

Ihre Gesprächspartner:

Dr. Johann Kalliauer

Dr. Reinhard Jäger

Präsident der AK Oberösterreich

Vizepräsident der Österreichischen

Gesellschaft für Arbeitsmedizin

**Zu lange Arbeitszeiten
können die Gesundheit gefährden**

Pressekonferenz

am Freitag, 31. August 2018, um 10 Uhr

Arbeiterkammer Linz

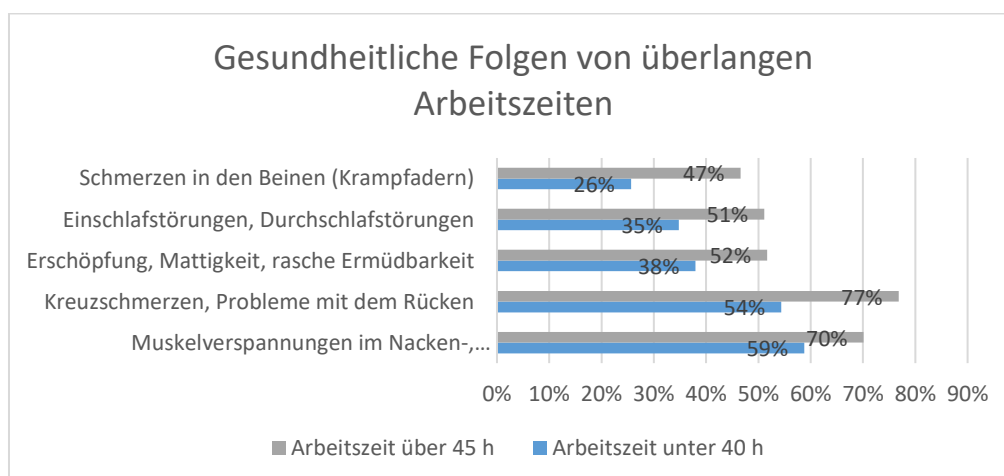
12-Stunden-Tag – ein Angriff auf die Gesundheit

Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse belegen: Lange Arbeitszeiten und viele Überstunden haben einen negativen Einfluss auf unsere Gesundheit, Sicherheit und Zufriedenheit. Die von der Bundesregierung beschlossene Gesetzesänderung ermöglicht Arbeitgebern ab 1. September, 12-Stunden-Tage und 60-Stunden-Wochen ohne Zustimmung von Betriebsrat und/oder Arbeitsmedizinern/-innen anzuordnen. Besonders problematisch aus arbeitswissenschaftlicher Sicht: Überstunden können jederzeit kurzfristig angeordnet werden.

Überlange Arbeitszeiten belasten

Über die gesundheitlichen Auswirkungen langer Arbeitszeiten gibt es viele Studien. Ein Beispiel: Das Zentrum für Public Health der MedUni Wien hat die Belastung von Altenpfleger/-innen in nieder- und oberösterreichischen Seniorenheimen durch einen 12-Stunden-Arbeitstag untersucht. Die Studie zeigt, dass dieser zur erheblichen Ermüdung führt, die auch durch die restliche Freizeit nicht kompensiert werden kann. Besonders deutlich wird die Erschöpfung nach zwei aufeinanderfolgenden 12-Stunden-Diensten, nach denen man drei Tage freinehmen müsste, um sich wieder vollständig zu erholen. Diese Erkenntnis steht im ganz klaren Widerspruch zur 60-Stunden-Arbeitswoche, die ausreichend Erholung praktisch unmöglich macht.

Auch aktuelle Ergebnisse des österreichischen Arbeitsklima Indexes zeigen sehr deutlich, welche gesundheitlichen Folgen überlange Arbeitszeiten haben.



