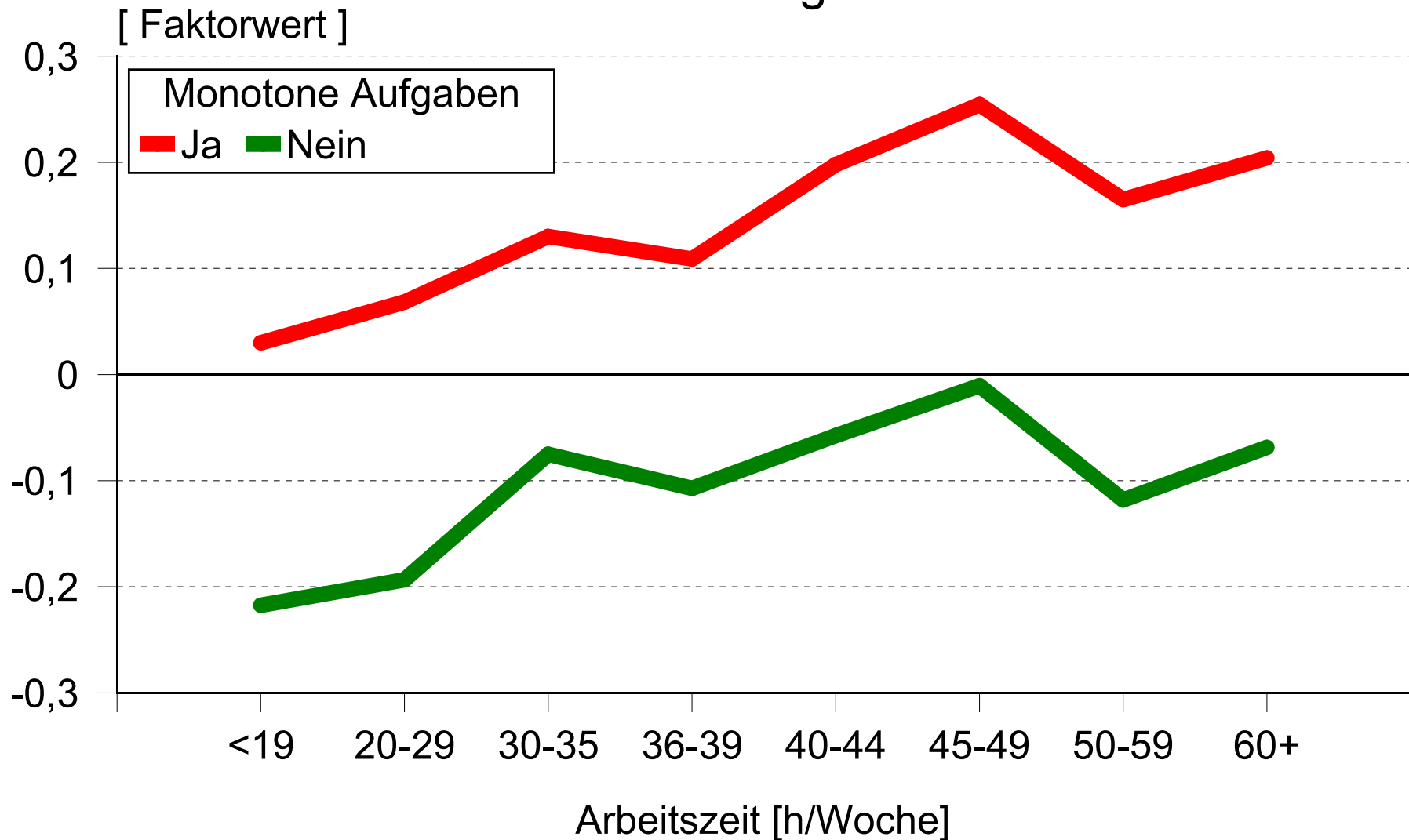
# Vergleich von EU und CC Trends

Musculo-sceletale und psychovegetative Beschwerden



