



Gesund trotz Nacht- und Schichtarbeit

Die gute Nachricht

Im Jahr 2023 haben mehr Menschen an Krebs-Vorsorgeuntersuchungen für gesetzlich Versicherte teilgenommen, wie der „Früherkennungsmonitor 2024“ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) zeigt. Bei der Teilnahme an Koloskopien zur Darmkrebsvorsorge (plus 14,8 Prozent), am Mammographie-Screening zur Früherkennung von Brustkrebs (plus 5,1 Prozent) sowie an Tests zur Früherkennung von Prostatakrebs (plus 4,7 Prozent) waren deutliche Anstiege im Vergleich zum Jahr 2019 zu erkennen. Lediglich bei der Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs und beim Hautkrebs-Screening waren die Zahlen noch leicht geringer als vor der Corona-Pandemie.

[➤ Infos.](#)

Inhalt

Immer mehr Anforderungen: S. 3

Bürokratie entpuppt sich als Zeitfresser. [➤](#)

Zufriedener mit weniger Arbeit: S. 4 [➤](#)

Die Debatte um die Vier-Tage-Woche bekommt neue Nahrung.

Gesundheitliche Folgen von Nacht- und Schichtarbeit

Rund 15 Prozent der Beschäftigten arbeiten in Deutschland laut Statistikbehörde Eurostat in Schichtarbeit, davon knapp vier Prozent in Nachtschicht. Das kann nicht nur sozial, sondern auch gesundheitlich belastend sein.

In vielen Branchen gibt es für Schicht- und Nachtarbeit finanzielle Zuschläge. Doch die möglichen Auswirkungen auf Sozialleben und Gesundheit können sie kaum ausgleichen. „Schichtarbeit greift tief in den Rhythmus des sozialen Lebens ein“, sagt Professor Volker Hielscher, Wissenschaftlicher Leiter und Geschäftsführer des Instituts für Sozialforschung und Sozialwirtschaft (iso), gegenüber AOK Original. So hätten viele Schichtbeschäftigte nur selten an einem „normalen“ Feierabend oder am Wochenende frei. Dazu kämen Beschwerdebilder wie „Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, das Risiko von Übergewicht, Schulter- und Rückenschmerzen sowie allgemeine Müdigkeit und körperliche Erschöpfung“. Denn meistens sei Schichtarbeit mit zusätzlichen Belastungsfaktoren verbunden, wie häufiger Mehrarbeit oder regelmäßiger Arbeit am Wochenende. Nicht zuletzt steige Studien zufolge gegen Ende einer langen Schicht sowie in der Nachtschicht die Unfallgefahr. Darüber hinaus seien Beschäftigte im Schicht- und Nachtdienst durch den demografischen Wandel immer älter – ein zusätzliches Risiko für



gesundheitliche Beeinträchtigungen, so der Wissenschaftler.

Arbeitgeber können den Folgen der Nacht- und Schichtarbeit entgegenwirken. Informationen zu präventiven Maßnahmen für die Praxis und zur Schichtplangestaltung gibt die Leitlinie „Gesundheitliche Aspekte und Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit“ der Deutschen Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin (DGAUM). Unter anderem empfiehlt sie, Ruhezeiten nicht unter elf Stunden zu gestalten, stark schwankende Schichtzeiten und -dauern zu vermeiden sowie eine gute Life-Balance zu ermöglichen. Beschäftigten rät Hielscher zu einer ruhigen Schlafumgebung sowie einer angepassten Ernährung, um Magen-

Webtipp

Schichtarbeit gesundheitsgerecht gestalten.
[> Infos.](#)



Darm-Beschwerden vorzubeugen. Außerdem sollten Beschäftigte bewusst für Ausgleich sorgen, etwa durch regelmäßigen Sport und soziale Aktivitäten. Darüber hinaus regt er an, den eigenen „Chronotyp“ herauszufinden. So könnten „Lerchen“ eher Frühschichten und „Eulen“ eher Spätschichten übernehmen.