Nicht nur körperliche Beeinträchtigungen wie schmerzende Beine, Kreuzschmerzen oder Muskelverspannungen treten bei Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern, die über 45 Stunden pro Woche arbeiten, deutlich mehr auf als bei jenen, die unter 40 Stunden arbeiten. Auch die psychische Gesundheit ist betroffen. Etwa die Hälfte der Beschäftigten, die über 45 Stunden pro Woche arbeiten, klagt über Einschlafstörungen, Erschöpfung und Mattigkeit, während bei jenen unter 40 Stunden Arbeitszeit etwas mehr als ein Drittel über derartige Symptome berichtet.

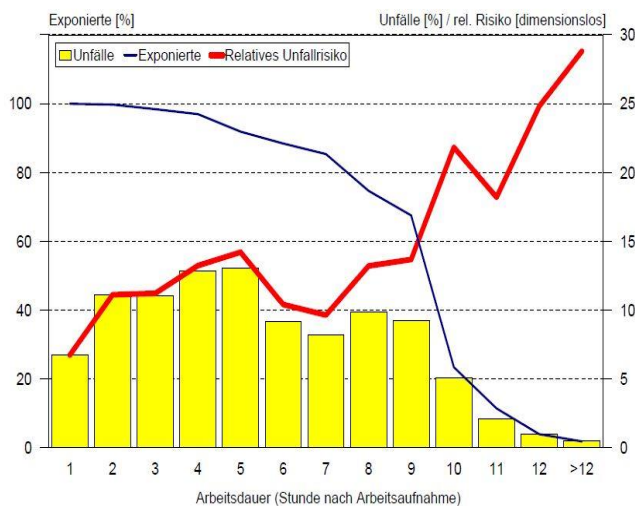
Erhöhte Schlaganfall-Gefahr bei starker Belastung

Das Ausweiten der Arbeitszeit gefährdet die Gesundheit der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer aber auch langfristig massiv. Die Studie des Zentrums für Public Health weist nach, dass jene, die regelmäßig 50 oder mehr Stunden pro Woche arbeiten, ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen und psychische Erkrankungen haben. Zu einem ähnlichen Ergebnis kommt eine internationale Meta-Studie der London College University, die sich auf die Erfahrungen von rund 600.000 Personen stützt. Laut dieser ist die Wahrscheinlichkeit, einen Schlaganfall zu erleiden, bei jenen, die regelmäßig 55 Stunden oder mehr arbeiten, dreimal so hoch wie bei Beschäftigten, die zwischen 35 und 40 Stunden wöchentlich arbeiten.

Unfallgefahr steigt massiv an

Überlange Arbeitszeiten beeinträchtigen die Gesundheit der Beschäftigten allerdings nicht nur direkt. Auch indirekt gefährden sie diese durch ein erhöhtes Unfallrisiko. Schon ältere Studien zeigen den Zusammenhang zwischen Arbeitsdauer und Unfallrisiko:

Unfall-Risiko in Abhängigkeit von der Arbeitsdauer



Quelle: Hänecke et al. (1998)

Für alle, die länger als acht Stunden arbeiten müssen, steigt das Unfallrisiko stark an. So kann man davon ausgehen, dass das Risiko für einen Arbeitsunfall in der zwölften Arbeitsstunde ungefähr doppelt so hoch ist wie in der achten. Die MedUni Wien-Studie bestätigt bei jedem Menschen spätestens nach der zehnten Arbeitsstunde einen deutlichen Leistungsknick, der die Unfallgefahr erhöht. Übrigens nicht nur im Beruf, sondern auch im Straßenverkehr – insbesondere für alle, die nach der Arbeit noch ein eigenes Fahrzeug lenken müssen, um nach Hause zu kommen.

Risiko Arbeitszeit aus arbeitsmedizinischer Sicht

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die ihre Arbeitszeit mitbestimmen können, fühlen sich wohler. Solange diese autonom darüber verfügen können, kann dies sogar zum Erhalt der Gesundheit dienen. Problematischer sind hingegen die aktuellen gesetzlichen Entwicklungen, die den Einfluss der Arbeitnehmer/-innen auf die Gestaltung der Arbeitszeiten deutlich reduzieren. Vor allem kurzfristig angeordnete und daher unvorhergesehene Überstunden sind ein massives Risiko für Gesundheit und Sicherheit. Selbst wenn die elfte und zwölfte Überstunde per Gesetz freiwillig sein sollen, wird die Entscheidung der Arbeitnehmerin/des Arbeitnehmers maßgeblich durch die Angst vor Jobverlust, Loyalität gegenüber der Kollegenschaft sowie Angst vor Karrierenachteilen beeinflusst. Die sogenannte „Freiwilligkeitsgarantie“ wird sozialen Zwängen zum Opfer fallen.

