

# Verkürzte Ruhezeiten: Auswirkungen auf die Gesundheit und die Work-Life-Balance



baua: Bericht kompakt

Die Gestaltung von Arbeitszeiten ist ein wichtiges Themenfeld des Arbeits- und Gesundheitsschutzes. Vielfach wird jedoch in Frage gestellt, ob die bestehenden Regelungen des Arbeitszeitgesetzes die moderne Arbeitswelt noch angemessen berücksichtigen. Neben flexiblen Arbeitszeitmodellen prägt eine Diskussion über die gesetzliche Mindestruhezeit von elf Stunden zwischen zwei Arbeitseinsätzen die öffentliche Debatte. Neue Ergebnisse der BAuA zeigen, dass es mit Risiken für die Gesundheit und einer schlechteren Work-Life-Balance einhergeht, wenn die Ruhezeiten verkürzt werden.

## Gesetzliche Mindestruhezeit in der Diskussion

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. Neben dem gesundheitlichen Schutz der Beschäftigten schafft das Arbeitszeitgesetz zugleich Rahmenbedingungen für eine notwendige Flexibilität innerhalb der Unternehmen. Angesichts der modernen Arbeitswelt und dem damit verbundenen erhöhten Wettbewerbsdruck werden heute immer wieder Forderungen nach einer zunehmenden Flexibilisierung hinsichtlich der Arbeitszeit laut. Gleichzeitig fordern auch viele Beschäftigte mehr Flexibilitätsmöglichkeiten, um ihr berufliches und privates Leben besser zu vereinbaren. Aus arbeitswissenschaftlicher Perspektive sind vor allem Flexibilitätsanforderungen, atypische und lange Arbeitszeiten sowie mangelnde Erholzeiten als kritisch für die Gesundheit und die Work-Life-Balance von Beschäftigten zu bewerten.

Bevor also gesetzliche Ruhezeiten flexibilisiert werden, sollten eventuelle negative Auswirkungen ausgeschlossen werden.

## Beschäftigte erstmals nach ihren Ruhezeiten befragt

Bislang sind die Ruhezeiten in breit angelegten Beschäftigtenbefragungen in Deutschland nicht berücksichtigt worden. In der BAuA-Arbeitszeitbefragung von 2017 wurden die Beschäftigten erstmalig dazu befragt, ob sie die Mindestruhezeiten einhalten. Im Rahmen der BAuA-Arbeitszeitberichterstattung wurden erste Analysen zum Zusammenhang verkürzter Ruhezeiten mit der Work-Life Balance sowie mit der Gesundheit von Beschäftigten durchgeführt. Die Ergebnisse werden im Folgenden knapp zusammengefasst.

Die Analysen beruhen auf Angaben von 6 712 Beschäftigten zwischen 18 und 65 Jahren, die einer Vollzeitbeschäftigung von mindestens 35 Stunden in der Woche nachgehen. Rund 20 Prozent der Vollzeitbeschäftigten geben an, dass sie mindestens einmal im Monat von verkürzten Ruhezeiten betroffen sind. Frauen und Männer unterscheiden sich dabei nicht nennenswert voneinander. Am höchsten ist der Anteil im Gesundheitswesen, wo allerdings auch gesetzliche Ausnahmeregelungen zur Verkürzung der Mindestruhezeit bestehen: 39 Prozent der dort Beschäftigten berichten, dass sie mindestens einmal im Monat von verkürzten Ruhezeiten betroffen sind (vgl. Abb. 1). Es folgt der Gastronomie- und Tourismusbereich (33 Prozent) sowie der Sicherheitsbereich (30 Prozent). Unabhängig von den Sektoren berichtet ein Viertel der Führungskräfte verkürzte Ruhezeiten. Beschäftigte mit vereinbarter Telearbeit zeigen ebenfalls häufiger verkürzte Ruhezeiten.

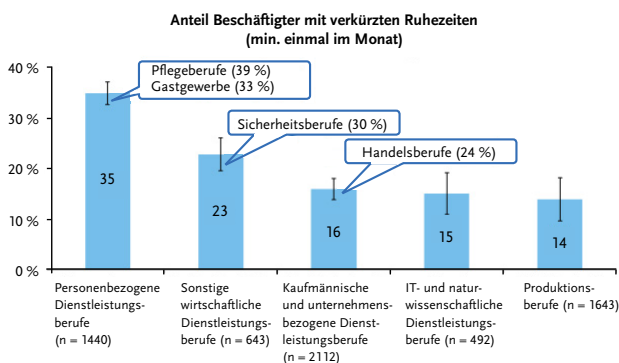
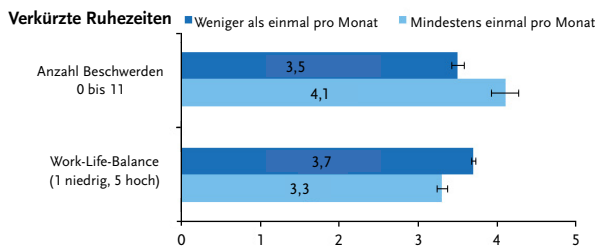


Abb. 1 Anteil Beschäftigter mit verkürzten Ruhezeiten für unterschiedliche Berufssektoren, Anteilswerte mit Fehlerbalken für 99%-Konfidenzintervall (BAuA-Arbeitszeitbefragung 2017, nur Vollzeitbeschäftigte, n = 6 330)