Gemäß Betriebsverfassungsgesetz steht auch dem Betriebsrat ein Beteiligungsrecht bei der Gestaltung der Nacht- und Schichtarbeit zu. So könne er laut Hielscher darauf hinwirken, dass der Schichtplan den arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen entspricht. „Darüber hinaus kann der Betriebsrat ergonomische Aspekte thematisieren – und er kann auf betriebliche Gesundheitsförderung drängen.“

[> Infos.](#)

Rente mit 63

Die abschlagsfreie Rente nach 45 Versicherungsjahren – bekannt als „Rente mit 63“ – wird häufig mit stark belasteten Berufsgruppen etwa in der Gastronomie, der Kranken- und Altenpflege oder dem Handwerk assoziiert. Eine Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW Berlin) auf Basis von Daten des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) zeigt jedoch, dass weniger als ein Drittel derjenigen, die nach 45 Jahren frühzeitig in Rente gehen, während des Berufslebens im Schnitt sehr hoch beansprucht war. Neben körperlicher Anstrengung spielten auch psychosoziale Belastungen eine Rolle.

Demgegenüber waren fast 40 Prozent der Frührentner leicht bis mäßig belastet. Menschen, die lange in Berufen mit sehr hohen Belastungen gearbeitet haben, bleiben hingegen oft außen vor, da sie gar nicht erst auf 45 Versicherungsjahre kommen.

> **Infos.**



Viel Bürokratie

Durch erhöhte Anforderungen müssen Angestellte 22 Prozent ihrer Arbeitszeit für bürokratische Tätigkeiten aufwenden. Das geht aus einer Umfrage des ifo Instituts unter Führungskräften in Deutschland hervor. Nach Angaben der Managerinnen und Manager steigt der Zeitaufwand durch immer neue Berichts- und Informations-, Dokumentations- und Meldepflichten. Außerdem seien die gesetzlichen Regelungen in den vergangenen zehn Jahren immer komplexer geworden.

Um den bürokratischen Anforderungen gerecht zu werden, müssen knapp 80 Prozent der Unternehmen externe Dienstleister beauftragen. In Summe beziffern die Firmen die durch Bürokratie verursachten Kosten auf durchschnittlich sechs Prozent ihres Umsatzes. Ihren Angaben zufolge belastet die Bürokratie die Wettbewerbsfähigkeit.

> **Infos.**

§ Rechtskolumne

Heiligabend und Silvester frei?

Anders als häufig angenommen haben Beschäftigte an Heiligabend und Silvester nicht automatisch frei. Denn im Gegensatz zum ersten und zweiten

Weihnachtsfeiertag sowie Neujahr handelt es sich um normale

Arbeitstage. Wer an

den beiden Tagen nicht arbeiten

möchte, muss dafür jeweils Urlaub bean-

tragen. Laut Deutschem

Gewerkschaftsbund (DGB) gibt es jedoch in vielen Tarifverträgen, Betriebs-

vereinbarungen oder Arbeitsverträgen Ausnahmen von dieser Regelung. Oft ist da

etwa vorgesehen, dass ein halber Tag frei ist. Zudem haben zahlreiche Unternehmen

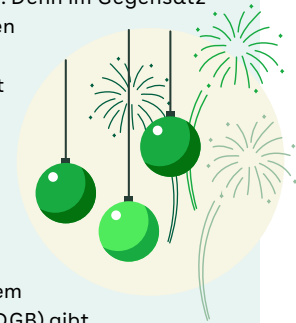
zwischen den Jahren Betriebsferien. An den gesetzlichen Feiertagen ist ein Teil der Er-

werbstätigen trotzdem regulär im Einsatz, etwa im Rettungsdienst oder in der Gastro-

nomie. So schätzte das Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliche Institut (WSI) der

Hans-Böckler-Stiftung im Jahr 2023, dass rund zehn Prozent der Beschäftigten auch

an Heiligabend tätig waren und am Silvestertag in der Spitze neun Prozent – obwohl beide Tage auf einen Sonntag fielen.



