



Wenn Jobstress das Essverhalten prägt

Die gute Nachricht

Die Übernahmequote von Auszubildenden steigt seit 2010 kontinuierlich und hat 2024 mit 79 Prozent einen neuen Höchstwert erreicht. Das hat das Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) ermittelt. Die besten Übernahmechancen bestanden im Finanz- und Versicherungswesen. Allerdings: Die Zahl der Ausbildungsabschlüsse ging in dem Zeitraum um 14 Prozent zurück.

[> Infos.](#)

Inhalt

Gehaltsplus S. 3 >

Die Löhne sind 2024 deutlich gestiegen.

Maximal acht Stunden S. 4 >

Die breite Mehrheit ist gegen eine Ausweitung der täglichen Höchstarbeitszeit.

Stressessen am Arbeitsplatz

Ob Schokoriegel am Schreibtisch oder Fertiggericht in der Pause: Stressessen am Arbeitsplatz hat viele Ursachen und birgt gesundheitliche Risiken. Wie Unternehmen und Betriebsräte dem entgegenwirken können, erläutert Ernährungswissenschaftlerin Franziska Pusch.

Von Schichtarbeit über Zeitdruck bis zu emotionalen Belastungen: Im Arbeitsalltag gibt es zahlreiche Situationen, die Stressessen begünstigen. Dazu zählen laut Pusch neben hohem Zeit- und Leistungsdruck auch emotionale Belastungen, etwa durch Konflikte im Team. In vielen Berufen sei es zudem nicht möglich, regelmäßige Pausen einzulegen, etwa im Gesundheitswesen, der Logistik oder dem Handel.

„Keine Aufenthaltsräume, keine Küche, kein Rückzugsort – manchmal fehlt die Infrastruktur, um eine Pause zu machen“, so die Expertin. Essen passiere dann zwischendurch, im Stehen oder direkt am Arbeitsplatz, oft unbewusst und in Eile. Schichtarbeitende sind besonders anfällig, „denn der gestörte Biorhythmus lässt den Körper nach schnellen Energielieferanten verlangen“. Im Homeoffice wiederum werden Snacks durch fehlende soziale Kontakte oder eine unklare Tagesstruktur häufig zum Mittel der Selbstregulation. Emotionales Essverhalten ist laut dem Psychologen Prof. Michael Macht weit verbreitet.

In seinem Buch „Hunger, Frust und Schokolade“ beschreibt er, dass Nahrungsaufnahme eng an Gefühlszustände gebunden ist und umgekehrt. Menschen essen also auch ohne Hunger, laut Pusch etwa zum Trost, zur Aufmunterung oder Ablenkung. Dabei sei nicht jeder Snack ein Problem. Entscheidend sei Achtsamkeit: „Wer sich bewusst Zeit für eine kleine Mahlzeit nimmt, tut sich eher etwas Gutes. Wer dagegen im Autopilot isst, verliert schnell das Gefühl für gesunde Grenzen“. Dauerhaftes Stressessen belastet die Gesundheit, etwa durch Gewichtszunahme, Verdauungsbeschwerden oder ein erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Psychisch entsteht der Ernährungsberaterin zufolge ein Teufelskreis: „Stress führt zu unkontrolliertem Essen, was Frust oder Schuldgefühle auslöst – und den Stress verstärkt.“

Unternehmen können gegensteuern, indem Vorgesetzte eine bewusste Pausenkultur vorleben, Aufenthaltsräume mit Kochmöglich-



keit schaffen und gesunde Ernährung fördern, etwa mit Obst oder gesunden Snacks. Wichtig sei auch die Subventionierung von gesundem Essen in Kantinen. Wo keine vorhanden ist, helfen Kooperationen, etwa mit Caterern. Auch Ernährungsberatung, Kochaktionen oder Challenges stärken das Bewusstsein für eine gute Ernährung. Betriebs- und Personalräte können laut Pusch dabei strukturell mitwirken – etwa bei der Gestaltung von Pausenzeiten.

> **Infos.**

Webtipp

Strategien zur Vermeidung stressbedingter Magenschmerzen

> **Infos.**

Viele Überstunden

Für viele Beschäftigte gehören Überstunden zum Arbeitsalltag: Knapp 4,4 Millionen haben im Jahr 2024 im Schnitt mehr gearbeitet, als in ihrem Arbeitsvertrag vereinbart war. Das entsprach laut Statistischem Bundesamt einem Anteil von elf Prozent der insgesamt 39,1 Millionen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. Dabei leisteten Männer mit einem Anteil von 13 Prozent etwas häufiger Mehrarbeit als Frauen (zehn Prozent).

Am weitesten verbreitet sind Überstunden bei den Finanz- und Versicherungsleistungen (17 Prozent) und in der Energieversorgung (16 Prozent). Am niedrigsten ist der Anteil mit sechs Prozent im Gastgewerbe. 45 Prozent gaben an, durchschnittlich weniger als fünf Überstunden pro Woche geleistet zu haben. Allerdings erbrachten 15 Prozent der Betroffenen mindestens 15 Stunden Mehrarbeit in diesem Zeitraum.

> Infos.



