

## 12-Stunden-Arbeitstage als Gesundheitsrisiko?

Studie am Zentrum für Public Health der MedUni Wien: 40-Stunden-Arbeitswoche als „gesunde Basis“.

WIEN – Flexiblere Arbeitszeiten, 3- oder 4-Tage-Woche, 12-Stunden-Arbeitstag – die Diskussionen rund um die Aufteilung jener Zeit, die man mit Arbeit verbringt, sind aktueller denn je. Eine nun erschienene Studie von Dr. Gerhard Blasche und Dr. Daniela Haluza am Zentrum für Public Health, Abteilung für Umwelthygiene und Umweltmedizin, zum Ermüdungszustand von Menschen nach einem 12-Stunden-Arbeitstag hat ergeben, dass diese langen Dienste zu einer erheblichen Tagesermüdung führen, die nur schwer auf normalem Weg durch die Tagesfreizeit abgebaut werden kann, andererseits aber Gesundheitsrisiken und erhöhte Unfallgefahren sowie Fehlerhäufigkeit birgt.

Untersucht wurde dazu die Belastung von Altenpflegerinnen in Senioren-Wohnheimen in Niederösterreich und Oberösterreich an 12-Stunden-Arbeitstagen. Das Ergebnis, so die Wissenschaftler: „Der



Ermüdungszuwachs während eines 12-Stunden-Tagdienstes ist dreieinhalb mal höher als an einem arbeitsfreien Tag, außerdem nimmt die Ermüdung bei zwei aufeinanderfolgenden 12-Stunden-Diensten weiter signifikant zu.“ Zusatz: „Die Erholung am Tagesrand reicht in diesem

Fall nicht aus, um diese Ermüdung sofort auszugleichen.“

### Leistungsknick nach der zehnten Stunde

Nach zwei aufeinanderfolgenden Tagen mit je zwölf Stunden Arbeitszeit müsste man drei Tage frei-

nehmen, um sich vollständig zu erholen, wie die Studie zeigt. Generell gebe es praktisch bei jedem Menschen, spätestens nach der zehnten Tagesarbeitsstunde, einen deutlichen Leistungsknick – inklusive erhöhter Unfallgefahr im Beruf oder im Straßenverkehr.

Deshalb sollte die Tagesarbeitszeit in der Regel acht Stunden nicht überschreiten, so eine Schlussfolgerung aus der Studie. Dr. Blasche: „Das zeigt, dass unsere derzeitige Regelung eines 8-Stunden-Tages eine gesunde Basis ist.“ Wer jahrelang 50 oder mehr Stunden pro Woche arbeitet, hat ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bzw. für die Zunahme psychischer Erkrankungen, das gilt insbesondere für Frauen. „Das kommt wahrscheinlich wegen der höheren zusätzlichen Belastung durch Kinderbetreuung.“

Längere Arbeitstage bzw. geblockte Arbeit seien ebenfalls nicht

sinnvoll. Zur Leistungserbringung ist dann aufgrund der fortgeschrittenen Ermüdung eine überproportional größere Anstrengung erforderlich, mit der dazugehörigen Stressreaktion. Überdies verhindert die angestaute Ermüdung, die Freizeit auch richtig genießen zu können, trotz allfälliger Vorteile geblockter Arbeit bei der Kinderbetreuung. Generell neige der Mensch in unserer leistungsorientierten Gesellschaft eher dazu, sich zu verausgaben, daher müssten die Unternehmen darauf achten, dass die Arbeitnehmer Pausen einlegen, und dazu anregen, diese auch wirklich zu nutzen. **DT**

Originalbeitrag: Work-related self-assessed fatigue and recovery among nurses. Blasche, G., Bauböck, V. M. & Haluza, D. (2017). International Archives of Occupational and Environmental Health, 90, 197–205. DOI 10.1007/s00420-016-1187-6.

Quelle: MedUni Wien

ANZEIGE

## BESTELLSERVICE Jahrbuchreihe 2017

Interdisziplinär und nah am Markt

BESTELLUNG AUCH  
ONLINE MÖGLICH



www.oemus.com/abo



Preis pro Jahrbuch  
ab **49€\***

Fax an **+49 341 48474-290**

Senden Sie mir folgende Jahrbücher zum angegebenen Preis zu:

Bitte Jahrbücher auswählen und Anzahl eintragen.

_____ Digitale Dentale Technologien 2017	49,- Euro*
_____ Endodontie 2017	49,- Euro*
_____ Implantologie 2017	69,- Euro*
_____ Prävention & Mundhygiene 2017	49,- Euro*
_____ Laserzahnmedizin 2017	49,- Euro*

\*Preise verstehen sich zzgl. MwSt. und Versandkosten. Entsigelte Ware ist vom Umtausch ausgeschlossen.

