



## ARBEITSZEIT

## „Chips auf dem Sofa sind ungesund“

Was haben Chips und ein Zwölf-Stunden Dienst gemeinsam? Und warum ist es wichtig, darüber zu reden? Aktuell steht in der Polizei Niedersachsen eine Überarbeitung der Arbeitszeitregelungen an. Eine wichtige Rolle wird dabei spielen, wie wir mit wissenschaftlichen Erkenntnissen umgehen. Denn eigentlich wissen wir ja, dass Chipsessen auf dem Sofa ungesund ist.

Sascha Göritz

„Schleichende Prozesse“ sind gemein. Wenn ich jeden Abend eine Tüte Chips auf dem Sofa esse, merke ich zunächst nicht, dass das ungesund ist. Wenn ich die Chips – wie einen Griff auf eine heiße Herdplatte mir den Finger verbrennt – sofort zu spüren bekäme, würde ich sie vermutlich nicht essen.

Wir haben gelernt: Der tägliche Konsum von fettigem Essen, mangelnde Bewegung oder das Rauchen schaden uns langfristig. Wir wissen dies, weil die Gesundheitswissenschaft nach jahrelanger Forschung uns die Langzeitfolgen präsent vor Augen hält. Wir haben akzeptiert: Jeden Abend eine Tüte Chips zu essen ist ungesund für unseren Körper. Auch wenn es lecker ist, wir lassen es, weil man uns sagt, es sei nicht gut für uns.

Nun untersuchen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aber nicht nur unsere Essgewohnheiten, sondern sie erforschen auch andere Dinge unseres alltäglichen Lebens, die sich langsam schleichend – eben nicht so direkt wie eine heiße Herdplatte – auf unser Wohlbefinden, auf unsere Gesundheit auswirken.

So ist auch das Thema Arbeitszeit seit Jahrzehnten Bestandteil wissenschaftlicher Forschung. Hier sagen uns die Forschenden, dass es ungesund sei, zu lange zu arbeiten, zu wenig Pausen zu machen, zu wenig auf längere Ruhezeiten zu achten.

Und wie gehen wir mit diesen wissenschaftlichen Erkenntnissen um? Als Individuen tun wir es gern ab: „Was geht mich das an?“ „Wenn ich oft zwölf Stunden am Stück arbeiten kann, habe ich mehr frei und muss nicht so oft auf der Dienststelle sein!“ „An den kurzen Wechsel mit wenig Schlaf vor Mitternacht habe ich mich gewöhnt, ist



Foto: Philipp Mantle

Übermäßiger Chipskonsum wirkt sich negativ auf unsere Gesundheit aus. Doch auch Arbeitszeiten können für uns ungesund sein!

nicht so schlimm.“ „Ich mache keine Mittagspause, warum wird mir da automatisch eine halbe Stunde abgezogen?“

Wir haben die ganz individuellen Regelungen und Ausnahmen bei der Arbeitszeit liebgewonnen. Wir wollen an ihnen festhalten, auch wenn die Arbeitsmedizin uns beweisen kann, dass es falsch sowie ungesund ist und uns langfristig schadet.

Beispiele gefällig? Mehrere Untersuchungen haben ergeben, dass das Unfallrisiko ab der achten bzw. neunten Arbeitsstunde exponentiell ansteigt. Dabei gilt: Die zwölfte Arbeitsstunde weist ein doppelt so hohes Unfallrisiko auf wie der Durchschnitt der ersten bis achten Arbeitsstunde. Im Vergleich zur Frühschicht weisen Nachtschichten ein um 27 Prozent höheres Unfallrisiko auf. Das um die Arbeitsdauer bereinigte Unfallrisiko in der Zeit zwischen 18 und 6 Uhr

ist um 70 Prozent höher als zwischen 7 und 17 Uhr. (Alberts/Bürger: Die POLIZEI, Heft 8/18, S. 221).

Die Chipstüte beiseite zu legen, haben wir (meistens) geschafft, nun müssen wir es schaffen, die gesunderhaltende Vernunft auch im Management unserer Arbeitszeit wirken zu lassen.

Legendumwoben und mit einer Menge Wirkkraft ausgestattet hilft uns dabei die EU-Arbeitszeitrichtlinie mit konkreten Inhalten für die Sicherheit und den Gesundheitsschutz. Und ja: Die Richtlinie mit ihren Mindestschutzmaßnahmen gilt in 99 Prozent der Fälle auch für den Bereich der Polizei! Lasst uns also alle gemeinsam für ein Arbeitszeitmodell kämpfen, das uns langfristig gesund hält und dennoch auf individuelle Bedürfnisse gesetzeskonform eingeht. Es wird Zeit! ■