

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/312031939>

Ein Scoping-Review zur Wirkung von Arbeitspausen auf die Gesundheit

Conference Paper · March 2016

CITATION

1

READS

994

2 authors:



Johannes Wendsche

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

105 PUBLICATIONS 754 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



Andrea Lohmann-Haislah

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Berlin, Germany

51 PUBLICATIONS 697 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Reviews on recovery from work [View project](#)



Mental Health in the World of Work [View project](#)

Ein Scoping-Review zur Wirkung von Arbeitspausen auf die Gesundheit

Johannes Wendsche & Andrea Lohmann-Haislah^a

^a Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Dresden/Berlin

Kurzfassung

In einem Scoping-Review wurde nach einer deutsch- und englischsprachigen Literatursuche (1990 bis 2014, Beschäftigtenstichproben) die aktuelle Befundlage zu Zusammenhängen zwischen Merkmalen der Pausenorganisation und Gesundheitsvariablen gesichtet. Wir fanden zahlreiche empirische Belege, dass Arbeitspausen Muskel-Skelett-Beschwerden vorbeugen. Zusätzlich fanden sich einige wenige Hinweise, dass Pausen das Risiko für psychosomatische Beschwerden und physiologische Destabilisierungsprozesse reduzieren. In zahlreichen Studien zeigten sich negative Zusammenhänge zwischen der Gesamtpausenlänge und berichteten körperlichen Beschwerden. Die Befundlage zu Wirkungen weiterer Organisationsmerkmale von Pausen (Pausenregime, zeitliche Freiheitsgrade, Pauseninhalt, Pausenort) ist teilweise spärlich, inkonsistent oder die Effekte sind eher gering. Es gab Hinweise, dass Zusammenhänge zwischen der Pausenorganisation und Gesundheitsvariablen durch weitere Arbeitsbedingungs-faktoren sowie Personenmerkmale moderiert werden. Die Gewährleistung täglicher Arbeitspausen leistet einen bedeutsamen Beitrag zum Schutz der Gesundheit von Beschäftigten. Zukünftige Untersuchungen sollten die Komplexität der Pausenorganisation sowie beteiligter weiterer Rahmenbedingungen insbesondere auch im Hinblick auf die Vorbeugung psychischer Gesundheitsbeeinträchtigungen genauer thematisieren.

Schlüsselwörter:

Beanspruchung; Pause; Erholung.

Einleitung

Arbeitspausen beschreiben erholungsintendierte Unterbrechungen während der Arbeit. Die Ausführung von Arbeitstätigkeiten ist dabei ausdrücklich nicht verlangt. Zur Organisation von Pausen existieren in Deutschland zahlreiche gesetzliche und normative Regularien. Diese beziehen sich vor allem auf die tägliche Gesamtpausendauer in Abhängigkeit von der Arbeitszeit (ArbZG), die Gestaltung von Pausenräumen (ArbStättV), die Möglichkeit zu regelmäßigen kurzen Ausgleichspausen bei Bildschirmarbeit (BildschArbV), Mitspracherechte von Beschäftigten bei der Pausenorganisation (BetrVG), sowie Sonderregeln für spezielle Beschäftigtengruppen (JArbSchG, MuSchG). Arbeitspausen wurden in der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts vorrangig unter dem Aspekt der Leistungssteigerung beforscht. Ob Arbeitspausen auch die Gesundheit beeinflussen, ist bisher wissenschaftlich kaum umfassend systematisch aufbereitet worden. In der früheren Literatur sind zahlreiche begünstigende, aber auch hinderliche Wirkmechanismen beschrieben worden, die Effekte von Arbeitspausen für den Beschäftigten erklären (Abbildung 1). Wir nehmen an, dass die Gesamtwirkung von Arbeitspausen vom Verhältnis förderlicher und negativer Wirkmechanismen abhängt. Dieses wird durch die Konfiguration von

Pausenorganisationsmerkmalen sowie durch weitere Arbeitsbedingungs-faktoren und Personenmerkmale bestimmt. Die vorliegende Studie zielt darauf ab, die Effekte von Arbeitspausen und ihren Organisationsmerkmalen (Pausenregime, zeitliche Freiheitsgrade, Pauseninhalt, Pausenort) auf Indikatoren der körperlichen und psychischen Gesundheit zu untersuchen. Darüber hinaus sollen mögliche Einflüsse weiterer Arbeitsbedingungs-faktoren sowie individueller Merkmale auf die Wirkung von Arbeitspausen identifiziert werden.

