

Lange Arbeitszeiten gefährden physische und psychische Gesundheit.

Argumente für eine Arbeitszeitverkürzung aus arbeitswissenschaftlicher Sicht

Anna Arlinghaus

Lange tägliche und wöchentliche Arbeitszeiten erhöhen Risiken für die Sicherheit, Gesundheit und soziale Teilhabe der Beschäftigten. Gleichzeitig wünschen sich viele Beschäftigte mehr individualisierte und teils kürzere Arbeitszeiten. Dieser Beitrag diskutiert Belege für Risiken langer Arbeitszeiten, positive Effekte gelungener Arbeitszeitverkürzungen und gibt praktische Empfehlungen für die betriebliche Umsetzung.

Long working hours involve risks for health and social well-being.

Arguments for shorter working hours from an ergonomics perspective

Anna Arlinghaus

Long weekly and daily working hours increase risks for employee safety, health and social well-being. At the same time, many employees prefer individual and partly shorter working hours. This article discusses evidence for risks associated with long working hours and positive effects of successfully reduced working hours. Additionally, recommendations for working hour reductions in occupational settings are outlined.