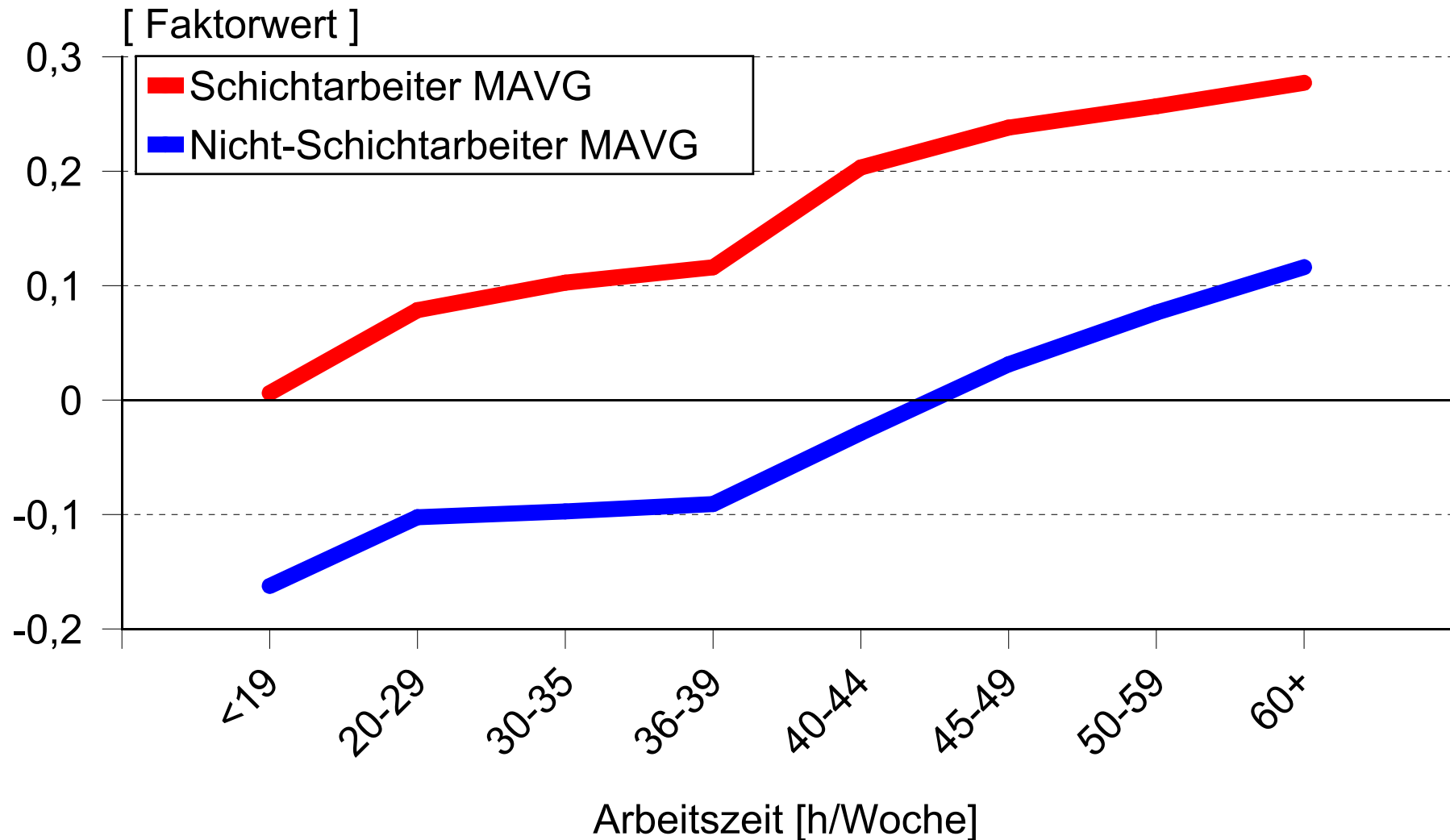
# Muskel/Skelett-Beschwerden in Abhängigkeit von der Arbeitszeit und Aufgabenmerkmalen

