

<http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/36406/>

## Vermischtes

### **Wer lange arbeitet, schläft schlechter**

Dortmund – Lange Arbeitszeiten erhöhen das Risiko von Schlafstörungen. Wer viel Zeit bei der Arbeit verbringt, leidet zudem häufiger unter Rückenschmerzen und Herzbeschwerden, wie eine am Montag veröffentlichte Untersuchung der [Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin](#) (BAuA) in Dortmund zeigt.

Bei der Auswertung vier unabhängiger Befragungen konnten die Arbeitsschutzexperten einen direkten Zusammenhang zwischen der Dauer der geleisteten Arbeitsstunden und dem Auftreten gesundheitlicher Beschwerden nachweisen. Schichtarbeit oder Wochenendarbeit wirkten sich dabei verstärkend aus.

Laut einer Umfrage aus Deutschland, die für die Untersuchung ausgewertet wurde, klagt nur jeder zehnte Befragte in Teilzeit mit weniger als 19 Wochenarbeitsstunden über Schlafstörungen. Bei Vollzeitbeschäftigten mit 35 bis 44 Wochenarbeitsstunden ist dies bereit jeder Fünfte. Im Bereich der Beschäftigten mit deutlich überlangen Arbeitszeiten von mehr als 60 Stunden pro Woche leidet nach eigenen Angaben sogar etwa jeder vierte unter Schlafbeschwerden.

Experten vermuten seit längerem einen Zusammenhang zwischen langen Arbeitszeiten und gesundheitlichen Beschwerden. Die Bundesanstalt wertete für ihre Untersuchung zwei europaweite Umfragen zu Arbeitsbedingungen von 2000 und 2005 sowie zwei Umfragen aus Deutschland von 2004 und 2006 aus. Damit flossen die Daten von insgesamt über 50.000 Menschen in die Untersuchung ein. © afp/aerzteblatt.de

#### **zum Thema**

- [Fachbeitrag zum Thema](#)

---

© Deutsches Ärzteblatt