

Work-Life-Balance: 30, 35 oder 40 Wochenstunden - was ist am gesündesten?

Von Christian Heinrich

DPA

Überstunden: Was ist das optimale Arbeitspensum? Studien belegen, dass sowohl zu viel als auch zu wenig Arbeit krank machen kann

Wer länger arbeitet, hat mehr Beschwerden. Doch auch zu wenig Arbeit kann krank machen. Wie viele Wochenstunden sind optimal? Fünf Fakten über den Zusammenhang zwischen Arbeitszeit und Gesundheit.

Von 40 Wochenstunden auf 35, 32, oder gar 30: In Deutschland ist es keine Schande, weniger Arbeit zu fordern - auch in Bezug auf die Gesundheit. Schließlich zeigt die Debatte um Stress, ständige Erreichbarkeit, Überforderung und Burn-out, welche Folgen eine zu starke Arbeitsbelastung haben kann. Aber auch zu wenig Arbeit kann der seelischen und körperlichen Gesundheit schaden. Doch gibt es so etwas wie die optimale Arbeitszeit?

Der Kenntnisstand der Forschung in fünf Punkten:

1. Manche Beschwerden treten bei längerer Arbeitszeit öfter auf

Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Magenprobleme: Das sind nur drei der Beschwerdebilder, deren Häufigkeit bei längerer Arbeitszeit zunimmt. So leidet laut Stressreport 2012 von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Baua) jeder Dritte mit einer Wochenarbeitszeit von über 48 Stunden an Schlafstörungen, bei 20 und 34 Stunden dagegen sind es nur 27 Prozent. Müdigkeit und Mattigkeit haben 53 Prozent der Gruppe der Menschen mit einer Wochenarbeitszeit von mehr als 48 Stunden, bei denjenigen mit 20 bis 34 Stunden Wochenarbeitszeit sind es nur 44 Prozent.

Auch die Häufigkeit von Niedergeschlagenheit (26 vs. 21 Prozent), Reizbarkeit (34 vs. 27 Prozent), Hörverschlechterung (15 vs. 10 Prozent), Magenbeschwerden (16 vs. 14 Prozent), Hautreizungen (11 vs. 9 Prozent) und Kreislaufbeschwerden (8 vs. 7 Prozent) stieg bei höherer Wochenarbeitszeit an.

"Der Großteil der Menschen arbeitet zwar 35 oder sogar mehr als 40 Stunden, ohne dass die Gesundheit darunter leidet. Aber wenn es viel mehr als 40 werden, kann das doch schnell zu

einer gesundheitlichen Belastung werden", sagt Monika Rieger, Ärztliche Direktorin vom Institut für Arbeitsmedizin, Sozialmedizin und Versorgungsforschung am Universitätsklinikum Tübingen. Die Unterschiede kämen oft auch von Faktoren aus dem Privatleben. Woher die Mehrbelastung auch kommt, fest steht: Wer besonders viel arbeitet, scheint eher krank zu werden.

2. Auch kürzere Arbeitszeit kann der Gesundheit schaden

"Wenn man nur 30 Stunden in der Woche arbeitet, ist das noch nicht zwingend gesünder", sagt Rieger. Die Frage sei zunächst: "Wie intensiv ist die Arbeit in der kurzen Zeit? Und was macht man in der übrigen Zeit?" Die Arbeit gebe einen gleichmäßigen Rhythmus vor, der oft hilfreich für jene sein könne, die Schwierigkeiten haben, ihren Tag selbst zu planen. "Für die meisten Menschen ist mehr Freizeit ein Segen, sie tut ihnen in jederlei Hinsicht gut", sagt Rieger. "Bei manchen aber besteht die Gefahr, dass sie zu viel in der Freizeit tun, etwa wenn sie Angehörige pflegen. Das kann auch belastend sein."

Paradoxerweise kann auch die Vorsorge unter einer geringeren Arbeitszeit leiden. Wer weniger arbeitet, hat zwar erst einmal mehr Zeit, zum Arzt zu gehen. Häufig aber fehlt das Geld, denn immer mehr Gesundheitsleistungen müssen zusätzlich bezahlt werden. "Studien zeigen: Personen, die weniger verdienen, sind häufiger von Krankheiten und Beschwerden betroffen", sagt Hiltraut Paridon, Psychologin beim Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung. "Trotzdem gehen sie seltener zum Arzt. Das gilt vor allem für die Männer. Auch sportliche Aktivitäten nehmen mit dem Einkommen ab."

3. Teilzeit kann zum Problem werden

Um 13 Uhr das Büro verlassen und eine Stunde später die Zweijährige aus der Kita abholen - mit Teilzeit scheint die Vereinbarkeit von Familie und Beruf plötzlich möglich. In Wahrheit ist aber häufig das Arbeitspensum um 13 Uhr noch nicht geschafft. "Durch das Smartphone sind viele Beschäftigte im Grunde immer verfügbar. Das kann schnell ausarten und Freizeit und Arbeitszeit verschwimmen lassen", sagt Paridon.

Das Pensum, das Teilzeitangestellte zu leisten hätten, sei oft höher, als sie in ihrer Arbeitszeit tatsächlich leisten können. Insbesondere dann, wenn sie zuvor in Vollzeit beschäftigt gewesen seien. Jeder zweite Teilzeitbeschäftigte gibt laut einer Studie der Techniker Krankenkasse (TK) aus dem vergangenen Jahr an, grundsätzlich immer erreichbar zu sein. Das führt dazu, dass viele doch von zu Hause aus arbeiten - wo die

Tochter zu ihnen auf den Schoß krabbeln will. Aus der Vereinbarkeit wird eine höhere Belastung. Nur für weniger Geld.

4. Kurze Pausen bringen mehr Erholung

Pausen sind in der Wissenschaft ein umstrittenes Thema. Wie viel sie bringen, wird seit Jahrzehnten heiß diskutiert. Als gesichert gilt: "Der Erholungswert der Pause ist am Anfang am größten", sagt Monika Rieger. Deshalb sei anzunehmen, dass mehrere kurze Pausen mehr Erholung bringen als eine lange Pause. "Es ist auch nicht immer eine Pause im klassischen Sinn notwendig. Manchmal reicht es schon, die Tätigkeit zu wechseln und etwas weniger Forderndes zu tun." Im Arbeitszeitgesetz ist pro sechs Stunden Arbeit eine Pause von einer halben Stunde vorgesehen. Mindestens.

5. Es kommt nicht nur auf die Arbeitszeit an

Zwar spielt die Arbeitszeit eine wichtige Rolle für die Gesundheit. Aber sie ist nicht immer der allein entscheidende Faktor. Wie die Arbeitszeit verteilt ist, wie anstrengend die Arbeit ist und wie die Atmosphäre im Job ist - all das ist laut Monika Rieger wesentlich, "ob die Arbeit zur gesundheitlichen Belastung wird oder nicht".

So kann zum Beispiel Schichtarbeit - vor allem in Verbindung mit Nachtarbeit - zahlreiche Beschwerden zur Folge haben, die selbst bei kürzerer Arbeitszeit auftreten: Schlafstörungen, Magen- und Darmprobleme und Herz-Kreislauf-Erkrankungen treten besonders häufig auf. Studien belegen aber auch, dass gut gestaltete Schichtarbeit für die Beschäftigten ohne gesundheitliche Folgen bleiben kann.