## Monotone Aufgaben

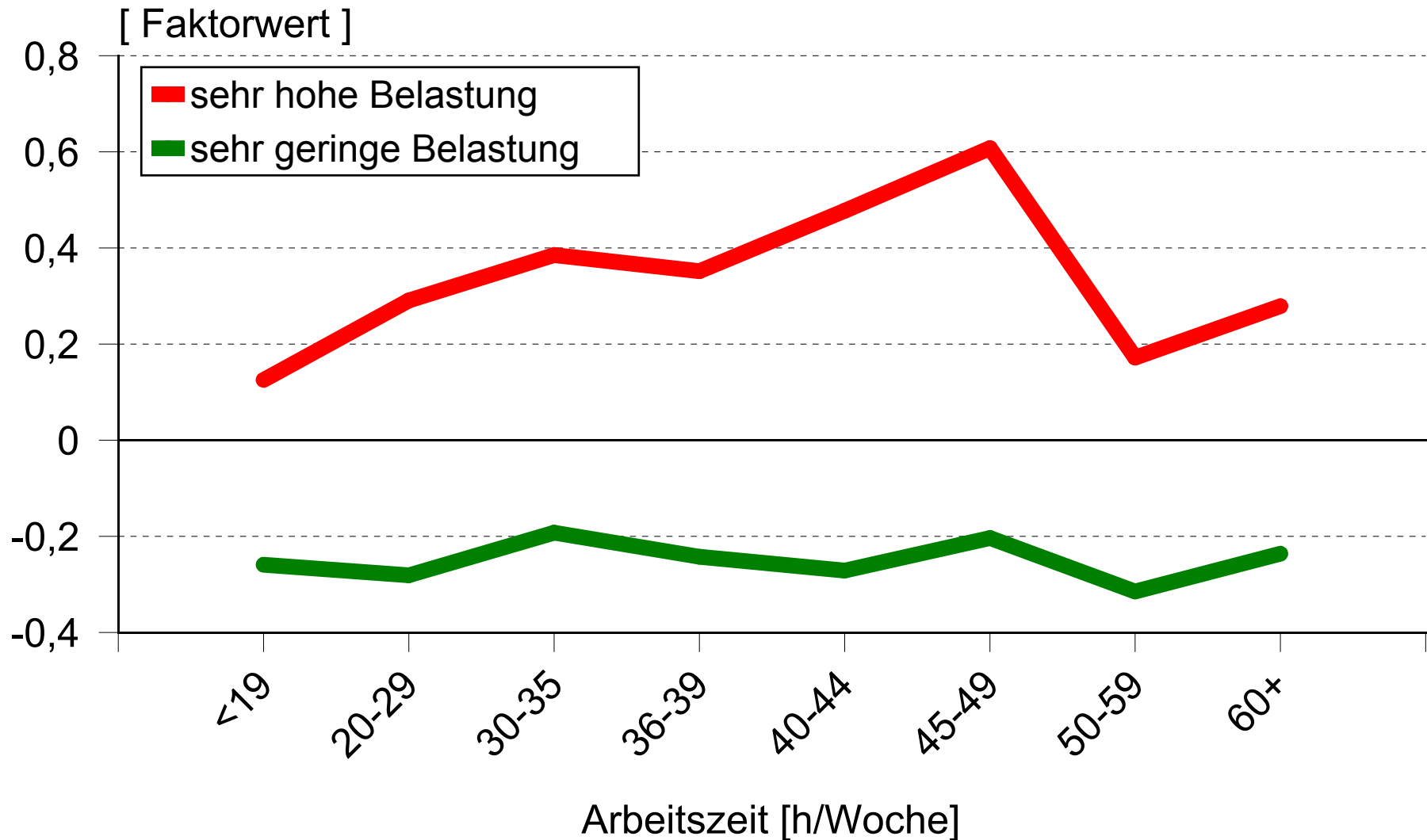


# Psychovegetative Beschwerden in Abhängigkeit von der