

Gigantisches Gehirnwachstum: Wie viel Arbeit unser Denken verändert!

Eine neue Studie zeigt, wie viel Arbeit das Gehirn verändert: Wachstum in Schlüsselregionen bei Power-Jobbern und dessen Auswirkungen.



Wien, Österreich - Eine aktuelle Studie aus Korea belegt, dass ausgedehnte Arbeitszeiten messbare Veränderungen im Gehirn hervorrufen können. Laut dieser Untersuchung, die am 14. Mai 2025 veröffentlicht wurde, zeigen Menschen, die 52 Stunden oder mehr pro Woche arbeiten, auffällige Unterschiede im Vergleich zu Berufstätigen mit regulären Arbeitszeiten. Die Forschung hat ergeben, dass der mittlere Frontallappen bei jenen mit hoher Arbeitsbelastung um etwa 20 Prozent größer ist. Dies könnte Auswirkungen auf die kognitive Leistungsfähigkeit haben, wie Wolfgang Lalouschek, ein Wiener Arbeitsmediziner, erläutert. Größere Gehirnregionen könnten demnach eine gesteigerte kognitive Leistungsfähigkeit bedeuten.

Allerdings geht die Studie auch auf mögliche negative Folgen ein. Eine höhere Stressanfälligkeit ist bei Menschen, die viel arbeiten, wahrscheinlicher. Interessanterweise wird festgestellt, dass die innere Einstellung zur Arbeit entscheidend ist. Arbeitnehmer, die ihre Tätigkeit als sinnvoll erachten, können Belastungen besser kompensieren. Es stellt sich heraus, dass die Wahrnehmung der Arbeit als eine wertvolle Beschäftigung einen Puffer gegen die nachteiligen Effekte von Stressbildung bietet, was die Ergebnisse nochmals unterstreicht.

Einblick in die Arbeitswelt

Die Diskussion über Arbeitszeiten und deren Auswirkungen auf die Gesundheit hat auch in der breiteren Arbeitswissenschaft einen hohen Stellenwert. Laut **Wissenschaft.de** sollten Erwerbstätige langfristig leistungsfähig und zufrieden mit ihrer Arbeit sein. Arbeitgeber haben in diesem Kontext damit begonnen, verschiedene Arbeitszeitmodelle anzubieten, um die Balance zwischen Berufs- und Privatleben zu erleichtern. Doch gleichzeitig warnen Experten davor, dass zu hohe Belastungen die Produktivität erheblich senken können.

Gesetzliche Regelungen in vielen Ländern schreiben eine regelmäßige Arbeitszeit von acht Stunden täglich und 40 Stunden wöchentlich vor. In Ausnahmen können jedoch bis zu 60 Stunden pro Woche erlaubt sein, auch wenn dies meist nur für kurze Zeiträume gilt. Flexible Arbeitszeitgestaltungen könnten theoretisch die Zeitsouveränität der Arbeitnehmer stärken, jedoch muss darauf geachtet werden, dass diese nicht zu einer übermäßigen Arbeitsbelastung führen.

Risiken und Herausforderungen

Eine drohende Gefahr langer Arbeitszeiten ist der zunehmend verschwommene Grat zwischen Arbeit und Freizeit, insbesondere bei Homeoffice-Optionen. Dies kann den Arbeitnehmerschutz gefährden, da die Trennung von Berufs- und Privatleben oft nicht mehr klar ist. Der Druck, ständig

erreichbar zu sein, kann zudem zu einer verringerten Erholungszeit führen, was sich negativ auf das allgemeine Wohlbefinden auswirkt.

Die Studie weist auch auf langfristige gesundheitliche Risiken hin, die mit übermäßigem Arbeiten verbunden sind, darunter Erschöpfung, Schlafprobleme und ein erhöhtes Risiko für ernsthafte Krankheiten. Insbesondere die Unfallhäufigkeit steigt signifikant mit längeren Arbeitszeiten, was in kritischen Berufen fatale Folgen haben kann. Für die Betriebe stellen zu hohe Belastungen zudem ein großes Risiko dar, da dies zu höherer Fluktuation, häufigeren Krankmeldungen und insgesamt sinkender Produktivität führen kann.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Arbeitgeber und Arbeitnehmer verschiedene Wege gefunden haben müssen, um den Herausforderungen der modernen Arbeitswelt zu begegnen. Flexible Arbeitsmodelle, die die Gesundheit der Mitarbeiter respektieren und gleichzeitig ihre Zufriedenheit und Produktivität steigern, sind dabei von entscheidender Bedeutung. Dabei sollte jedoch stets ein Augenmerk auf die Balance zwischen Arbeitsbelastung und sozialem Leben gelegt werden, um eine nachhaltige und gesunde Arbeitsumgebung zu fördern.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Wien, Österreich
Quellen	• www.vol.at • www.wissenschaft.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at