

Lange Arbeitszeiten begünstigen Übergewicht

Datum: 28.07.2022

Original Titel:

Long working hours and change in body weight: analysis of individual-participant data from 19 cohort studies

Kurz & fundiert

- Wirken sich lange Arbeitszeiten auf das Gewicht aus?
- Eine Analyse von 19 Studien zeigte: besonders normalgewichtige Personen hatten ein erhöhtes Risiko zuzunehmen, wenn sie länger als 35 bis 40 Stunden pro Woche arbeiteten

DGP - Überstunden und lange Arbeitszeiten erschweren es, ein gesundes Körpergewicht aufrechtzuerhalten. Dies zeigen die Ergebnisse einer Auswertung von 19 Studien aus aller Welt.

Wer viel arbeitet, hat weniger Zeit für andere Dinge wie Entspannung, Sport und Hobbies. So viel liegt auf der Hand. Wirken sich lange Arbeitszeiten auch auf das Körpergewicht aus? Dies ermittelten Forscher mit ihrer Studie.

Sie nutzten die Daten von 19 Studien, die in Europa, den USA und Australien stattfanden. Die Forscher bildeten 5 verschiedene Kategorien für die Arbeitszeiten:

- Teilzeitarbeit mit < 35 Arbeitsstunden/Woche
- Normale Standardarbeitszeit; 35 bis 40 Arbeitsstunden/Woche
- 41 bis 48 Arbeitsstunden/Woche
- 49 bis 54 Arbeitsstunden/Woche
- \geq 55 Arbeitsstunden/Woche

Von 61 141 Personen, die zu Beginn der Untersuchung normalgewichtig waren, entwickelten 20,2 % im Laufe der Zeit (durchschnittlich 4,4 Jahre) Übergewicht. Teils war das Übergewicht stark ausgeprägt. Dann ist von [Adipositas](#) die Rede.

Lange Arbeitszeiten begünstigten eine Gewichtszunahme

Im Vergleich zu Personen mit normalen Arbeitszeiten hatten die Personen, die länger arbeiteten, ein höheres Risiko dafür, übergewichtig/adipös zu werden. Je länger eine Person arbeitete, desto größer war ihr Risiko, zuzunehmen.

Die Forscher sahen, dass lange Arbeitszeiten besonders bei normalgewichtigen Personen das Risiko

erhöhten, übergewichtig zu werden. Das Risiko, dass eine übergewichtige Person weiterzunehm und adipös wurde, war weniger stark ausgeprägt.

Lange Arbeitszeiten können demnach eine Gewichtszunahme begünstigen. Arbeitgeber können viel für ihre Arbeitnehmer tun, um gesund und normalgewichtig zu bleiben. Wir berichteten zum Beispiel über die Vorteile von [aktiven Arbeitsplätzen](#) für ein gesundes Gewicht.

Referenzen:

Virtanen M, Jokela M, Lallukka T. Long working hours and change in body weight: analysis of individual-participant data from 19 cohort studies. *Int J Obes (Lond)*. 2019 Nov 25. doi: 10.1038/s41366-019-0480-3.



MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“