

Martin Müller, Charlotte Reiff / Hrsg.

# Arbeitszeit

*Rahmenbedingungen – Ambivalenzen – Perspektiven*



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	7
<i>Marliese Mendel</i>	
Arbeitszeitpolitik in der historischen Rückschau .....	11
<i>Hans Binder</i>	
Die Entwicklung des Arbeitszeitgesetzes .....	37
<i>Stan De Spiegelaelere und Agnieszka Piasna</i>	
Arbeitszeitentwicklung in Europa: von kollektiven zu individuellen Verkürzungen .....	57
<i>Bettina Stadler</i>	
Arbeitszeitverkürzung in österreichischen Kollektivverträgen .....	77
<i>Daiga Kamerāde, Ursula Balderson, Brendan Burchell, Senhu Wang und Adam Coutts</i>	
Kürzere Arbeitswoche und Wohlbefinden und psychische Gesundheit von Beschäftigten .....	99
<i>Andrea Birbaumer, Johanna Klösch, Erich Pospischil, Waltraud Sawczak</i>	
„Kranke“ Arbeitszeiten – kranke Arbeitnehmer*innen? .....	121
<i>Benjamin Herr</i>	
Nur ein schnelles Telefonat? .....	145
<i>Florentin Döller, Michael Gogola</i>	
Allzeit bereit?! .....	161
<i>Hartmut Seifert</i>	
Paradigmenwechsel in der deutschen Arbeitszeitpolitik: flexibler und autonomer .....	189
<i>Sylvia Stieler</i>	
Flexible Arbeitszeiten durch Arbeitszeitkonten .....	205
<i>Jürgen Figerl, Dennis Tamesberger, Simon Theurl</i>	
Ein Vorschlag für ein staatlich gefördertes Arbeitszeit- verkürzungsmodell .....	215
<i>Karin Sardadvar</i>	
Regulierung von Fragmentierung .....	239
<i>Sybille Pirklbauer</i>	
Wenn zwei dasselbe tun .....	261
<i>Helmut Stadlbauer</i>	
Flexiblere Arbeits-Beginn-Zeiten für unterschiedliche Chronotypen .....	281

# Leseprobe

<i>Gabriele Michalitsch</i>	
In Freiheit tätig sein . . . . .	305
<i>Johannes Gärtner</i>	
Gute Arbeitszeiten 2030 – ein Vorschlag . . . . .	313
<i>Susanne Haslinger</i>	
Wem gehört die Zeit? – Ein politisches Nachwort . . . . .	335
Autoren/Autorinnen . . . . .	349

*Andrea Birbaumer, Johanna Klösch, Erich Pospischil,  
Waltraud Sawczak*

# **„Kranke“ Arbeitszeiten – kranke Arbeitnehmer\*innen?**

Physische und psychische Gesundheitsrisiken  
langer Arbeitszeiten und Entwicklungsbedarf  
des österreichischen Arbeitnehmer\*innen-  
schutzes

# Leseprobe

# Arbeitszeit und Gesundheit

## Höher – schneller – weiter – länger

Vor 50 Jahren – genauer gesagt im Jahre 1969 – wurde mit der Einführung des Arbeitszeitgesetzes ein historisch-sozialer Meilenstein gesetzt. Mit der nachfolgenden etappenweisen Einführung der 40-Stunden-Woche bis 1975 wurden die faire Verteilung der Erwerbsarbeit, die Schaffung von ausreichend Freiraum für Familie und Freizeit und der wichtige Schutz der Gesundheit der Arbeitnehmer\*innen in den sozialpolitischen Fokus genommen.

Mit dem Gesetz zur Arbeitszeitverlängerung im Jahr 2018 erfolgte ein deutlicher Rückschritt: Unter dem Deckmantel von Flexibilität, Wettbewerbsfähigkeit und Selbstbestimmung wurden Selbstausbeutung und gesundheitlicher Raubbau legalisiert und salonfähig gemacht. 12-Stunden-Arbeitstage und 60-Stunden-Arbeitswochen gehören heute zur Realität vieler Beschäftigter. Eine Studie von Deloitte Österreich und den Universitäten Wien und Graz macht deutlich: Fast 40 % der befragten Betriebe haben den 12-Stunden-Tag in Gleitzeit schon implementiert oder planen dessen Einführung.<sup>1</sup>

Lange Arbeitszeiten stellen ein Gesundheitsrisiko dar. Nicht nur die Gefahr von Schlaganfällen, Herzinfarkten, Diabetes, Muskel-Skeletterkrankungen u.v.m. steigt. Auch psychische Beschwerden wie Depressionen, erhöhter Alkoholkonsum oder Übergewicht und ein erhöhtes Unfallrisiko können die Folge sein. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema „lange Arbeitszeiten“ sprechen eine deutliche Sprache – „kranke“ Arbeitszeiten machen kranke Menschen.

