

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen  
**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Medizinische Bedenken zur Arbeitszeitverkürzung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994590>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**Mehr Ferien zur Erholung, Entspannung und Weiterbildung**

## Medizinische Bedenken zur Arbeitszeitverkürzung

SAel. Vom medizinischen Standpunkt aus gesehen lautet die Frage nach der Arbeitszeit in erster Linie: Wie weit spielt die Arbeitszeit als gesundheitsschädigender Faktor eine Rolle? Wo liegen die Ursachen für eine Gefährdung der Gesundheit? Wie kann vorbeugend eine Gesundheitsschädigung durch Arbeit verhindert werden?

### Jeder dritte Patient ist umweltkrank

Eine Untersuchung, die im Herbst 1973 bei praktizierenden Ärzten in der Bundesrepublik Deutschland, in Frankreich, Italien, Österreich und in der Schweiz durchgeführt wurde, hat ergeben, dass bis zu 35 Prozent der Kranken, die einen Arzt aufsuchen, an vegetativen Störungen, funktionellen Organbeschwerden, psychosomatischen Krankheiten und ängstlichen oder depressiven Zuständen leiden. Nach Ansicht der in der Praxis tätigen, nicht psychiatrischen spezialisierten Ärzte leiden somit ein Drittel der Kranken, die einen Arzt aufsuchen, an psychischen – vorwiegend depressiven oder ängstlichen – oder an psychosomatischen Störungen, die vorwiegend durch Umweltfaktoren, nämlich durch familiäre, soziale und berufliche Überlastungen bedingt sind.

### Schuld ist der Stress

Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Grossteil der heutigen Menschen zu starken psychischen, familiären, sozialen und beruflichen Umweltreizen ausgesetzt sind, die das seelische und körperliche Gleichgewicht stören. Es konnte nachgewiesen werden, dass eine Vielfalt von langdauernden Belastungen (aus Stressfaktoren wie Hetze, Lärm, Zerfall der Familie, Konkurrenzkampf, Spannungen im Arbeitsmilieu, Materialismus, Missachtung der Gemütskräfte, Isolierung, Vereinsamung, Leistungsdruck) als Krankheitsursache eine Rolle spielt. Eine erfolgsversprechende Vorbeugung

und Behandlung der Folgen zu starker Stressbelastungen setzt wie bei jeder Krankheit voraus, dass man die Entstehungsbedingungen kennt.

### Individuell verschiedene Entstehungsbedingungen

Vielfältige Untersuchungen haben ergeben, dass es Belastungen körperlicher und seelischer Art gibt, die je nach Temperament und Charakterstruktur zu Angst, Depressionen und Aggressionen führen sowie je nach Dauer und Intensität der Stressoren Gleichgewichtsstörungen des Organismus auslösen können. Es konnte nachgewiesen werden, dass der Organismus auf psychische Belastungen mit viel intensiveren psychosomatischen Störungen reagiert als auf körperliche Stressfaktoren. Besonders die emotionellen Belastungen, (zum Beispiel Angst, Spannungen, affektive Konflikte, Ärger, Vereinsamung, Kränkungen) können zu psychischen und körperlichen Krankheiten, aber auch zu Drogenabhängigkeit und Alkoholismus führen. Jahrelange emotionelle Belastungen und ebenso die daraus resultierenden psychischen und körperlichen Folgeerscheinungen sind bei Frauen und Männern verschieden.

### Vorbeugung aus positiver Einstellung

Arbeit, die mit Abneigung, Ekel und Überdruß oder gegen inneren Widerstand verrichtet wird, muss zu irgendwelchen negativen Auswirkungen führen. Davon betroffen sind jene Mitarbeiter, von denen man erfahrungsgemäss weiss, dass die Arbeit ihnen nicht von der Hand geht, die schnell ermüden, die viele Fehler machen und bei denen die subjektive Zeiteinschätzung länger ist als die effektive Arbeitszeit. Die persönliche Zufriedenheit am Arbeitsplatz ist deshalb wesentlich von der eigenen Einstellung zur Arbeit abhängig.

### Hausfrauen besonders gefährdet

Verschiedene demoskopische und sozialpsychiatrische Untersuchungen über «Arbeitszeiten» haben ergeben, dass Hausfrauen mit zwei und mehr Kindern unter 15 Jahren, die zudem noch werktätig sind, die längsten Arbeitszeiten aufweisen und arbeitsphysiologisch ungefähr eine doppelt so grosse Leistung aufbringen wie ein Schwerarbeiter. Ihnen folgen in bezug auf Arbeitszeit die freiberuflich tätigen Juristen, freie Journalisten, praktizierende Ärzte, selbstständige Handwerker und endlich Bäuerinnen und Arbeiter, die neben der Werkstätigkeit noch einen landwirtschaftlichen Betrieb führen. Vergleicht man nun die nach jahrelanger Überforde-

rung an psychischen oder psychosomatischen Störungen leidenden Personen, so findet man nur bei den werktätigen Hausfrauen mit Kindern eine Häufung von psychosomatischen und vorwiegend psychischen Krankheiten. Bei allen anderen Gruppierungen lässt sich, ausser wenn zusätzliche Belastungen des Gemüts nachweisbar sind, keine Wechselbeziehung zwischen Arbeitszeit und Krankheitshäufigkeit feststellen. Die mituntersuchten werktätigen Landwirte und Bäuerinnen sind an den erwähnten Störungen sogar unterproportional beteiligt.

### Nicht weniger, dafür aber gleitende Arbeitszeit

Eine allgemeine Arbeitszeitverkürzung ist deshalb nicht zweckmässig, da sonst für viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer der Weg zur zeitlich verkürzten Arbeit zu aufwendig wird im Verhältnis zur verbleibenden Arbeitszeit. Sinnvoller ist es, die tägliche Arbeitszeit auf ihrem heutigen Stand zu belassen und die gleitende Arbeitszeit einzuführen, dafür jedoch die Ferien zur Erholung, Entspannung und Weiterbildung zu verlängern. Die Ferien sollten aber so geplant werden, dass sie mindestens 10 aufeinanderfolgende Tage dauern, da die eigentliche Erholung erst nach 4–6 Tagen einsetzt.

### Im Grunde genommen so einfach!

Werkstätigen Hausfrauen mit mehr als zwei Kindern sollten Halbtagsstellen oder berufliche Tätigkeiten mit verkürzter Arbeitszeit angeboten und zur Verfügung gestellt werden. Bei allen anderen Werkstätigen sind die positive Einstellung zur Leistung, die Freude an der beruflichen Tätigkeit, ein gutes Arbeitsklima, kameradschaftliche Zusammenarbeit und die Entwicklungsmöglichkeiten der Eigeninitiative wesentlich wichtiger für die Verhütung von Gesundheitsschäden durch die Arbeit als die Arbeitszeitverkürzung. Insbesondere die Mehrfachbelastungen machen einen Menschen krank, vor allem dann, wenn Konflikte der beruflichen und privaten Sphäre sich häufen. Ist schon die berufliche Tätigkeit emotionsgeladen, so sollte sie nicht durch eheliche und familiäre Spannungen noch mehr belastet werden.

Die besten Garanten für die Verhütung von psychischen oder psychosomatischen Störungen sind: Anerkennung im Beruf, Ausgleich der Überforderung durch sinnvolle Freizeitgestaltung, sportliche Betätigung, humane und soziale Umweltbedingungen, ein harmonisches Familienleben und eine Lebenseinstellung im Sinne von Gelassenheit und Toleranz.