> **Quellen: verdi, DGB**

Mehr Zufriedenheit mit weniger Arbeit?

Die Debatte um kürzere Arbeitszeiten bei gleichem Lohn dürfte 2025 unvermindert weitergehen. Die Befürworter einer Vier-Tage-Woche haben Unterstützung durch eine deutschlandweite Studie der Universität Münster bekommen. Die Arbeitgeber halten von dem Modell weiterhin nichts.

Seit Anfang 2024 nahmen 45 Organisationen aus verschiedenen Branchen an einem sechsmonatigen Pilotprojekt zur Einführung der Vier-Tage-Woche teil. Das Ergebnis: Mit der sinkenden Arbeitszeit stieg das Wohlbefinden, während die Produktivität gleich blieb oder sogar leicht zunahm. „Die Vier-Tage-Woche führte zu einer signifikant positiven Veränderung der Lebenszufriedenheit, die sich hauptsächlich durch die zusätzliche Freizeit ergab“, erläutert Professorin Julia Backmann von der Uni Münster.

Unternehmen fingen die reduzierte Arbeitszeit durch Anpassungen auf. Mehr als 60 Prozent nannten die Reduzierung von Ablenkungen und die Optimierung von Prozessen. Gut die Hälfte veränderte die Meetingkultur, indem sie etwa die

Frequenz und die Länge interner Treffen verringerte. Ein Viertel der Befragten führte neue digitale Werkzeuge ein, um die Effizienz zu steigern.

Die Beschäftigten berichteten laut Backmann von einer verbesserten mentalen und körperlichen Gesundheit, von weniger Stress und Burnout-Symptomen. Physiologische Daten wurden zudem mit Fitnesstrackern gemessen. Die Einführung der Vier-Tage-Woche führte demnach zu einem Anstieg der täglichen Aktivitätslevel, gemessen an Schrittzahl und körperlicher Bewegung.

Der Hauptgeschäftsführer der Bundesvereinigung Deutscher Arbeitgeberverbände (BDA), Steffen Kampeter, warnte dagegen, mit einer Vier-Tage-Woche ließen sich der Wohlstand und das hohe Niveau der sozialen Sicherung nicht halten. „Im internationalen Vergleich arbeiten wir Deutsche über das Jahr gerechnet schon heute mit am wenigsten.“ Die Studie basiere auf einer kleinen Zahl von Unternehmen und sei nicht repräsentativ für die deutsche Wirtschaft.



„Unternehmen, die im internationalen Wettbewerb stehen, haben sich bewusst gegen eine Teilnahme an dem Versuch entschieden“, so der BDA-Funktionär.

Eine Vier-Tage-Woche mit vollem Lohnausgleich sei nur eine massive Lohnsteigerung, die sich die allermeisten Firmen nicht leisten könnten. Es müsse stattdessen darüber geredet werden, wie „Mehr-Arbeit“ attraktiv werde, sagte Kampeter. Außerdem gehe es darum, Arbeitszeit zu flexibilisieren. „Wir müssen weg von der Tageshöchst- und hin zur Wochenhöchst-arbeitszeit.“

> Infos.

Impressum

Herausgeber: AOK-Bundesverband GbR; Redaktion und Grafik: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG 10178 Berlin, Rosenthaler Straße 31, www.kompart.de; Verantwortlich: Frank Schmidt; Redaktion: Thorsten Severin, Stefanie Roloff; Grafik: Geertje Steglich; Fotos: S.1: [istock.com/Aleksandar-Georgiev](https://www.istock.com/Aleksandar-Georgiev), S.2: [istock.com/gorodenkoff](https://www.istock.com/gorodenkoff), erhui1979, S.3: AOK, S.4: [istock.com/Szepy](https://www.istock.com/Szepy); Informationen zum Datenschutz finden Sie hier: www.aok-original.de/datenschutz.html

Apps & Links

> Neue Zahlen zu Überstunden in Deutschland

> Entwicklung der Tariflöhne 2024