Gehaltsplus

Die Gehälter der Vollzeitbeschäftigten sind im Jahr 2024 deutlich gestiegen. Das Medianentgelt lag bei monatlich 4.013 Euro, wie die Bundesagentur für Arbeit mitteilte. Im Vergleich zu 2023 sind die Löhne und Gehälter somit um 218 Euro (5,7 Prozent) angewachsen. Das Plus erkläre sich insbesondere mit Entgeltzuwächsen in Folge von höheren Tarifabschlüssen, so die Behörde. Das Medianentgelt beschreibt das mittlere Einkommen, bei dem die eine Hälfte der Personen mehr und die andere Hälfte entsprechend weniger verdient.

Eine internationale Studie, an der das Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) beteiligt war, zeigt für Deutschland unterdessen deutliche Verdienstunterschiede zwischen eingewanderten und einheimischen Arbeitskräften. Zuwanderer der ersten Generation verdienen demnach im Schnitt 19,6 Prozent weniger als Einheimische.

> Infos.

§ Rechtskolumne

Mindesturlaub ist unverzichtbar

Auf den gesetzlichen Mindesturlaub kann nicht wirksam verzichtet werden – auch nicht in einem gerichtlichen Vergleich. Im vorliegenden Fall war ein Betriebsleiter 2023 durchgehend erkrankt und konnte deshalb sieben Urlaubstage aus dem Jahr nicht nehmen. Obwohl er und der Arbeitgeber sich im Vergleich auf 10.000 Euro Abfindung und die Formulierung „Urlaubsansprüche sind in natura gewährt“ einigten, klagte er im Anschluss auf die Auszahlung der offenen sieben Tage (1.615 Euro). Zu Recht, entschied das Bundesarbeitsgericht. Auf Mindesturlaub dürfe nicht verzichtet werden. Solange das Arbeitsverhältnis besteht, ist weder ein Ausschluss noch eine Auszahlung erlaubt. Erst mit Beendigung des Jobs müssen nicht genommene Urlaubstage abgegolten werden. Vereinbarungen, die etwas anderes vorsehen, sind unwirksam. Der Kläger erhielt deshalb die Abgeltung zugesprochen.

9 AZR 104/24



Maximal acht Stunden

Die Beschäftigten in Deutschland lehnen eine Ausweitung der täglichen Höchst- arbeitszeit ab. Eine deutliche Mehrheit wünscht sich Arbeitszeiten innerhalb der Grenzen des Achtstundentags, wie eine Auswertung des DGB-Index „Gute Arbeit“ zeigt. Besonders deutlich ausgeprägt ist der Wunsch nach klaren Grenzen bei Beschäftigten mit Kindern.

72 Prozent der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer würden am liebsten maximal acht Stunden am Tag arbeiten. 98 Prozent wollen auf keinen Fall länger als zehn Stunden pro Tag ihrem Job nachgehen. 95 Prozent wünschen sich einen Arbeitstag, der spätestens 18 Uhr endet. Die große Mehrheit möchte zwischen sechs und 18 Uhr arbeiten.

Zwölf Prozent der Beschäftigten machen sehr häufig oder oft von der Möglichkeit Gebrauch, den Arbeitstag zu unterbrechen, um abends nach 19 Uhr weiterzuarbeiten. Bei Beschäftigten mit Kindern ist der Anteil mit 17 Prozent etwas höher. Wenn sie das Arbeitsende selbst bestimmen könnten, würden 97 Prozent dieser Elterngruppe allerdings ihre Tätigkeit spätestens um 19 Uhr beenden.

Die Bundesregierung hat in ihrem Koalitionsvertrag angekündigt, die Möglichkeit einer wöchentlichen anstatt einer täglichen Höchst- arbeitszeit zu schaffen. Sie will damit unter anderem eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf ermöglichen. Die Gewerkschaften befürchten, dass durch eine Öffnung des Arbeitsschutzgesetzes bisherige Schutzregelungen abgeschwächt werden und Arbeitstage von über zwölf Stunden ermöglicht werden sollen. Überlange Arbeitstage belasteten nicht nur die Gesundheit, sondern stünden auch der Vereinbarkeit von Familie und Beruf im Weg, so der DGB.

DGB-Chefin Yasmin Fahimi warnt mit Verweis auf die ohnehin weit verbreiteten Überstunden (siehe dazu Meldung S. 3), eine Abschaffung des regulären Achtstundentages gehe an der Realität der Beschäftigten vorbei. „Wer Beschäftigung sichern und dem Fachkräftemangel etwas entgegensetzen will, muss Überstunden abbauen, Belastungen reduzieren und ausreichend Zeit für Familienarbeit, gesellschaftliches Engagement, Erholung und Privates ermöglichen.“



Eine Auswertung von acht Millionen Stellenanzeigen durch die Bertelsmann Stiftung zeigt allerdings, dass Unternehmen weiterhin selten mit Familienfreundlichkeit und der Möglichkeit zur eigenen Gestaltung der Arbeitszeit werben. So tauchen etwa familienfreundliche Angebote nur in 16,4 Prozent der Jobangebote auf – und das zumeist in Berufen mit hohem Frauenanteil. Nur zwölf Prozent bekennen sich zur Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben und lediglich 2,7 Prozent bieten Unterstützung bei der Kinderbetreuung.

> 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: AOK, S.2: AOK, S.3: iStock.com/PeopleImages, johannes86, AOK, S.4: AOK; Informationen zum Datenschutz finden Sie hier: www.aok-original.de/datenschutz.html

Apps & Links

> Familienfreundlichkeit in Stellenanzeigen

> Infos zur Arbeitsstättenverordnung