

## Lange Arbeitszeiten erhöhen das Risiko für koronare Herzkrankheit – vor allem bei sitzenden Berufen

**Datum:** 04.05.2018

**Original Titel:**

Study on association of working hours and occupational physical activity with the occurrence of coronary heart disease in a Chinese population.

Immer mehr Menschen leiden an der koronaren Herzkrankheit (KHK). Gleichzeitig steigt auch die Anzahl der Berufe, die vorwiegend sitzend ausgeübt werden, und mit ihnen auch die Arbeitsstunden. Es wurde berichtet, dass 22 % der weltweiten Arbeiter mehr als die standardmäßig empfohlenen 40 Wochenstunden arbeiten. Aufgrund des technischen Fortschritts werden viele Arbeitsfelder denklastiger, was dazu führt, dass sie vorwiegend sitzend ausgeführt werden. Die Mehrheit der Arbeitnehmer verbringen mehr als 70 % der Arbeitszeit im Sitzen. Diese veränderten Arbeitsverhältnisse können sich negativ auf die Gesundheit auswirken.

Ein chinesisches Forscherteam untersuchte den Einfluss der Arbeitsstunden und der Bewegung am Arbeitsplatz auf die Entwicklung einer koronaren Herzkrankheit. Die Studie umfasste insgesamt 595 Teilnehmer zwischen 24 und 65 Jahren. 354 von ihnen litten unter KHK, während 241 Teilnehmer gesund waren. Durch Interviewgespräche und medizinischen Untersuchungen wurden Daten der Teilnehmer erfasst. Im Interview wurden sowohl gesundheitliche Informationen als auch Informationen über den individuellen Lebensstil, wie z. B. über das Rauch- oder Trinkverhalten, gesammelt. Die Auswertung dieser Daten ergab, dass die Teilnehmer, die lange Arbeitstage hatten (besonders die, die mindestens 55 Stunden die Woche arbeiteten), häufiger unter KHK litten als arbeitslose Teilnehmer. 53,1 % der KHK-Patienten arbeiten mehr als 40 Stunden die Woche, während dies nur 38,6 % der gesunden Teilnehmer taten. Je länger die Arbeitszeiten waren, desto größer wurde das Risiko, an KHK zu erkranken. Besonders sitzende Tätigkeiten bei der Arbeit wirkten sich negativ auf das KHK-Risiko aus, selbst dann, wenn die Teilnehmer in ihrer Freizeit Sport trieben. 44,4 % der KHK-Patienten übten ihren Beruf überwiegend sitzend aus, während es bei der Kontrollgruppe bei 22,4 % der Fall war. Vermehrte körperliche Aktivität im Beruf führte dementsprechend zu einem geringeren KHK-Risiko.

Lange Arbeitszeiten und sitzende Arbeitstätigkeiten waren somit mit einem erhöhten Risiko für die Entwicklung einer KHK verbunden. Auch aktive Bewegung in der Freizeit konnten den negativen Effekt von vorwiegend sitzender, beruflicher Tätigkeiten nicht aufheben.

**Referenzen:**

Ma Y, Wang YJ, Chen BR, Shi HJ, Wang H, Khurwolah MR, Li YF, Xie ZY, Yang Y, Wang LS. Study on association of working hours and occupational physical activity with the occurrence of coronary heart disease in a Chinese population. *PLoS One*. 2017 Oct 19;12(10):e0185598. doi: 10.1371/journal.pone.0185598. eCollection 2017.