

Hohe Arbeitsbelastung macht krank

Schlechte Arbeitsbedingungen wie überlange Arbeitszeiten, verkürzte Pausen oder fehlende Wertschätzung belasten die Gesundheit. Ein umfassender betrieblicher Arbeitsschutz tut not.

Wenn man das körperliche und seelische Wohlbefinden der Arbeitnehmer in Deutschland betrachtet, ergibt sich ein gemischtes Bild: 58 Prozent bewerten ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut, 42 Prozent als zufriedenstellend bis schlecht. Dabei spielen die Arbeitsbedingungen eine wichtige Rolle. Das zeigt die Auswertung einer Befragung für den DGB-Index Gute Arbeit, an der 2019 über 6500 abhängig Beschäftigte teilgenommen haben.

Lange Arbeitszeiten sind demnach weit verbreitet. Jeder Dritte arbeitet mehr als 40 Stunden pro Woche, jeder Zehnte mehr als 48 Stunden. Solche überlangen Arbeitszeiten beeinträchtigen die Gesundheit: Von den Beschäftigten mit mehr als 48 Wochenstunden sind 47 Prozent sehr häufig oder oft körperlich erschöpft, in der Vergleichsgruppe mit „normaler“ Vollzeit nur 30 Prozent. Auch emotionale Erschöpfung, Schlafstörungen und Niedergeschlagenheit sind deutlich häufiger.

Die gesetzlich vorgeschriebenen elf Stunden Ruhezeit zwischen Arbeitsende und -beginn werden bei 46 Prozent der Befragten zumindest gelegentlich unterschritten. Das Risiko, unter Erschöpfungszuständen und Schlafstörungen zu leiden, verdoppelt sich bei den Betroffenen. Wer mehr als sechs Stunden arbeitet, dem stehen gesetzlich mindestens 30 Minuten Ruhepause zu, ab neun Arbeitsstunden 45 Minuten. Zwei Drittel der Beschäftigten berichten, dass es regelmäßig zu Ausfällen oder Verkürzungen der Pausen kommt. Körperliche und emotionale Erschöpfung sowie Schlafstörungen sind doppelt so häufig, wenn die Pausenzeiten nicht eingehalten werden.

Mehrbelastung aufgrund von Personalknappheit kennen vier von fünf Beschäftigten. Der Anteil der Erschöpften ist unter den Betroffenen mehr als doppelt so hoch. Rückenschmerzen haben 54 Prozent von ihnen, von den Befragten, die nicht oder nur selten mit Mehrarbeit wegen Personalnot zu kämpfen haben, 36 Prozent. Auch Arbeitsverdichtung ist ein verbreitetes Übel: 57 Prozent geben an, dass ihre Arbeitslast im vergangenen Jahr gestiegen ist. Deutlich häufiger sind bei ihnen Erschöpfung, Niedergeschlagenheit und Rückenschmerzen.

Körperlich schwere Arbeit in Form von schwerem Heben, Tragen oder Stemmen ist für 29 Prozent der Befragten sehr häufig oder oft Teil der täglichen Arbeit. Zu den Folgen gehören mehr Rücken- und Gelenk- oder Gliederschmerzen. Ähnlich wirken sich belastende Körperhaltungen wie langes Stehen oder Sitzen, Arbeit in der Hocke, im Knie oder über Kopf aus, mit denen die Hälfte der Befragten konfrontiert ist.

„Auch das Betriebsklima und die Führungskultur in einer Organisation sind wichtige Bestandteile gesunder Arbeitsbedingungen“, heißt es in der Auswertung. Wertschätzung durch Vorgesetzte erfährt ein Drittel der Beschäftigten gar nicht oder nur in geringem Maße. Wenn den Beschäftigten

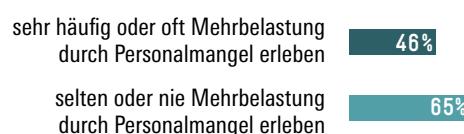
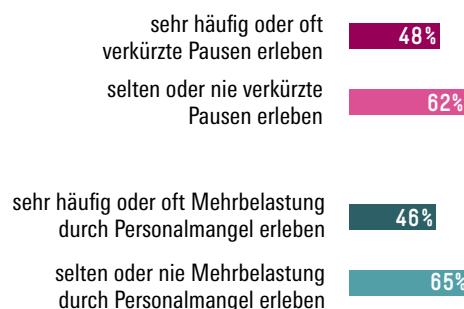
Wertschätzung entgegengebracht wird, berichten sie deutlich seltener von Erschöpfung und Niedergeschlagenheit.

Widrige Arbeitsbedingungen treten regelmäßig gehäuft auf: Mehr als 60 Prozent der Befragten sind von mindestens zwei Belastungsfaktoren betroffen, 12 Prozent von fünf oder mehr. Je mehr Belastungen zusammenkommen, desto schlechter fällt die Einschätzung der eigenen Gesundheit aus. Die Schlussfolgerung: „Die verbreiteten Mehrfachbelastungen unterstreichen die Bedeutung eines umfassenden betrieblichen Arbeits- und Gesundheitsschutzes. Dort sind sowohl körperliche als auch psychische Belastungen und ihre möglichen Wechselwirkungen zu berücksichtigen.“ <

Quelle: DGB-Index Gute Arbeit: Sonderauswertung: Alle gesund? Wie die Beschäftigten ihre Arbeitsbedingungen und ihren Gesundheitszustand bewerten, Oktober 2020 [Download](#)

Schlechte Arbeitsbedingungen sind ungesund

Als sehr gut oder gut bewerten ihren Gesundheitszustand von den Beschäftigten, die ...



Dass sie ihre Tätigkeit bis zum gesetzlichen Rentenalter ausüben können, erwarten von den Beschäftigten, die ...