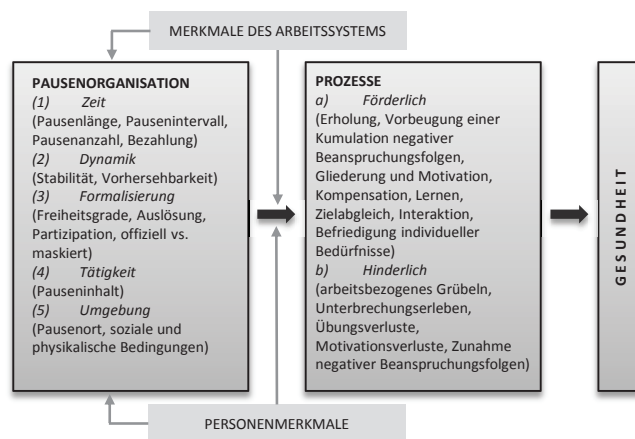


Abbildung 1 – Rahmenkonzept zu Zusammenhängen zwischen Merkmalen der Pausenorganisation und der Gesundheit unter Berücksichtigung beteiligter Wirkmechanismen sowie Einflüssen von Arbeitssystem- und Personenmerkmalen

Methoden

Nach einer systematischen deutsch- und englischsprachigen Literatursuche (Zeitraum: 1990-2014) wurden Daten aus $k = 9$ Sekundärstudien und $k = 77$ unabhängigen Beschäftigtenstichproben analysiert (Suchstring als auch Flowchart der Literatursuche kann beim Erstautor angefordert werden).

Ergebnisse

Sekundärstudien

Es wurden insgesamt $k = 9$ systematische, narrative Reviews zu diesem Themenbereich identifiziert. Acht dieser Überblicksarbeiten fokussieren auf Zusammenhänge zwischen Arbeitspausen und berichteten Beschwerden bezüglich des Muskel-Skelett-Systems. In fünf von acht wurde belegt, dass Arbeitspausen das Risiko für derartige körperliche Beschwerden reduzieren. Die Evidenzlage wird von den Autoren allerdings aufgrund von Studienmängeln als eher schwach bis moderat eingeschätzt. Eine Überblicksarbeit sichtete darüber hinaus Befunde zum Einfluss des Pausenregimes sowie zeitlicher Freiheitsgrade bei der

Pausenorganisation. Allerdings wurden hier nur wenige (maximal drei) Primärstudien zur Evidenzverdichtung analysiert, so dass sich daraus keine abschließenden Schlussfolgerungen über Effekte ziehen lassen. Drei Reviews finden empirische Evidenz, dass regelmäßige kurze Pausen mit körperlicher Aktivität körperliche Beschwerden vorbeugen. Ein Review findet allerdings keine Hinweise auf Effektunterschiede zwischen Pausen mit körperlicher Aktivität und passiven Ruhepausen.

Primärstudien

Insgesamt wurden $k = 77$ Studien mit Beschäftigtenstichproben ($N = 37.512$) in die Auswertungen einbezogen. Die Stichproben entsammen überwiegend aus Europa (46%) sowie den USA/Kanada (30%). Die Stichprobengröße war im Mittel eher klein ($Mdn = 49$, $M = 487$). Das mittlere Alter der Probanden lag in den Stichproben bei ca. 36 Jahren. Im Mittel waren ca. 49% der Probanden männlich. 70% aller Studien waren Längsschnittstudien. Es überwiegen Interventionsstudien (60%). Allerdings sind diese meist quasieexperimentell angelegt.

Abhängige Variablen

Aus den Primärstudien wurden zur Beantwortung der einzelnen Fragestellungen $k = 286$ Einzeleffekte extrahiert. Die abhängigen Variablen wurden wie folgt klassifiziert (Anteil an Studien in Klammern): körperliche Gesundheit (57%), physiologische Variablen (23%), psychosomatische Beschwerden (9%), allgemeine Gesundheit (7%), psychische Gesundheit (3%) und Gesundheitsverhalten (2%).

Pauseneffekt

Wie in Tabelle 1 dargestellt, finden sich zahlreiche Belege, dass Arbeitspausen körperliche Beschwerden vorbeugen. Aus einer geringen Anzahl an Studien ergaben sich Hinweise, dass Arbeitspausen physiologische Destabilisierungsprozesse und psychosomatische Beschwerden vorbeugen.

