



Medienkonferenz vom 7. September 2018

## Zur Bedeutung der Arbeitszeiten und der Arbeitszeiterfassung für den Gesundheitsschutz

*Brigitta Danuser, SGARM, Institut de Santé au Travail, CHUV, UNIL, und Klaus Stadtmüller, Präsident der SGARM*

Die Schweizerische Gesellschaft für Arbeitsmedizin (SGARM) ist besorgt über die vorgeschlagenen Veränderungen des Arbeitsgesetzes. Die SGARM ist die Fachgesellschaft der FMH für arbeitsmedizinisch tätige Ärztinnen und Ärzte. Unsere Expertise betrifft die Wechselwirkungen zwischen Arbeit und Gesundheit. Ein wesentliches Element der Arbeit ist deren Organisation. Diese ist – neben den physikalischen, chemischen und biologischen Expositionen – einer der vier arbeitsbezogenen Faktoren, die die Gesundheit der Menschen wesentlich beeinflussen.

Die Arbeitsmediziner und Arbeitsmedizinerinnen sind besorgt, weil:

1. *Ohne Zeiterfassung wird mehr gearbeitet*  
Das Seco hat 2012 die Schweizer Wirklichkeit der Arbeitszeiten in einer repräsentativen Studie untersuchen lassen. Es lohnt sich da mal näher reinzuschauen: Fast 90% der flexibel arbeitenden hochqualifizierten Beschäftigten ohne Zeiterfassung arbeiten mehr Stunden als arbeitsvertraglich vereinbart, bei denen mit Zeiterfassung sind es 75% und bei denen mit fixen Arbeitszeiten 57%. Diese Mehrarbeit wird nur in 14% vergütet. Ein Verzicht auf die Erfassung der Arbeitszeit führt also erstens zur Mengenausweitung der Arbeitszeit und zum anderen noch zu einer Ausweitung von Arbeitsleistung ohne Bezahlung.
2. *Eine Jahresarbeitszeit im Durchschnitt von 45 Stunden pro Woche mit möglichen 180 Überstunden ergibt eine Wochenarbeitszeit im Durchschnitt von 48,5 Stunden! Da sind wir im Bereich der 'Langen Arbeitszeiten'.*

3. *Lange Arbeitszeiten erhöhen das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs, Arthritis, Diabetes und für psychische Erkrankungen.*

Lange Arbeitszeiten erhöhen das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen (Kivimäki et al 2015), das Risiko beginnt ab 43 Stunden pro Woche anzusteigen.

In Australien zeigte Reynolds et al (2018) mittels einer Geburtskohorte bei 873 jungen Männern und Frauen (Alter 22 Jahre) auf, dass diejenigen die über 38 Stunden pro Woche arbeiten die kardio-metabolischen Risikofaktoren erhöht sind, auch wenn man für andere bekannte Faktoren kontrolliert. Es wurden keine Geschlechtsunterschiede und keine Moderation durch den BMI festgestellt.

Bonsdorff et al (2017) untersuchten den Einfluss von langen Arbeitszeiten und Schlafgewohnheiten in der Helsinki Business Studie, die weisse Männer mit den Jahrgängen 1919-1934 begleitet. Sie teilten die 1527 Männer in vier Kategorien ein: A normale Arbeit (<50 Std) und normaler Schlaf (>7 Std), B = lange Arbeitszeiten (>50 Std) und normaler Schlaf, C = normale Arbeit und kurzer Schlaf (<7Std), D = lange Arbeit (>50 Std) und kurzer Schlaf (<7 Std). Männer der Gruppe D hatten Jahre nach dem Ende der Arbeitstätigkeit schlechtere Werte für das physische Funktionieren, Vitalität und allgemeine Gesundheit und Gruppe B hatte schlechtere Werte für das physische Funktionieren.

Dembre et al (2016), verfolgten 7492 Personen über 32 Jahre und analysierten folgende Gesundheitsendpunkte: Herz/Kreislauf, Krebs (ohne Haut), Arthritis, Diabetes, Chronische Lungenkrankheiten, Asthma, Depression, Hypertension in Bezug auf lange Arbeitszeiten. Lange Arbeitszeiten haben in der ganzen gefolgten Population einen Einfluss auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, auf Krebs (ohne Haut), auf Arthritis und Diabetes. Wenn nur die Männer analysiert werden, schwächen sich die Zusammenhänge ab. Bei den Männern scheinen lange Arbeitszeiten nur einen Einfluss auf Arthritis zu haben. Ganz im Gegensatz dazu zeigen die Frauen eine klare Beziehung zwischen langen Arbeitszeiten und Herzkrankheiten, Krebs (ohne Haut), Arthritis und Diabetes und dies nämlich in einer Dosis Wirkungsbeziehung, in der ab 41 Stunden pro Woche das Risiko für diese Krankheiten ansteigt.

Die deutsche Bundesanstalt für Arbeit (BAUA) kommt in einem systematischen Review zum Schluss, dass lange Arbeitszeiten besonders mit erhöhten gesundheitlichen Beschwerden, verstärktem Stresserleben und Symptomen von Burnout verbunden sind. Insbesondere eine wöchentliche Arbeitszeit von über 50 Stunden birgt ein erhöhtes Risiko für Burnout, übermässigem Alkoholkonsum oder Gebrauch von Sedativen.

4. *Kurze Pausen zwischen Schichten fragilisieren die Gesundheit*

Quick Returns betrifft im eigentlichen Sinne nicht die Arbeitszeit, sondern die Pausenzeit oder die Zeit zwischen zwei Einsätzen. Vedaa und Mitarbeiter (2016) haben in einem

systematischen Review die Beziehung zwischen schneller Rückkehr (11 Stunden oder weniger) zur Arbeit und Gesundheitsauswirkungen untersucht. Insgesamt wurden negative Auswirkungen auf die Schlafqualität, Schläfrigkeit und vermehrte Müdigkeit gefunden. Bezüglich chronische Gesundheitsschädigungen konnten keine Schlussfolgerungen gezogen werden, da die Datenlage zu inkonsistent war. Die positiven Auswirkungen von Pausen und negativen von langen Arbeitszeiten kommen auch gut zum Vorschein in der Metaanalyse mit anschliessendem Risiko-Index-Berechnungen von Fischer et al 2017. Die resultierende Risikomatrix zeigt, dass das Risiko für Arbeitsunfälle und gesundheitliche Beschwerden am höchsten ist wenn: 1. Pausen nicht genügend häufig genommen werden (>4 Stunden) oder 2. zu kurz sind (<30min), 3. wenn die Arbeitsdauer 11 Stunden übersteigt und 4. wenn nachts gearbeitet wird.

5. *Berufliche Arbeitszeiten repräsentieren nicht die gesamte Arbeitslast.*

Alle bis jetzt zitierten Studien betrachten nur die bezahlte Arbeit nicht aber die gesamte Arbeitslast. Frauen haben die grössere unbezahlte Arbeitslast als Männer. Eine kürzlich erschienene Studie aus Australien hat in einer grossen Kohorte mit 3828 Männern und 4062 Frauen die berufliche wie die ausserberufliche Arbeitsbelastung und ihre Auswirkungen auf die psychische Gesundheit analysiert um den Cut-off Punkt der beruflichen Arbeitsstundenbelastung bezüglich mentaler Gesundheitsauswirkungen zu eruieren (Dinh et al 2017). Über die ganze Kohorte hinweg finden die Autoren 39 Stunden/Woche als Cut-off Punkt: mehr als 39 Stunden pro Woche berufliche Arbeit hat negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Separate Kurven für Männer und Frauen mit hoher oder tiefer Haushalt- und Care-Belastung wurden errechnet. Eine durch das Geschlecht (Gender) modifizierte Arbeitsstunden-Gesundheitslimite mit 43.5 Stunden/Woche für Männer und 38 Stunden für Frauen resultiert. Dieser Unterschied verstärkt sich noch wenn die Ressourcen im Job und in der Haus- und Care-Arbeit (Kita, Au pair, Familie etc.) einbezogen werden. Wir sehen also, dass die totale Arbeitsbelastung eine Rolle spielt insbesondere bei den Frauen. Das bedeutet, dass neuere Studien bezüglich langer Arbeitszeiten nicht nur die berufliche Arbeitsbelastung, sondern auch die Haushalt- und Care-Arbeitsbelastung miteinbeziehen sollten.

6. *Schon heute beobachten wir eine ständige Zunahme von Stresskosten und einen starken 'Early Exit' Trend.*

In der NZZ und im Tagesanzeiger war zu lesen, dass über die Hälfte der Schweizer Arbeitnehmenden sich vor dem ordentlichen Pensionierungsalter in den Ruhestand versetzen lassen. Lediglich 32 Prozent arbeiten so lange, wie es vom Gesetz her vorgesehen wäre. Siegrist hat in seiner Studie von 2007 mit der SHARE Kohorte gezeigt, dass schlechte Arbeitsbedingungen und eine reduzierte Gesundheit unabhängig voneinander mit der Absicht in den Ruhestand zu gehen verbunden sind.

Gesundheitsförderung Schweiz hat basierend auf ihrem job-stress Index (JSI) errechnet, dass 1'000'000 von 4'900'000 Arbeitnehmende in der Schweiz gestresst sind und diese

verursachen für die Schweizer Wirtschaft Kosten im Bereich von jährlich 5,6 Mrd. Franken.

Die Arbeitsabwesenheiten durch Erkrankungen steigen von Jahr zu Jahr. Viele Betroffene kehren nur sehr langsam und mühsam – oder gar nicht – zur Arbeit zurück. In der NZZ am Sonntag vom 22. April 2018 findet sich der Artikel «Arbeitnehmer lassen sich immer öfter krankschreiben» von A. Steck. Im Text geht es darum, dass gemäss den Daten einer grossen Krankentaggeldversicherung (SWICA) die Krankheitsabwesenheiten in Unternehmen in den letzten fünf Jahren durchschnittlich um 20 Prozent zugenommen haben. Die Grafik, die dazu auf Seite 25 gezeigt wird, spricht Bände: Sie zeigt eine durchschnittliche Zunahme von 20 Prozent, wenn alle krankheitsbedingten Abwesenheiten gezählt werden, aber eine 35 Prozent-Steigerung bei den psychischen Erkrankungen, wie auch von 2016 auf 2017 etwas abnehmend die muskuloskelettalen Erkrankungen; beides sind arbeitsassoziierte Erkrankungen. Der interviewte Analyst der SWICA sagt ganz klar, dass es sich um Krankheiten handelt, bei denen das Unternehmen etwas zur Verhinderung beitragen könnte und spricht vom «Stress bei der Arbeit».

Die heute dominierende Gesundheits-Problematik in Bezug auf die Arbeit sind psychische Belastungen, die auf die Arbeitsorganisation zurück zu führen sind. Davon sind vor allem diejenigen Berufskategorien betroffen, für die die „Initiative Keller-Sutter“ die Möglichkeit der Arbeitszeitkontrollen reduzieren will bzw. diejenige Branche der Dienstleistungen, auf die Herr Ständerat Graber abzielt. Depression, Angststörungen und langdauernde Fehlzeiten aufgrund eines Erschöpfungssyndroms werden zunehmen und längerfristig auch die Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen!

