

Meta-Analyse bestätigt Zusammenhang von langen Arbeitszeiten und Übergewicht

Datum: 28.07.2022

Original Titel:

Are long working hours associated with weight-related outcomes? A meta-analysis of observational studies

Kurz & fundiert

- [Meta-Analyse](#) von 29 Studien mit mehr als 370 000 Teilnehmern
- Lange Arbeitszeiten standen im Zusammenhang mit dem Risiko für eine Gewichtszunahme und Übergewicht/[Adipositas](#)

DGP - Eine [Meta-Analyse](#) von 29 Studien zeigt: Viel Zeit auf der Arbeit zu verbringen, könnte sich negativ auf das Gewicht auswirken.

Personen, die viel Zeit auf der Arbeit verbringen, haben durch ihre verminderte Freizeit häufig weniger Zeit für Sport oder gesunde Ernährung. Wissenschaftler vermuten deshalb schon seit langem einen Zusammenhang zwischen Überstunden und dem Gewicht. Bisherige Studien zu dem Thema ergeben allerdings kein eindeutiges Bild. Wissenschaftler fassten die derzeitige Datenlage in Form von einer Meta-Analyse zusammen. In ihre Meta-Analyse flossen die Ergebnisse von 29 Studien mit 374 863 Teilnehmern ein.

Hohe Arbeitsbelastung kann sich negativ auf das Gewicht auswirken

Die Ergebnisse der Analyse zeigten einen Zusammenhang zwischen langen Arbeitszeiten und dem Risiko für eine Gewichtszunahme (OR = 1,19, 95 % CI 1,02-1,40), dem Risiko für Übergewicht (OR = 1,07, 95 % CI 1,00-1,14) und dem Risiko für [Adipositas](#) (OR = 1,23, 95 % CI 1,09-1,39).

Basierend auf diesen Ergebnissen empfehlen die Wissenschaftler, gesunde Arbeitszeiten für Arbeitnehmer zu realisieren. Außerdem sollte ihnen Flexibilität (z. B. Gleitzeit oder Home-Office) gewährt werden, da sich diese positiv auf Gewicht und Gesundheit auswirken kann.

Referenzen:

Yi Zhu, Jianxin Liu, Heng Jiang et al. Are long working hours associated with weight-related outcomes? A meta-analysis of observational studies. Obesity Reviews. Volume 9, Issue 6, December 2019

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“