Bereits heute arbeiten die Beschäftigten in Österreich länger als die meisten anderen in Europa. Vollzeitbeschäftigte kommen auf durchschnittlich 41,1 Stunden Wochenarbeitszeit.<sup>2</sup> Gleichzeitig steigt der Arbeitsdruck: Höher, schneller, weiter, mehr ist oft die Devise – Krankenstände sind etwa die Folge. Alleine arbeitsbedingte psychische Belastungen verursachen gesamtwirtschaftliche Kosten von rund 3,3 Milliarden Euro jährlich.<sup>3</sup> In Vergessenheit scheint geraten zu sein: Arbeitszeitgesetze sind vor allem eines – Schutzgesetze.

<sup>1</sup> Kellner, B., Korunka, Ch., Kubicek, B., Wolfsberger, J. (2019). Flexible Working Studie 2019, Vertrauensarbeitszeit, Home Office, Desksharing – Wie flexibel arbeitet Österreich? [https://static.uni-graz.at/fileadmin/psychologie/37192/files/Flexible\\_Working\\_2019.pdf](https://static.uni-graz.at/fileadmin/psychologie/37192/files/Flexible_Working_2019.pdf) (23.07.2020).

<sup>2</sup> Eurostat (2019). Zahl der geleisteten Wochenstunden bei Vollzeitbeschäftigten. <https://ec.europa.eu/eurostat/tgm/refreshTableAction.do?tab=table&plugin=1&pcode=tps00071&language=de> (24.08.2020).

<sup>3</sup> Biffl, G., Faustmann, A., Gabriel, D., Leoni, T., Mayrhuber, C., Rückert, E. (2012). Psychische Belastungen in der Arbeit und ihre Folgen. Krems/Wien: Donauuniversität Krems/Österreichisches Institut für Wirtschaftsforschung. [https://wien.arbeiterkammer.at/service/studien/Arbeitnehmerschutz/Psychische\\_Belastungen\\_der\\_Arbeit\\_und\\_ihre\\_Folgen.html](https://wien.arbeiterkammer.at/service/studien/Arbeitnehmerschutz/Psychische_Belastungen_der_Arbeit_und_ihre_Folgen.html) (23.07.2020).

## Lange Arbeitszeiten als Gesundheitsrisiko

„Der Zusammenhang zwischen langen Arbeitszeiten und gesundheitlichen sowie sozialen Beeinträchtigungen kann [...] als wissenschaftlich gesichert gelten“.<sup>4</sup> Lange Arbeitszeiten wirken darüber hinaus auch auf Leistungsfähigkeit, Motivation und Qualität der Arbeit.

Arbeitswissenschaftlich ist gesichert: Ein Gleichgewicht zwischen Arbeits- und Erholungszeit ist wichtig, um langfristig leistungsfähig zu bleiben. Fehlt ausreichend Zeit zur Regeneration, können verbrauchte Ressourcen nicht wieder aufgebaut werden, die Möglichkeiten zur Erholung werden beschränkt – Stress, Erschöpfung, Unfälle oder Krankheit können die Folge sein.

Geistige und körperliche Arbeit führen zu einer Abnahme von Leistungsfähigkeit und Zunahme von Ermüdung. Hierbei gilt: Je länger gearbeitet wird, desto länger muss die nachfolgende Erholungsphase sein. Eine Studie der Universität Wien zeigt: Wird an einem einzelnen Tag zwölf Stunden gearbeitet, ist der Ermüdungszuwachs dreieinhalb Mal höher als an einem arbeitsfreien Tag – bereits hier reicht der Tagesrand nicht mehr zur vollständigen Regeneration aus. Die Ermüdung wird in den nächsten Tag „mitgeschleppt“ und schaukelt sich hoch: Nach zwei aufeinanderfolgenden 12-Stunden-Arbeitstagen wären bereits drei arbeitsfreie Tage erforderlich, um die Ermüdung wieder auszugleichen. Freizeit und Zeit für andere Lebensbereiche sind erst danach möglich.<sup>5</sup>

