

Überstunden machen dick

Datum: 23.09.2025

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

MedWiss - 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 normalgewichtige 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 weiterzunahm 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.