Arbeitsmediziner warnen vor Arbeitszeit-Ausweitung

Aus arbeitswissenschaftlicher Sicht ist der 12-Stunden-Tag eine besondere Herausforderung für die Gesundheit, Sicherheit und auch Leistungsfähigkeit der Arbeitnehmer/-innen. Vor allem Wochenarbeitszeiten bis zu 60 Stunden reduzieren die Möglichkeit zur Regeneration und Erholung deutlich. Flexible Arbeitszeiten sind keine Neuheit. Grundsätzlich konnte schon bisher bei dringendem betrieblichen Bedarf vorübergehend bis zu zwölf Stunden täglich und wöchentlich bis zu 60 Stunden gearbeitet werden – allerdings unter der Voraussetzung, dass zuvor eine Arbeitsmedizinerin/ein Arbeitsmediziner die jeweiligen spezifischen Belastungsfaktoren analysiert und auf ihre gesundheitliche Unbedenklichkeit überprüft. Die Österreichische Gesellschaft für Arbeitsmedizin hat daher eine Leitlinie erarbeitet, die verschiedene Aspekte berücksichtigt, um die gesundheitlichen Auswirkungen langer Arbeitszeiten beurteilen zu können.

Häufigkeit von Erkrankungen nimmt zu

Mehrarbeit geht eindeutig mit erhöhtem Bluthochdruck-Risiko und in der Folge mit einem erhöhten Herz-Kreislauf-Risiko einher. Zudem sind vermehrte Bewegungs- und Stützapparat-Beschwerden und ein erhöhtes Diabetesrisiko feststellbar. In Studien konnte auch ein signifikanter Zusammenhang zwischen Mehrarbeit und Bewegungsmangel, schlechter Ernährung sowie Übergewicht bestätigt werden. Skandinavische Studien wiesen außerdem erhöhte Sterberaten bei Arbeitslosen und Menschen mit längeren Arbeitszeiten (mehr als fünf Überstunden pro Woche) nach.

Erholungsphasen besonders wichtig

Bei der Frage der flexiblen Arbeitszeit spielen der Einfluss auf die Entscheidung (durch Arbeitgeber, Arbeitnehmer/-innen oder beide), die durchschnittliche Schichtlänge sowie Länge und Lage (Beginn, Ende, Pausen, Verteilung) der Arbeitszeit wichtige Rollen. In der Stressforschung hat sich gezeigt, dass neben den Arbeitsanforderungen die Möglichkeit, selbst die Arbeitsbedingungen zu kontrollieren, entscheidend den Grad der psychischen und gesundheitlichen Auswirkungen beeinflusst. Insbesondere die Kombination aus hoher Anforderung und geringem Kontrollspielraum führt zu nachteiligen Auswirkungen auf das Wohlbefinden. Um dies zu vermeiden, ist sowohl Erholung während der

Arbeitsfähigkeit, als auch während der Freizeit nötig. Lange Arbeitszeiten schränken allerdings die Freizeitmöglichkeiten ein. Dabei ist nicht nur die reine Arbeitszeit, sondern die arbeitsgebundene Zeit (einschließlich der Zeit für den Weg zur und von der Arbeit) zu berücksichtigen.