Ermüdung bewirkt etwa:

- ◆ die Herabsetzung der Funktionsfähigkeit eines Organs oder des Organismus (als Folge einer langen Inanspruchnahme),
- ◆ die Abnahme des Energieinhaltes (Kraftreserve),
- ◆ die Störung von Gleichgewichtszuständen oder Regulations- und Koordinationsmechanismen,
- ◆ die Abnahme der Arbeitsfreude,
- ◆ die Verschiebung der Motivationsstruktur oder
- ◆ die Störung des Funktionsgefüges der Persönlichkeit.

Im Hinblick auf die bei der Erwerbsarbeit erforderlichen Erholungszeiten stellt auch das Alter und die Arbeitsschwere/-intensität eine wesentliche Einflussgröße dar (vgl. Abb. 1).

---

<sup>4</sup> Wirtz, A. (2010). Gesundheitliche und soziale Auswirkungen langer Arbeitszeiten. Dortmund/Berlin/Dresden: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. [https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/Gd59.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=2](https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/Gd59.pdf?__blob=publicationFile&v=2) (21.08.2020), 7.

<sup>5</sup> Blasche, G., Bauböck, V.-M., Haluza, D. (2017). Work-related self-assessed fatigue and recovery among nurses. International Archives of Occupational and Environmental Health, 90 (2), 197–205.

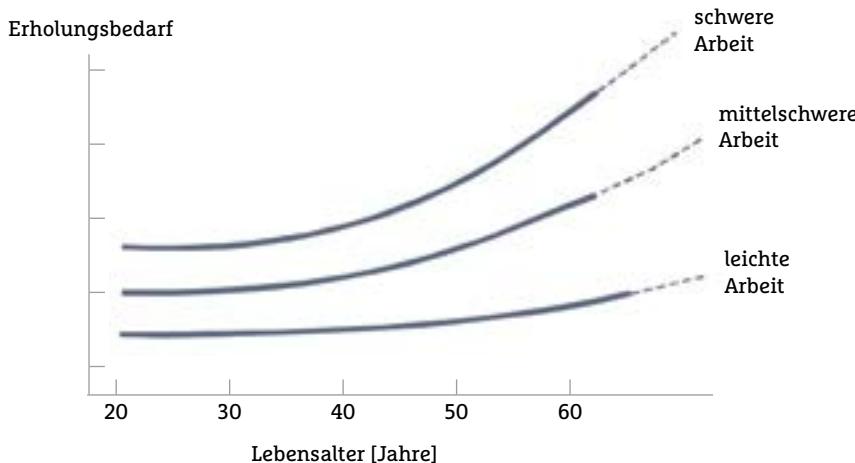


Abbildung 1: Erholungsbedarf in Abhängigkeit vom Alter und von der Arbeitsschwere.<sup>6</sup>

Wie bereits einleitend erwähnt, geht die öffentliche Diskussion hinsichtlich der Arbeitszeitgestaltung vor allem in Richtung Dauer der Arbeitszeit und Arbeitszeitflexibilisierung. Lange Arbeitszeiten sind jedoch weder ökonomisch noch für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit sinnvoll. Der 8-Stunden-Arbeitstag wurde erstmals von Robert Owen (1771–1858), dem walisischen Unternehmer und Sozialreformer, in den 1810er-Jahren in Großbritannien als Forderung formuliert. Owen prägte den Slogan: „Acht Stunden arbeiten, acht Stunden schlafen und acht Stunden Freizeit und Erholung“. Schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts zeigten Untersuchungen, dass die effizienteste Dauer der Arbeitszeit bei acht Stunden täglich liegt.<sup>7</sup>