Tabelle 1 – Generelle Effekte von Arbeitspausen auf Gesundheitsvariablen nach Studienart (Studienanzahl)

Variable	ohne Intervention		mit Intervention	
	kein Effekt	mind. 1 positiver Effekt	kein Effekt	mind. 1 positiver Effekt
Körperliche Beschwerden	0	6	1	16
Psychische Gesundheit	0	1	2	2
Physiologie	0	0	0	2
Gesundheitsverhalten	0	1	1	0
Allgemeine Gesundheit	0	0	5	0

Pausenregime

In acht von neun Studien ging eine längere Gesamtpausendauer mit weniger berichteten körperlichen Beschwerden einher. Die Studienlage zeigt weiterhin, dass angenommene förderliche Effekte von einer höheren Pausenanzahl, von kürzeren Pausenintervallen sowie von Kurzpausensystemen auf berichtete körperliche Beschwerden sowie physiologische Variablen eher gering ausfallen.

Zeitliche Freiheitsgrade

In zwei Querschnittstudien gingen zeitliche Freiheitsgrade bei der Pausenorganisation mit geringeren Körperbeschwerden einher. In drei Interventionsstudien konnte dies allerdings nicht belegt werden.

Pauseninhalte/Pausenort

Untersuchungen zur Wirkung des Pausenortes liegen bisher kaum vor. Zahlreiche Studien belegen, dass sowohl aktive als auch passive Pauseninhalte körperliche Beschwerden vorbeugen. Im Kontext von Schichtarbeit wurden in verschiedenen Studien begünstigende Effekte von Nappingpausen auf physiologische Gesundheitsvariablen nachgewiesen. Einige wenige Studie zeigen, dass das subjektive Erholungserleben durch die Pause insbesondere die erlebte psychische Gesundheit vorhersagt.

Moderierende Einflüsse von weiteren Arbeitsbedingungs-faktoren sowie individuellen Merkmalen

Es gibt bisher kaum systematische Untersuchungen zu diesem Themenfeld. Aus einer geringen Anzahl an Studien ergaben sich erste, aber teilweise inkonsistente Hinweise, dass Merkmale der Arbeitsaufgabe (z.B. Arbeitsintensität, Handlungsspielraum), der Arbeitszeit (z. B. Länge, Tageszeit) sowie der Person (Alter, Geschlecht) die Effekte der Pausenorganisation auf Gesundheitsindikatoren moderieren.

Methodische Beurteilung der Primärstudien

Die Vergleichbarkeit der Studienergebnisse ist teilweise eingeschränkt. In Interventionsstudien werden oftmals nur kleine Stichproben über einen kurzen Zeitraum untersucht. Kleine und zeitlich dynamische Effekte bleiben dadurch eventuell unentdeckt. Zwischen den Studien bestehen oft Unterschiede in der physischen und psychischen Anforderungsstruktur der untersuchten Berufsgruppen sowie der untersuchten Pausenorganisation (Pausenregime, zeitliche Freiheitsgrade, Pauseninhalte, Pausenort). Diese Einflüsse werden bei der Auswertung oft nicht kontrolliert.

Diskussion und Schlussfolgerung

Die Studie zeigt, dass positive Effekte von Pausen nicht nur, wie bereits seit über 100 Jahren bekannt, für die Arbeitsleistung und Arbeitssicherheit, sondern insbesondere auch für Aspekte der körperlichen Gesundheit zu erwarten sind. Dies schließt zusätzliche positive psychische Effekte nicht aus, da diese in den vorliegenden Studien bisher kaum systematisch untersucht wurden. Arbeitspausen sind somit eine wichtige organisatorische Maßnahme zum Erhalt und zur Förderung der Gesundheit von Beschäftigten. Die Sicherung einer minimalen (gesetzlich zugesicherten) täglichen Pausenzeit ist daher dringend zu gewährleisten. Spezifische weitere, allgemeine Faustregeln zur Pausenorganisation lassen

allerdings aufgrund der dargestellten Befunde nicht ableiten. Es ist zu vermuten, dass hier zusätzlich sowohl arbeitssituative (z.B. Arbeitskontextfaktoren, Arbeitsinhaltsfaktoren) als auch individuelle Variablen (z.B. Erholungskompetenz) eine Rolle spielen. Zukünftige Untersuchungen sollten daher dieses komplexe Wechselspiel zwischen Merkmalen der Pausenorganisation, Arbeitsbedingungsfaktoren sowie Personenmerkmalen einschließlich möglicher vermittelnder Variablen systematischer prüfen. Die Vergleichbarkeit von Studien im Bereich der Pausenforschung ist durch die zahlreichen interagierenden Determinanten der Pausenorganisation eingeschränkt. Es müssen deshalb

Messinstrumente entwickelt werden, die eine komplexe Analyse und Bewertung von Pausensystemen ermöglichen.

Korrespondenz Adresse

Dipl. Psych. Johannes Wendsche
Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin
Fabricestraße 8
01099 Dresden
Tel: 0351/5639 5440
Wendsche.Johannes@baua.bund.de