Arbeitsdauer und anderen Tätigkeitsmerkmalen

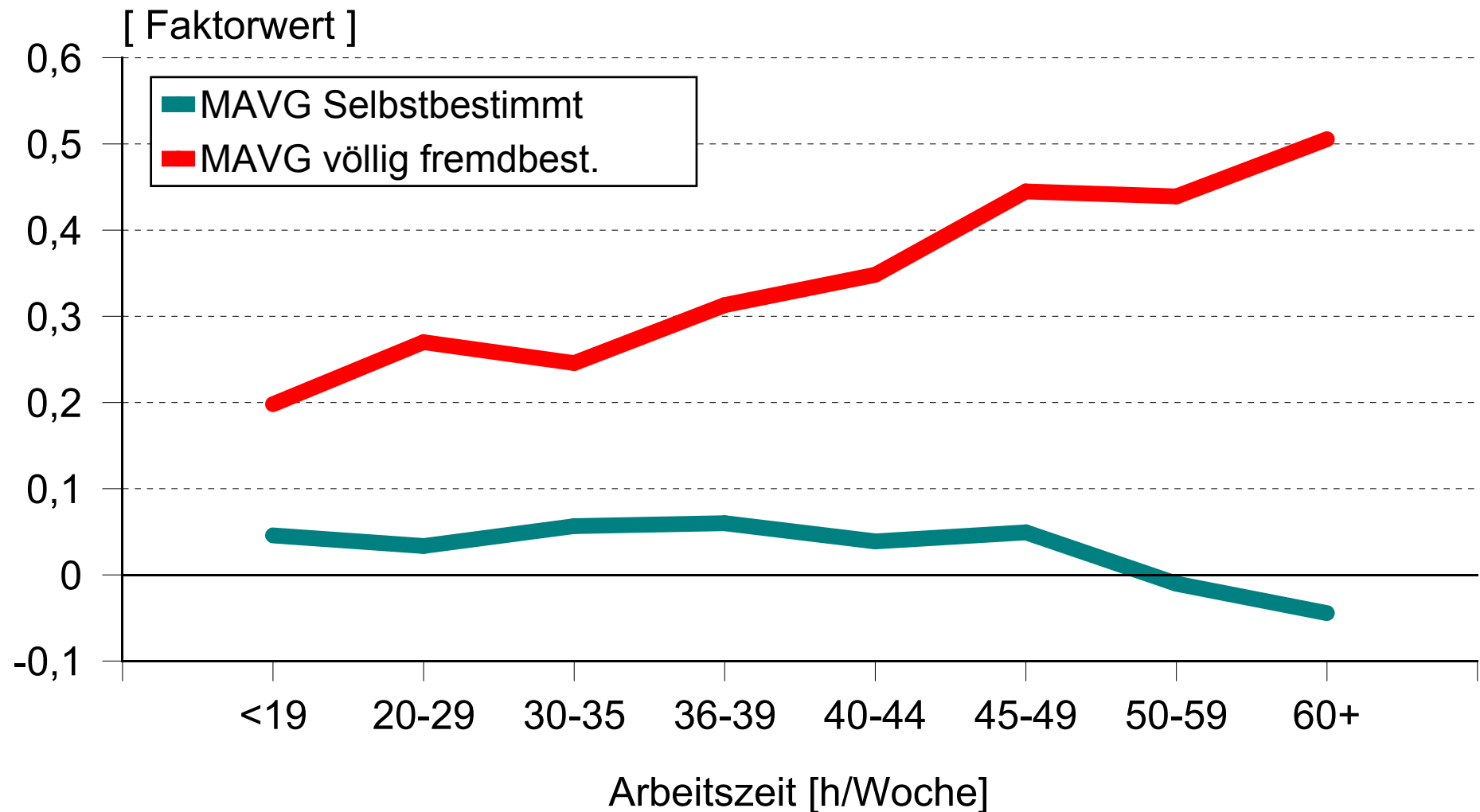
## Schichtarbeit