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Telefon/E-Mail \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Praxisstempel \_\_\_\_\_

DTA 3/17

## Rettungswesen in Gefahr

Die Reform des Vergaberechts gefährdet das Rettungswesen.  
Bundeskanzler Christian Kern verspricht Unterstützung.

WIEN – 2014 hat die EU eine neue Richtlinie zur Vergabe von öffentlichen Aufträgen beschlossen. Sie wird jetzt in österreichisches Recht gegossen. „Wenn das nicht umsichtig geschieht, könnte das bewährte Rettungsverbundsystem zerschlagen werden“, warnt Univ.-Prof. DDr. Gerald Schöpfer, Präsident des Österreichischen Roten Kreuzes. Zwar sind Rettungsdienste von der Vergabe-Richtlinie ausgenommen, jedoch ist nicht definiert, was in der Richtlinie mit Rettungsdienst gemeint ist.

### Gemeinnütziges Rettungsverbundsystems

Wer in Österreich Hilfe benötigt, bekommt Notärztliche Notfallrettung bzw. nichtnotärztliche Notfallrettung, Sanitätseinsätze oder Ambulanzdienste – das sind die vier Teile des Rettungsverbundsystems, das gemeinnützig organisiert ist. Es wird mithilfe von Zehntausenden Freiwilligen betrieben und bietet hochqualitative und leistbare rettungsdienstliche Versorgung in allen – auch strukturschwachen – Regionen Österreichs. Das Rote Kreuz fordert, dass im Anhang zum neuen Vergabegesetz der Rettungsdienst so definiert wird, dass das gesamte Verbundsystem von einer verpflichtenden Ausschreibung ausgenommen ist. Eine Online-Petition dazu (www.unsererrettung.at) hat bereits mehr als 27.360 Unterstützer.

### Kommerzielle Anbieter?

„Werden einzelne Teile des Rettungssystems an kommerzielle Anbieter vergeben, droht das große Ganze nicht mehr zu funktionieren“, sagt Rotkreuz-Präsident Schöpfer. Gewinnerorientierte Unternehmen könnten sich auf profitable Ballungsräume konzentrieren. In entlegenen Gebieten würde weiterhin der

gemeinnützige Rettungsdienst die Notfallrettung übernehmen. Schöpfer befürchtet, dass so Gewinne privatisiert werden und Kosten „vergemeinschaftet“. Bundeskanzler Kern hat unlängst auf seinem Facebook-Profil Unterstützung für die Rotkreuz-Forderung signalisiert und zugesichert, dass er an einer gemeinsamen Lösung interessiert ist und den maximalen Spielraum des EU-Rechts ausnützen möchte, um Versorgungssicherheit zu gewährleisten und Kommerzialisierung hintanzuhalten.

### Beibehaltung des derzeitigen Modells

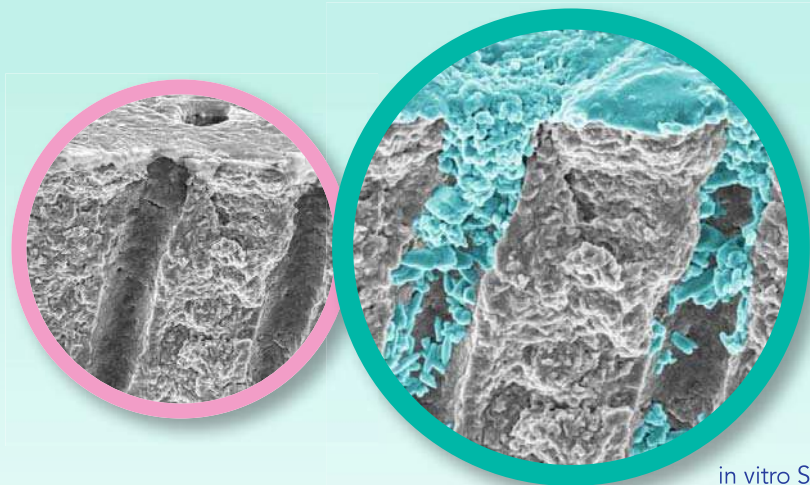
Schöpfer führt ein weiteres Argument für die Beibehaltung des derzeitigen Modells an: „Das Verbundsystem ist Teil der Katastrophenbewältigung. Es kann mit einer Katastrophe ‚mitwachsen‘. Denn hinter den Helferinnen und Helfern, die gerade Dienst haben, steckt ein Pool aus Zehntausenden weiteren ausgebildeten und ausgerüsteten Freiwilligen, die jederzeit abrufbar sind.“ Diese Ressourcen – Personal, Material, erprobte Alarmierungswege – bilden die Basis für die Katastrophenbewältigung. „Kommerziellen Rettungsdienstleistern geht diese ‚Aufwuchsfähigkeit‘ ab“, sagt Schöpfer. „Sie erfüllen ihre Verträge, in denen steht, wie viel Personal und Fahrzeuge sie für ein bestimmtes Gebiet benötigen.“