Arbeitszeit wird angehoben – Grenzwerte bleiben

Grenzwerte können vielen Arbeitsbelastungen vorbeugen. Falls diese überschritten werden, ist möglicherweise schon kurzfristig, jedenfalls aber langfristig mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen – bis hin zu Berufskrankheiten – zu rechnen. Die Grenzwerte beziehen sich bisher allerdings auf eine Arbeitsschicht von acht Stunden und einer Wochenarbeitszeit von 40 Stunden. Bei längeren Arbeitszeiten, die zudem über einen längeren Zeitraum geleistet werden, müssen Tätigkeiten im Einzelfall hinsichtlich Gefährdung neu beurteilt werden. Dies betrifft praktisch alle Arbeitsplätze, an denen Grenzwerte eine Rolle spielen – insbesondere solche, an denen die Menschen mit Lärm, Vibrationen, klimatischen Belastungen, schwerer körperlicher Arbeit sowie Arbeit mit chemisch-toxischen, biologischen, krebserregenden oder sensibilisierenden Arbeitsstoffen konfrontiert sind.

Bei der Arbeit mit chemisch-toxischen Stoffen ist zudem zu berücksichtigen, dass bei zunehmender Arbeitsleistung auch die Herzleistung und die Atemfrequenz ansteigen. Zusätzlich höhere Schadstoffkonzentrationen im Blut sind die Folge. Die innere Belastung im Organismus muss daher bei den vorgeschriebenen Eignungs- und Folgeuntersuchungen entsprechend überwacht werden.

Neues Arbeitszeitgesetz lässt negative gesundheitliche Folgen erwarten

Arbeitsmedizinisch lässt sich feststellen, dass ein wesentliches Ausweiten der Arbeitszeit eine Reihe negativer gesundheitlicher Auswirkungen auf die betroffenen Arbeitnehmer/-innen hat und bestehende Gefährdungen verschärfen wird. Wenn man berücksichtigt, dass in vielen Bereichen der Arbeitswelt bereits Arbeitsverdichtung besteht, die Lebensarbeitszeit in absehbarer Zukunft wohl über das 65. Lebensjahr ausgedehnt werden soll und dabei die Gesundheit und Leistungsfähigkeit älterer Arbeitnehmer/-innen eine bedeutsame Rolle spielen

wird, ist aus arbeitsmedizinischer Sicht eine Arbeitszeitverlängerung im geplanten Ausmaß als kontraproduktiv zu betrachten.

AK-Forderungen

Um das Risiko gesundheitlicher und sozialer Beeinträchtigungen bei überlangen Arbeitszeiten möglichst gering zu halten, müssten daher folgende Punkte eingehalten werden:

- Die im ArbeitnehmerInnenschutzgesetz vorgeschriebene Gefährdungsbeurteilung der psychischen und physischen Belastungen muss bei Betrieben, die die Möglichkeit des 12-Stunden-Tagesa nutzen, neu durchgeführt werden. Bei Beratungen und Kontrollen durch das Arbeitsinspektorat muss diese auch eingefordert werden.
- Die Grenzwerte für gefährliche Stoffe sind in Betrieben mit längeren Arbeitszeiten neu zu bemessen – nötigenfalls sind arbeitsmedizinische Erhebungen dazu einzuholen. Eine Beibehaltung der niedrigeren Grenzwerte würden einer bewussten Gesundheitsgefährdung gleichkommen.
- Die Arbeitszeit ist an die Belastungsintensität anpassen – je anstrengender die Arbeit, desto kürzer die Arbeitszeit. Überlange Arbeitszeiten und lange Arbeitsphasen ohne Ruhezeiten sind zu vermeiden – das verringert auch das Fehler- und Unfallrisiko.
- Die Beschäftigten müssen bei der Gestaltung der Arbeitszeit mitreden dürfen, damit deren Anliegen und gesundheitlichen Bedürfnissen ebenso Beachtung finden.
- Dauer und Lage der Arbeitszeit sollten so wenig wie möglich wechseln. Arbeitszeiten sollten vorhersehbar und planbar sein. Dabei muss auch ein Ausgleich für unübliche Arbeitszeiten geschaffen werden.
- Eine geblockte Wochenendfreizeit ist einzelnen freien Tagen am Wochenende vorzuziehen.