In den Kaderbereichen der Betriebe, in denen sich diese Arbeitnehmende befinden, herrscht ein dauernder Wettbewerb um Aufstiegschancen und Positionen, die Personen haben in der Regel eine ausgesprochene Leistungs- und Erfolgsorientierung. Diese Situation führt in ungünstigen Organisationskulturen und -strukturen zur Negierung von Belastungen bis zur Selbstaussbeutung mit den oben erwähnten negativen psychischen und physischen Folgen.

Die Regeneration ist einer der wesentlichsten Faktoren, die beeinflussen, ob eine Belastung zu einer Überbeanspruchung und zu Krankheitssymptomen führt. Wir sind Organismen und keine Maschinen. Unser Körper und unser Geist brauchen Verarbeitungs- und Regenerationszeit. Das heisst, wir brauchen genügend Ruhezeiten und Pausen. Da wir tagaktive und soziale Wesen sind, spielt auch die Tageszeit der Belastung und der Ruhezeit eine wichtige Rolle. So wissen wir Arbeitsmediziner schon lange, dass Nachtarbeit ein erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, für Schlafstörungen, für endokrine Erkrankungen darstellt.

Die Schweiz verfügt über ein recht flexibles und liberales ArG. Dieses auf Kosten der Ruhezeiten und deren zeitlicher Lage aufzuweichen, öffnet die Tür zur Erschöpfung (Burnout), zu Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen.

*Die vorgeschlagenen Liberalisierungen werden nach den aktuellen Kenntnissen der Arbeitsmedizin dazu führen:*

- 1. Dass die krankheitsbedingten Absenzen noch mehr zunehmen werden*
- 2. Dass Herz-Kreislauf-, Krebserkrankungen und psychische Erkrankungen zunehmen werden*
- 3. Dass der Early Exit Trend verstärkt wird*
- 4. Dass, die Fragilen, wie ältere Arbeitnehmer, Leistungsveränderte und Schwangere ausgeschlossen werden*
- 5. Dass Frauen der Weg in die Vollzeitarbeit erschwert wird*

Referenzen:

[https://www.seco.admin.ch/seco/de/home/Publikationen\\_Dienstleistungen/Publikationen\\_und\\_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Studien\\_und\\_Berichte/flexible-arbeitszeiten-in-der-schweiz---auswertung-einer-repraes.html](https://www.seco.admin.ch/seco/de/home/Publikationen_Dienstleistungen/Publikationen_und_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Studien_und_Berichte/flexible-arbeitszeiten-in-der-schweiz---auswertung-einer-repraes.html)

Dembre AE et al Chronic disease risks from exposure to long hour work schedules over a 32 year period, JOEM, 2016

Kivimäki et al Long working hours and risk of coronary heart disease and stroke: a systematic review and meta-analysis of ..... Lancet 2015;386;1739-46

Reynolds et al Working (longer than) 9 to 5: are there cardiometabolic health risks for young Australian workers who report longer than 38-h working weeks IAOEH 2018

Conway SH et al. USA The identification of a threshold of long work hours for predicting elevated risks of adverse health outcomes, Am J Epid 2017

Bonsdorff MB et al Working hours and sleep duration in midlife as determinants of health-related quality of life among older businessmen. Age and Aging 2017

BAUA Review: <https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Fokus/artikel20.html>

Dinh H, Strazdins L, Welsh J Hour-glass ceiling: Work-hour thresholds, gendered health inequities Social Science and Medicine 2017

Vedaa O et al Systematic review of the relationship between quick returns in rotating shift work and health related outcomes. Ergonomics 2016

Fischer D et al. Updating the risk Index: A systematic review and meta-analysis of occupational injuries and work schedule characteristics. Chronobiology Int 2017

Johannes Siegrist Morten Wahrendorf Olaf von dem Knesebeck, Hendrik Jürges Axel Börsch-Supan. Quality of work, well-being, and intended early retirement of older employees—baseline results from the SHARE Study. *European Journal of Public Health*, Volume 17, Issue 1, 1 February 2007, Pages 62–68, <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckl084>