Der Rotkreuz-Präsident bittet alle Österreicher weiter um Unterstützung. „Wenn Sie auch wollen, dass unser Rettungssystem erhalten bleibt, unterstützen Sie bitte unsere Petition“, sagt Schöpfer.

Weitere Informationen unter [www.rotekreuz.at/rettung](http://www.rotekreuz.at/rettung). **DT**

Quelle: Österreichisches Rotes Kreuz

# Helpen Sie Ihren Patienten, Schmerzempfindlichkeit zu lindern!



in vitro SEM

Sofortwirkung<sup>1</sup> durch  
einzigartige PRO-ARGIN<sup>®</sup>  
Technologie

## VORHER

Offene Dentintubuli führen  
zu Schmerzempfindlichkeit

## NACHHER

Verschluss der Tubuli mit elmex<sup>®</sup>  
SENSITIVE PROFESSIONAL<sup>™</sup>  
für sofortige<sup>1</sup> Schmerzlinderung

elmex<sup>®</sup> SENSITIVE PROFESSIONAL<sup>™</sup>  
System

elmex<sup>®</sup> SENSITIVE PROFESSIONAL<sup>™</sup>  
REPAIR & PREVENT



- ✓ Klinisch bestätigt: sofortige<sup>1</sup> & langanhaltende Schmerzlinderung nach nur einer Anwendung
- ✓ 94% bzw. 92% der Patienten können nach der Anwendung der elmex<sup>®</sup> SENSITIVE PROFESSIONAL<sup>™</sup> Zahnpasta wieder Eiscreme bzw. kalte Getränke genießen<sup>2</sup>



- ✓ Jetzt neu: Zink hilft, Zahnfleischrückgang vorzubeugen – eine der Hauptursachen von Schmerzempfindlichkeit
- ✓ Gingivitis wird um 26% und die Neubildung von Zahnstein um 22% reduziert<sup>3</sup>

\*ist die Marke elmex<sup>®</sup>. Quelle: Umfrage unter Zahnärzten zu der meist empfohlenen Marke für Zahnpflegeprodukte (n=150). 2015.

1 elmex<sup>®</sup> SENSITIVE PROFESSIONAL<sup>™</sup> Zahnpasta: Für sofortige Schmerzlinderung Zahnpasta mit der Fingerspitze auf den empfindlichen Zahn auftragen und 1 Minute sanft einmassieren. Zur anhaltenden Zahnbürste. elmex<sup>®</sup> SENSITIVE PROFESSIONAL<sup>™</sup> ist zur täglichen Mundhygiene geeignet.

2 Quelle: Patient Experience Study, EU 2015, IPSOS (n=556). Bei der Studie wurde ein Testprodukt mit identischer Formel genutzt.

3 verglichen mit einer herkömmlichen Fluorid-Zahnpasta. Published at EuroPerio 2015 by Lai et al. J Clin Periodontol 42 S17 (2015), P0779

Folgende wissenschaftliche Publikationen bestätigen die Wirksamkeit von elmex<sup>®</sup> SENSITIVE PROFESSIONAL<sup>™</sup>: (1) Li Y Innovations for combating dentin hypersensitivity: current state of the art. Compend Contin Educ Dent 33 (2012). (2) Hamlin et al. Comparative efficacy of two treatment regimens combining in-office and at-home programs for dentin hypersensitivity relief: A 24-week clinical study. Am J Dent 25 (2012). (3) Schiff et al. Clinical evaluation of the efficacy of an in-office desensitizing paste containing 8% arginine and calcium carbonate in providing instant and lasting relief of dentin hypersensitivity. Am J Dent 22 (2009). (4) Nathoo et al. Comparing the efficacy in providing instant relief of dentin hypersensitivity of a new toothpaste containing 8% arginine, calcium carbonate, and 1450 ppm fluoride relative to a benchmark desensitizing toothpaste containing 2% potassium ion and 1450 ppm fluoride, and to a control toothpaste with 1450 ppm fluoride: a three-day clinical study in New Jersey, USA. J Clin Dent 20 (2009).



COLGATE-PALMOLIVE GmbH

Für Fragen: Tel.: 05354-5300-0, www.elmex.at, Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich