

ÜBERSTUNDEN

## Schon wenige Überstunden machen krank

Ein paar Überstunden die Woche müssen drin sein? Wie eine neue Studie zeigt, können schon zwei Überstunden pro Woche Arbeitnehmer krank machen.

VON Silvia Follmann | 26. Oktober 2016 - 07:54 Uhr

© nickkarvounis/Unsplash.com

Im Schnitt arbeiten Beschäftigte hierzulande gut fünf Stunden mehr als vertraglich vereinbart, zeigt eine neue Studie.

In vielen Jobs gehören Überstunden zum guten Ton und es gibt stillen Applaus vom Chef, wenn man als Letzter das Büro verlässt und auch am Wochenende E-Mails beantwortet. Was längst überholt sein sollte, ist immer noch gelebte Arbeitsrealität – auch in Zeiten von Burn-out, steigenden Krankheitsausfällen und unüberhörbaren Rufen nach einer Aufweichung der Präsenzkultur, um Familie und Arbeit auch mit zwei Verdienern unter den Hut zu bekommen.

Doch die Dauerpräsenz führt nicht nur zu Frust und Motivationsstau, sondern auch zu gesundheitlichen Beschwerden, die schnell zu einer Lose-lose-Situation führen können. Wie sich ständige Mehrarbeit auf unsere mentale und physische Gesundheit auswirken, zeigt der aktuelle Arbeitsreport der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.

### Überarbeitet und ausgelaugt? Das ist Alltag in deutschen Büros

Befragt wurden für die repräsentative Studie 20.000 Arbeitnehmer. Im Durchschnitt arbeiten die Befragten demnach fünf Stunden pro Woche mehr als vertraglich geregelt und kommen dabei auf 43,5 Stunden. 17 Prozent arbeiten sogar 48 Stunden pro Woche in ihrem Vollzeitjob – und mehr als die Hälfte von ihnen ist damit unzufrieden. Denn es ist ein Mehr an Arbeit, das durch Leistungsdruck, Überbelastung und das Ausfallen von Pausen entsteht. Hinzu kommt, dass jeder Fünfte angab, auch in der Freizeit für die Arbeitgeber erreichbar sein zu müssen. Auch Wochenendschichten kennt fast jeder Zweite von ihnen.

Das bleibt nicht ohne Folgen. Die Befragten klagten dem Bericht zufolge über Müdigkeit und Erschöpfung (53 Prozent) oder Rücken- und Kreuzschmerzen (51 Prozent). Gleich danach folgen die körperliche Erschöpfung (40 Prozent), Schlafstörungen (34 Prozent) oder Niedergeschlagenheit (24 Prozent).

Und das mit gerade einmal fünf Arbeitsstunden mehr pro Woche? Ja, die körperlichen und mentalen Beschwerden steigen den Ergebnissen zufolge bereits ab zwei Überstunden pro Woche an.

COPYRIGHT: ZEIT ONLINE

ADRESSE: <http://www.zeit.de/karriere/2016-10/ueberstunden-machen-krank-work-life-balance-studie>