Grundlegende Merkmale von Arbeitszeit bilden die Dauer (Anzahl der Stunden täglich, wöchentlich, jährlich), Lage (Schichtarbeit, Sonntagsarbeit), Verteilung (Pausen- und Ruhezeiten, Massierung), aber auch Stabilität und Planbarkeit sowie Dispositionsspielräume in der Festlegung der konkreten Arbeitszeiten. All diese Merkmale – bzw. deren Ausgestaltung – haben einen wesentlichen Einfluss auf die körperliche und psychische Gesundheit von erwerbstätigen Menschen. Deren menschengerechte Gestaltung ist daher essenziell. Psychische und physische Belastung am Arbeitsplatz können nicht losgelöst von der „Expositionszeit“ betrachtet werden. In diesem Sinne spielt die Dauer der Arbeitszeit in Bezug auf andere Belastungsfaktoren eine wichtige Rolle. Die Betrachtung

<sup>6</sup> Ilmarinen, J., Rantanen, J. (1999). Promotion of work ability during ageing. *Am. J. Ind. Medicine*, 36, 21–2–3.

<sup>7</sup> Pencavel, J. (2014). The Productivity of Working Hours. Discussion Paper No. 8129. <http://ftp.iza.org/dp8129.pdf> (29.10.2020); Van der Hulst, M. (2003). Long workhours and health. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health* 29 (3), 171–188.

von Arbeitszeitaspekten ist auch insofern interessant und notwendig, weil diese selbst eigene Anforderungen stellen, aus denen Stress und Stressfolgen resultieren können.

## Körperliche Auswirkungen langer Arbeitszeiten

Lange Arbeitszeiten werden mit einem erhöhten Arbeitsunfallrisiko, einem erhöhten Risiko von Herz/Kreislauferkrankungen, Muskel-Skelett-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes, Schlafstörungen, Ermüdung, gesundheitlichen Problemen in Bezug auf die Aufnahme und den Abbau von gesundheitsschädigenden Arbeitsstoffen im Körper u. v. m. assoziiert.<sup>8,9,10</sup> „Als gesicherte Erkenntnisse gelten insbesondere das überproportional steigende Risiko für Fehlhandlungen und Unfälle ab der 8./9. Arbeitsstunde sowie eine Verschlechterung der Gesundheit und der Work-Life-Balance bei längeren wöchentlichen Arbeitszeiten“.<sup>11</sup>

### Physische Krankheiten

Wer wöchentlich 55 oder mehr Stunden arbeitet, hat ein 1,3-mal höheres Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, als bei „Standardarbeitszeiten“. Auch das Risiko für koronare Herzkrankheit ist bei langen Arbeitszeiten erhöht.<sup>12,13</sup>

Weiters weisen Menschen mit langen Arbeitszeiten ein erhöhtes Risiko eines unregelmäßigen Herzrhythmus (Vorhofflimmern) auf – Vorhofflimmern ist eine der bedeutendsten Ursachen für zerebralen Schlaganfall.<sup>14</sup> Dieses Studien-

<sup>8</sup> Wirtz, A., Nachreiner, F., Beermann, B., Brenscheidt, F., Siefer, A. (2009). Lange Arbeitszeiten und Gesundheit. Dortmund/Berlin/Dresden: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. [https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Fokus/artikel20.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=%202](https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Fokus/artikel20.pdf?__blob=publicationFile&v=%202) (21.08.2020).

<sup>9</sup> Keil A., Leoni T., Kallus, K. W., Gaisbachgrabner K. (2011). Folgekosten langer Arbeitszeiten. Kommentierter Literaturüberblick. [https://www.wifo.ac.at/pubma-datensaetze?detail-view=yes&publikation\\_id=42411](https://www.wifo.ac.at/pubma-datensaetze?detail-view=yes&publikation_id=42411) (20.08.2020).

<sup>10</sup> Österreichische Gesellschaft für Arbeitsmedizin (2019). Leitfaden zur Beurteilung langer Arbeitszeiten. [http://www.gamed.at/fileadmin/pdf/Dokumente/LEITFADENneu-lange\\_Arbeitszeiten\\_v1.4.pdf](http://www.gamed.at/fileadmin/pdf/Dokumente/LEITFADENneu-lange_Arbeitszeiten_v1.4.pdf) (21.08.2020).

<sup>11</sup> Arlinghaus, A. (2017). Wissensarbeit: Aktuelle arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse, Mitbemünnungsreport, No. 35. Düsseldorf: Hans-Böckler-Stiftung, 12.