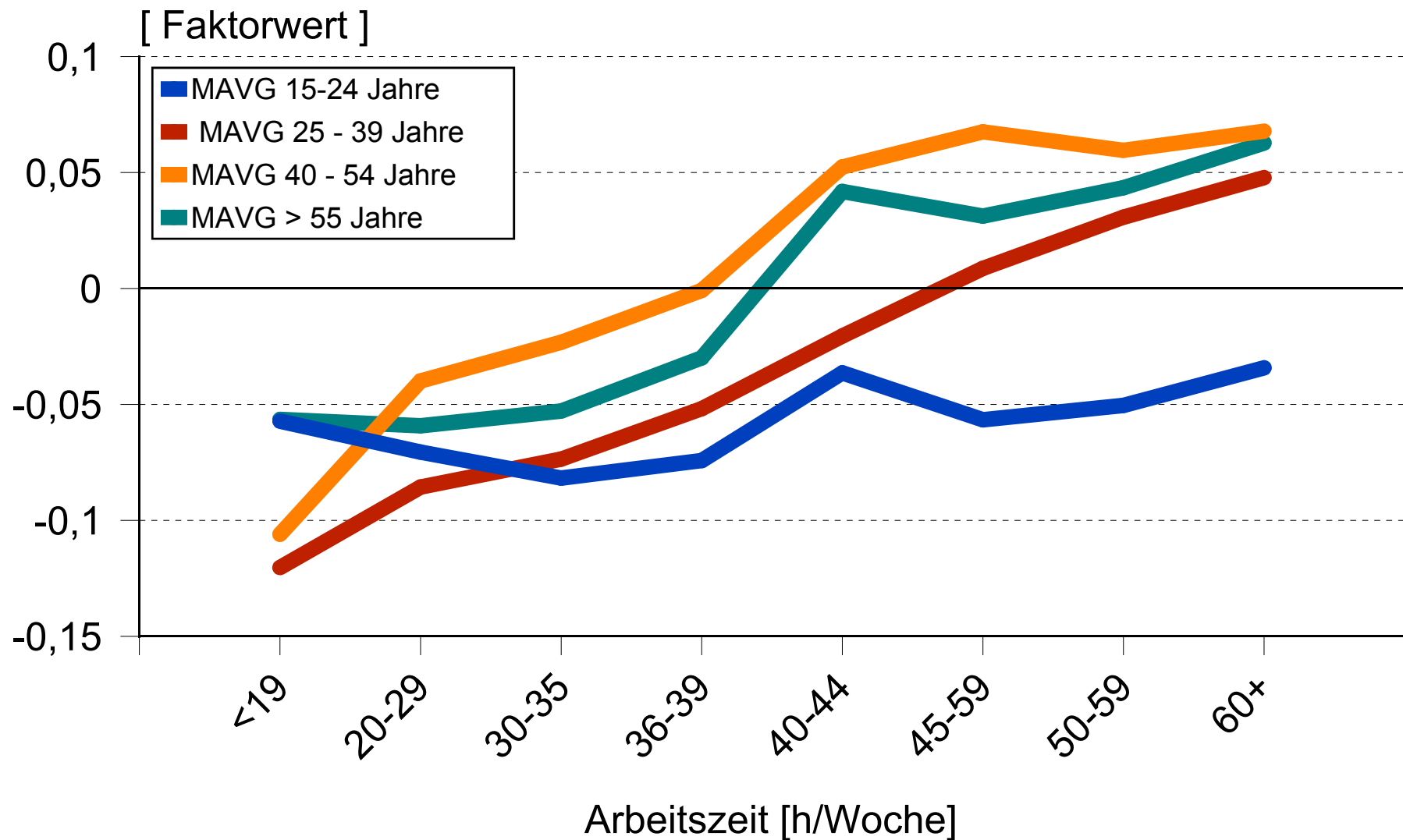
# Muskel/Skelett-Beschwerden in Abhängigkeit von der Arbeitsdauer und der Belastung



