

## Press release

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

Jörg Feldmann

11/25/2019

<http://idw-online.de/en/news727692>

Research results, Transfer of Science or Research  
Economics / business administration, Nutrition / healthcare / nursing, Psychology, Social studies  
transregional, national



## Jeder fünfte Beschäftigte hat zu kurze Ruhezeiten

**Beschäftigte mit verkürzten Ruhezeiten haben häufiger gesundheitliche Beschwerden und eine schlechtere Work-Life-Balance. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Die Studie zeigt ebenso, dass das Risiko größer ist, die Ruhezeiten nicht einzuhalten, je länger die Tages- beziehungsweise Wochenarbeitszeiten der Beschäftigten sind. Die Publikation baa: Bericht kompakt „Verkürzte Ruhezeiten: Auswirkungen auf die Gesundheit und die Work-Life-Balance“ fasst diese und weitere Forschungsergebnisse übersichtlich zusammen.**

Das deutsche Arbeitszeitgesetz legt die Höchstgrenzen für die tägliche Arbeitszeit und die Mindestdauer für Arbeitsunterbrechungen fest. In der Regel haben Beschäftigte demnach Anspruch auf eine ununterbrochene Ruhezeit von elf Stunden. Das Gesetz lässt jedoch Verkürzungen in bestimmten Bereichen wie zum Beispiel im Gesundheitswesen, in der Landwirtschaft oder beim Rundfunk zu. Zudem können abweichende Regelungen tarifvertraglich getroffen werden.

In der BAuA-Arbeitszeitbefragung von 2017 wurden die Beschäftigten erstmals dazu befragt, ob sie die Mindestruhezeiten einhalten. Rund 20 Prozent der Vollzeitbeschäftigten geben an, dass sie mindestens einmal im Monat von verkürzten Ruhezeiten betroffen sind. Am höchsten ist der Anteil im Gesundheitswesen: hier berichten 39 Prozent der dort Beschäftigten, dass sie mindestens einmal im Monat von verkürzten Ruhezeiten betroffen sind.

Die Auswertung zeigt: Insgesamt haben Beschäftigte mit verkürzten Ruhezeiten mehr psychosomatische Beschwerden als Beschäftigte mit mindestens elfstündigen Ruhezeiten. Dazu zählen zum Beispiel Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder emotionale Erschöpfung. Auch die Work-Life-Balance verschlechtert sich signifikant.

Die Studie der BAuA macht deutlich, dass Mindestruhezeiten nach wie vor ein wichtiges und sinnvolles Instrument des Arbeitsschutzes sind. Die Autoren empfehlen, geltende Mindeststandards auch in Zukunft beizubehalten und vor allem die Länge der Ruhezeiten beziehungsweise die Ausnahmeregelungen und Abweichungen noch stärker in den Blick zu nehmen.

„Verkürzte Ruhezeiten: Auswirkungen auf die Gesundheit und die Work-Life- Balance“; Leon Ratermann, Nils Backhaus, Corinna Brauner, Anita Tisch; Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin 2019; 1. Auflage; 2 Seiten; doi: 10.21934/baa:berichtkompakt20191030

Den baa: Bericht kompakt gibt es im PDF-Format zum Herunterladen im Internetangebot der BAuA unter [www.baa.de/dok/8825610](http://www.baa.de/dok/8825610).

Forschung für Arbeit und Gesundheit

Die BAuA ist eine Ressortforschungseinrichtung im Geschäftsbereich des BMAS. Sie betreibt Forschung, berät die Politik und fördert den Wissenstransfer im Themenfeld Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit. Zudem erfüllt die Einrichtung hoheitliche Aufgaben im Chemikalienrecht und bei der Produktsicherheit. An den Standorten Dortmund, Berlin und Dresden sowie in der Außenstelle Chemnitz arbeiten über 700 Beschäftigte.

[www.baua.de](http://www.baua.de)

