

Teilzeit als Gesundheitsschutz

Beitrag von „Nitram“ vom 9. Dezember 2025 22:13

[Zitat von ABC 123](#)

Es gibt ja wissenschaftliche Studien, die zu dem Ergebnis kommen, das Arbeitszeiten von mehr als 40 Zeitstunden pro Woche das Risiko für Burnout und zum Beispiel für Schlaganfälle erhöhen.

So, gibt es solche Studien? Dann gib bitte Quellen an.

Es gib auch eine Metastudie von 2015 [Long working hours and risk of coronary heart disease and stroke: a systematic review and meta-analysis of published and unpublished data for 603 838 individuals](#).

Demnach ist das Risiko für Schlaganfall im Bereich 41-48 Stunden nicht signifikant höher als bei 36-40 Stunden. Der Effekt der Arbeitszeit bezüglich koronarer Herzkrankheiten ist geringer als der Effekt bezüglich Schlaganfall.

"603833 individuals" ist schon eine Haunummer.

Die Studie [Long Working Hours and Risk of Cardiovascular Disease](#) (ebenfalls eine Metastudie) kommt für rbeitszeiten von 55 Stunden oder mehr "The evidence that long working hours are a risk factor for cardiovascular disease is accumulating and suggests a small risk." Also Effekt ja, aber geringes Risiko.