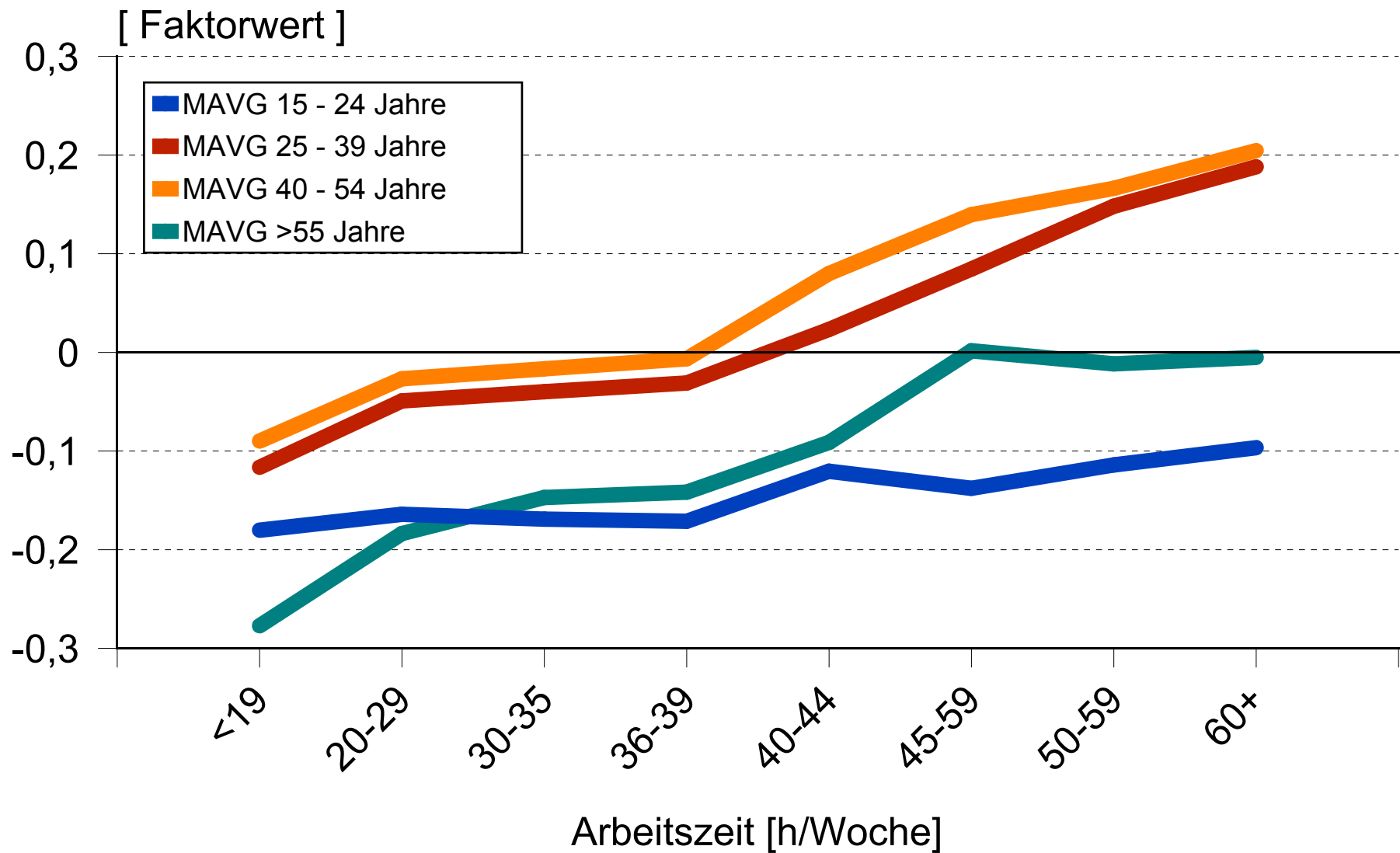
# Muskel/Skelett-Beschwerden, Arbeitsdauer und Selbstbestimmung des Arbeitstempos