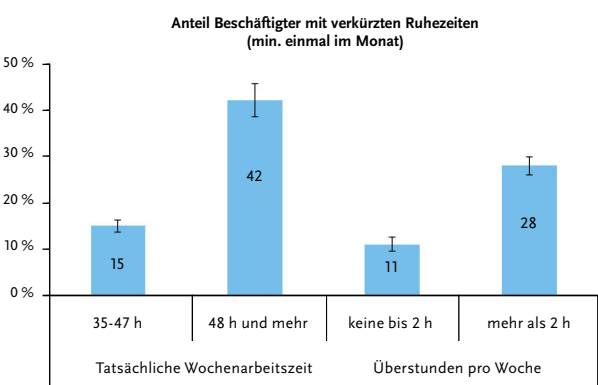
**Zusammenhänge von verkürzten Ruhezeiten und Gesundheit sowie Work-Life-Balance**

Insgesamt haben Beschäftigte mit verkürzten Ruhezeiten mehr psychosomatische Beschwerden (z. B. Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder emotionale Erschöpfung) und eine schlechtere Work-Life-Balance als Beschäftigte ohne verkürzte Ruhezeiten (vgl. Abb. 2). Dieser Zusammenhang ist unabhängig von der jeweiligen Tätigkeit zu beobachten und gilt damit für alle Beschäftigten.



**Abb. 2** Psychosomatische Beschwerden bzw. Work-Life-Balance nach verkürzten Ruhezeiten, Mittelwerte mit Fehlerbalken für 99%-Konfidenzintervall (BAuA-Arbeitszeitbefragung 2017, nur Vollzeitbeschäftigte, n = 5 958)

Die Möglichkeit der Ruhezeitverkürzung wird vor dem Hintergrund der Flexibilisierung von Arbeitszeiten gefordert, um die Arbeit z.B. am Nachmittag zu unterbrechen und am Abend wiederaufzunehmen. Dies würde individuelle Arbeitszeiten nicht verlängern, sondern lediglich flexibler verteilen. Tatsächlich aber zeigt sich, dass verkürzte Ruhezeiten häufig mit langen Arbeitszeiten und Überstunden einhergehen (vgl. Abb. 3). Weiterführende Analysen zeigen, dass das Risiko, die Ruhezeiten nicht einzuhalten, größer ist, je längere Tages- bzw. Wochenarbeitszeiten die Beschäftigten aufweisen.



**Abb. 3** Anteil Beschäftigter mit verkürzten Ruhezeiten unter 11 Stunden nach tatsächlicher Wochenarbeitszeit bzw. Überstunden pro Woche, Anteilswerte mit Fehlerbalken für 99%-Konfidenzintervall (BAuA-Arbeitszeitbefragung 2017, nur Vollzeitbeschäftigte, 6 209 ≤ n ≤ 6 394).

**Absenkung der Mindeststandards ist nicht empfehlenswert**

Basierend auf diesen ersten Analysen lassen sich Hinweise zur praktischen Relevanz sowie Gestaltungsempfehlungen ableiten. So verdeutlicht die Studie, dass Mindestruhezeiten nach wie vor ein wichtiges und sinnvolles Instrument des Arbeitsschutzes darstellen, da sich selbst bei einer seltenen Verletzung der Mindestruhezeiten Beeinträchtigungen der Gesundheit und Work-Life-Balance zeigen.

Selbst für Beschäftigte, die keine schwere körperliche Arbeit leisten und flexibel von zuhause arbeiten können, ist Erholung von großer Bedeutung. So ist es insbesondere wichtig, dass Beschäftigte von ihrer Arbeit abschalten können, um sich erfolgreich zu erholen und damit ihre eigene Gesundheit erhalten. Hierbei spielen auch Nicht-erreichbarkeitsregelungen außerhalb der Arbeitszeit eine zentrale Rolle. Auch im Hinblick auf Schlaf sind verkürzte Ruhezeiten äußerst kritisch zu betrachten: Wenn man die empfohlene Schlafdauer von etwa acht Stunden abzieht, bleiben bei einer Verkürzung nur ein bis zwei Stunden für Körperpflege, Mahlzeiten, soziale Kontakte und Freizeitaktivitäten. Hiervon müssen ggf. auch noch Pendel- oder Wegezeiten bestritten werden. In der Schlafforschung gibt es daher seit Langem die Forderung, die Mindestruhezeit sogar noch auszuweiten.

**Fazit**

Mindestruhezeiten stellen auch heute noch zentrale und vor allem wirksame Standards des Arbeitsschutzes dar. Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse sprechen dafür, diese Mindeststandards auch in Zukunft beizubehalten und vor allem die Länge der Ruhezeiten bzw. die Ausnahmeregelungen und Abweichungen noch stärker in den Blick zu nehmen.

Der vorliegende Text ist eine Zusammenfassung des folgenden Artikels:  
 Backhaus, Nils; Brauner, Corinna; Tisch, Anita:  
 Auswirkungen verkürzter Ruhezeiten auf Gesundheit und Work-Life-Balance bei Vollzeitbeschäftigten: Ergebnisse der BAuA-Arbeitszeitbefragung 2017. Zeitschrift für Arbeitswissenschaft 2019.  
 doi: 10.1007/s41449-019-00169-8