<sup>12</sup> Kivimäki, M. et al. (2015). Long working hours and risk of coronary heart disease and stroke: a systematic review and meta-analysis of published and unpublished data for 603 838 individuals. *The Lancet*, 386, 1739–1746.

<sup>13</sup> Virtanen, M., Kivimäki M. (2018). Long working hours and risk of cardiovascular disease. *Current Cardiology Reports* 20 (123). [https://www.researchgate.net/publication/328002978\\_Long Working Hours\\_and\\_Risk\\_of\\_Cardiovascular Disease](https://www.researchgate.net/publication/328002978_Long Working Hours_and_Risk_of_Cardiovascular Disease) (31.08.2020).

<sup>14</sup> Ebenda.

ergebnis bestätigt das bereits 2014 beobachtete erhöhte Schlaganfallrisiko bei langer Wochenarbeitszeit.<sup>15</sup>

Auch im Rahmen der Whitehall-II-Kohortenstudie wurde nach elf Jahren Beobachtung ein erhöhtes Risiko für Herz/Kreislauf-Erkrankungen festgestellt, insbesondere nach drei bis vier Überstunden pro Tag lag ein signifikanter Anstieg vor.<sup>16</sup>

Epidemiologische Evidenz zwischen langen Arbeitszeiten und Gesundheit fand sich auch bei einer Auswertung von insgesamt 19 Studien. Betrug die Arbeitszeit mehr als 55 Stunden pro Woche, zeigte sich eine signifikante Häufung von Angst, Depression, Schlafbeeinträchtigung und koronaren Herzkrankheiten.<sup>17</sup>

Lange Arbeitszeiten scheinen ebenso beim Auftreten von venösen Thromboembolien eine Rolle zu spielen. Kivimäki et al.<sup>18</sup> fanden bei Arbeitszeiten von mehr als 55 Stunden pro Woche ein signifikantes Risiko für Pulmonalthrombosen bzw. tiefe und oberflächliche Beinvenenthrombosen.

Bannai et al.<sup>19</sup> zeigten den Zusammenhang zwischen Diabetes, langen Arbeitszeiten und Schichtplangestaltung. Bei mehr als 45 Stunden Wochenarbeitszeit betrug das relative Risiko 2,43. Gilbert-Ouim<sup>20</sup> betont das erhöhte Diabetesrisiko für Frauen – arbeiten diese 45 oder mehr Stunden pro Woche, liegt ein 63 % höheres Diabetesrisiko als bei einer Arbeitszeit von 35 bis 40 Stunden/Woche vor.

In der WIFO-Studie zu den Folgekosten langer Arbeitszeiten<sup>21</sup> werden auch Rückenschmerzen, eine Beeinträchtigung des Gesundheitsstatus, eine Erhöhung der psychosozialen Gefährdungen und negative Veränderungen des Gesundheitsoutcomes bei langen Arbeitszeiten beschrieben.

<sup>15</sup> Kivimäki, M. et al. (2017). Long working hours as a risk factor for atrial fibrillation: A multi-cohort study. *European Heart Journal*, 38 (34), 621–628.

<sup>16</sup> Virtanen, M., Ferrie, J. E., Singh-Manoux, A., Shipley, M. J., Vahtera, J., Marmot, M. G., Kivimäki, J. (2010). Overtime work and incident coronary heart disease: The whitehall II prospective cohort study. *Eur. Heart Journal*, 31 (14), 1737–1744.

<sup>17</sup> Bannai, A., Akiko Tamakoshi, A. (2014). The association between long working hours and health: A systematic review of epidemiological evidence. *Scan. J. Work, Environ. & Health*, 40 (1), 5–18.

<sup>18</sup> Siehe FN 10.

<sup>19</sup> Bannai, A., Yoshioka, E., Saito, Y., Sasaki, S., Kishi, R., Tamakoshi, A. (2016). The risk of developing diabetes in association with Long working hours differs by shift work schedules. *J. Epidemiol*, 26 (9), 481–487.

<sup>20</sup> Gilbert-Ouimet, M., Ma, H., Glazier, R., Brisson, C., Mustard, C., Smith, P. (2017). Adverse effect of long work hours on incident diabetes in 7065 Ontario workers followed for 12 years. *BMJ Open*. <https://drc.bmjjournals.com/content/bmjdrc/6/1/e000496.full.pdf> (21.08.2020).

<sup>21</sup> Keil (2011).