# Muskel/Skelett-Beschwerden, Arbeitsdauer und Alter



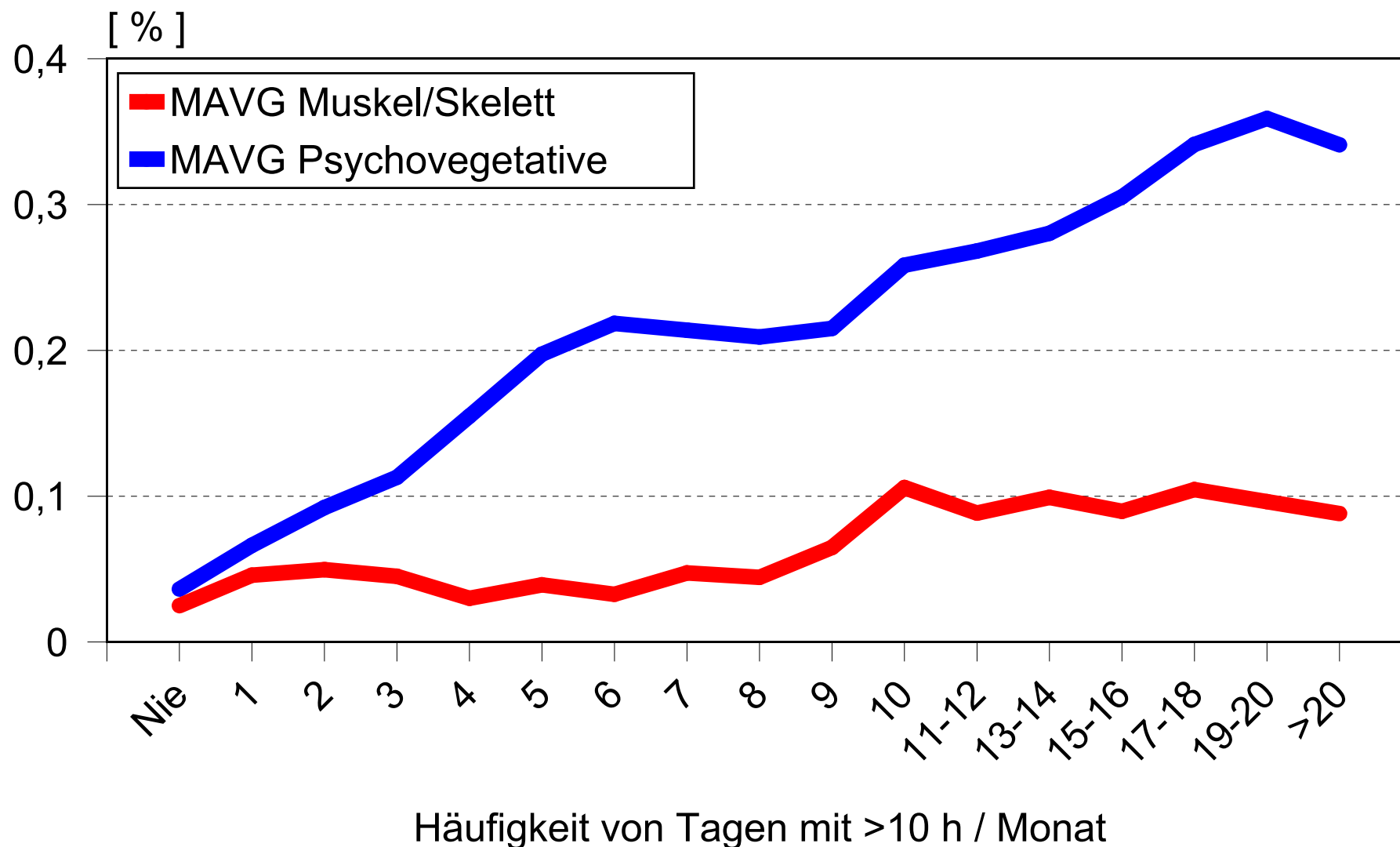
# Psychovegetative Beschwerden, Arbeitsdauer und Alter





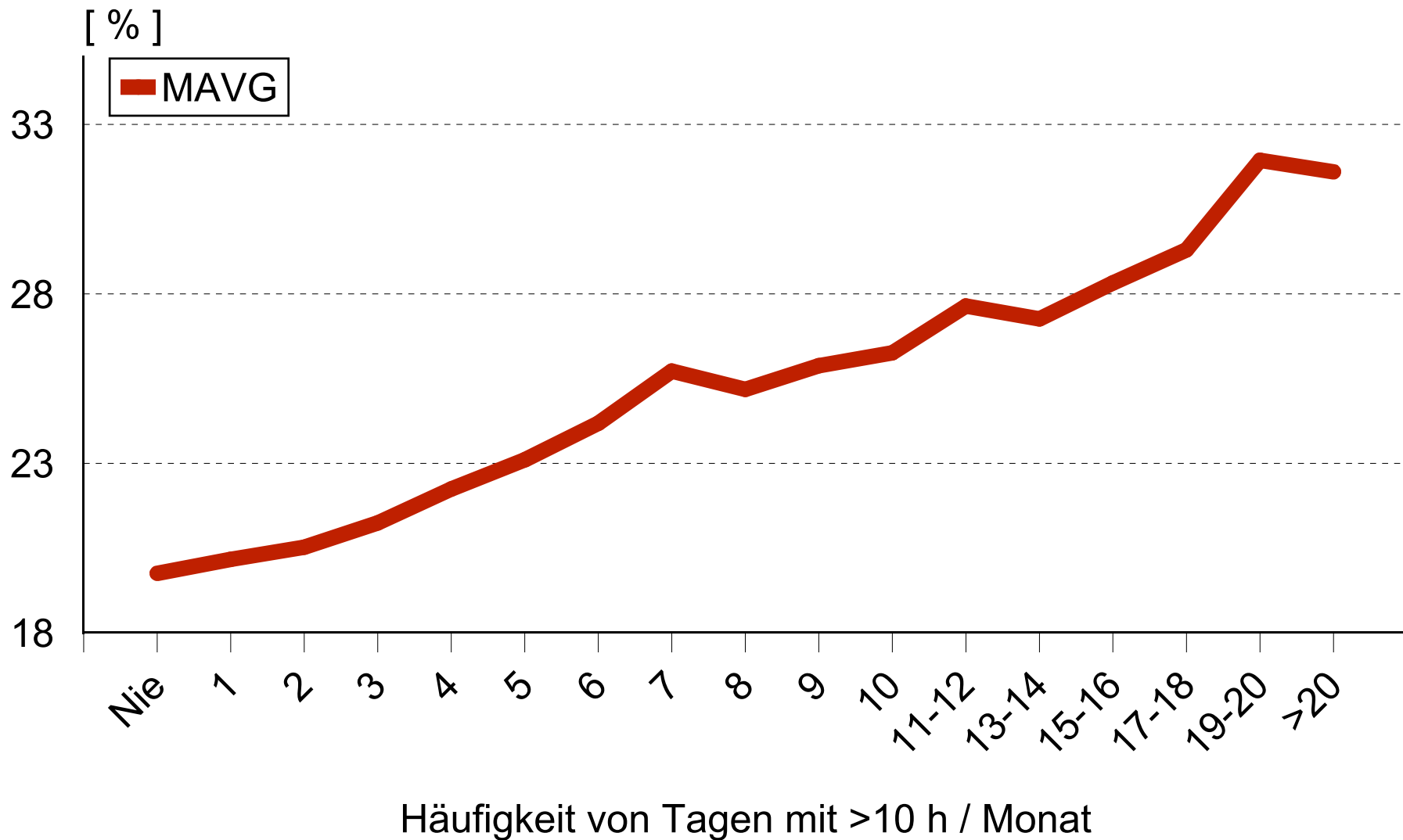
# Gesundheitliche Beschwerden und Arbeitsdauer

## Häufigkeit von Tagen mit mehr als 10 Stunden/Tag



# Gesundheitliche Beschwerden und Arbeitsdauer

## allgemeine Erschöpfung



# Fazit

Lange Arbeitszeiten sind aus ergonomischer Sicht offensichtlich nicht empfehlenswert,

) da sie, wie die hier präsentierten Ergebnisse bereits belegen, die in der Arbeitswissenschaft etablierten Kriterien der

2 Ausführbarkeit,

2 Erträglichkeit / Schädigungslosigkeit und

2 Beeinträchtigungsfreiheit

) erheblich verletzen

## Fazit ( 2 )

- ) In die Diskussion um Arbeitszeiten sollten endlich auch wieder Fragen der Belastung, der Beanspruchung und ihrer Folgen einbezogen werden.
- ) Bei den derzeit laufenden Diskussionen um die Verlängerung der Arbeitszeiten aus ökonomischen / politischen Gründen sollten derartige Ergebnisse berücksichtigt und in die Berechnungen einbezogen werden.

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit !**

weitere Informationen unter

<http://www.psychologie.uni-oldenburg.de/aundo/>  
oder  
[friedhelm.nachreiner@uni-oldenburg.de](mailto:friedhelm.nachreiner@uni-oldenburg.de)