

Aus der Arbeit des IAG

Ausgabe 09/2020

617.0-IAG: 617.81

Arbeitsfähigkeit nach Langstreckenflügen bei Dienstreisen

Problem

Dienstreisen sind in vielen Branchen und Betrieben selbstverständlich. Trotz der zunehmenden Digitalisierung in der Arbeitswelt werden sich diese auch in Zukunft nicht immer vermeiden oder komplett ersetzen lassen. Einige Dienstgeschäfte führen Beschäftigte rund um die Welt, sodass diese Entfernungen nur mit einem Flugzeug zu bewältigen sind.

Dienstreisen auf andere Kontinente bringen eine ganze Reihe von zusätzlichen Anforderungen und Gefährdungen mit, je nach Reiseziel: von fremden Kulturkreisen und politisch instabilen Situationen über unterschiedliche Infektionsgefahren bis hin zu extremen klimatischen Verhältnissen. Zusätzlich treten bereits auf dem Flug körperliche Belastungen auf, die mit steigender Flugdauer größer werden.

Jeder Mensch hat einen individuellen, natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus, der jeden Tag mit Umgebungsfaktoren, vorrangig Licht, synchronisiert wird. Bei einem Langstreckenflug werden viele Zeitzone überflogen, sodass äußere Faktoren und „innere Uhr“ nicht mehr synchron sind. Diese Störung des individuellen, natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus hat kurzfristig negative Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit von Dienstreisenden. Diese Beeinträchtigungen werden als Jetlag bezeichnet.



Erschöpfter Mann auf Dienstreise © atstock_productions

Aktivitäten

Aufgrund mehrerer Anfragen zu den Auswirkungen von Langstreckenflügen auf Beschäftigte hat das IAG Hinweise für Unternehmer und Dienstreisende erarbeitet.

Zu diesem Zweck wurde umfassend Literatur gesichtet. Allgemeine Hinweise zu Dienstreisen ins Ausland gibt es bereits in anderen DGUV-Veröffentlichungen. Aufgrund der gezielten Anfragen identifizierte man „Jetlag“ und „Ergonomie im Flugzeug“ als relevante Belastungen. Unter ergonomischen Gesichtspunkten wurden die sitzende Körperhaltung bewertet und die beengten Platzverhältnisse mit den Körpermaßen des Menschen verglichen.

Ergebnisse und Verwendung

Sowohl die Maße des Menschen als auch die Fähigkeit zur Kompensation eines Jetlags sind sehr unterschiedlich. Menschen mit Behinderungen, Menschen mit Rücken-, Bandscheiben-, Hüft- oder Knieproblemen, Thromboserisiko-patienten, Schwangere oder auch sehr große Menschen sollten zumindest einen Platz mit mehr Beinfreiheit erhalten. Einige der genannten Gruppen dürfen nicht an Notausgängen mit mehr Platz sitzen. Deshalb ist je nach individueller Gefährdungsbeurteilung z. B. mindestens die Sitzplatzkategorie Premium Economy mit erhöhter Beinfreiheit nötig.

Jetlag ist ein objektives Problem und nicht nur ein subjektives Empfinden der Reisenden. Der Schlaf-Wach-Rhythmus des Menschen wird gestört, mit negativen Folgen für die Leistungsfähigkeit. Bei einem Business-Class-Flug ist es von Vorteil, dass eine liegende Position im Flugzeug eingenommen werden kann. Erholsamer Schlaf wird möglich und verbessert die Anpassung an die Zeitumstellung. Dies kann eine gute Arbeitsfähigkeit direkt am Zielort gewährleisten. Wegen der interindividuellen Unterschiede in der Anpassungsfähigkeit an einen Jetlag kann der Zeitraum bis zur vollständigen Anpassung mehrere Wochen dauern. Ein Langstreckenflug in der Economy Class sollte deshalb immer mit Ruhepausen nach dem Flug verbunden sein, um die Leistungsfähigkeit wiederherzustellen. Ein gutes Arbeitsergebnis der Beschäftigten in der neuen Zeitzone nach dem Flug kann nur mit Anpassung an den neuen Biorhythmus erreicht werden.

Wegen der physischen und psychischen Belastungen auf Langstreckenflügen sollten die Beschäftigten Einflussmöglichkeiten auf die Reiseplanung haben, z. B. die Uhrzeit der Flüge, oder etwaige Zwischenlandungen. Selbstbestimmtheit wird gerade bei der Gestaltung und Organisation der Arbeitszeit positiv empfunden.

Angesichts der vielfältigen Belastungen bei Reisen in klimatisch, epidemiologisch oder sicherheitspolitisch problematische Zielländer sollten ergonomische Aspekte und die Problematik rund um den Jetlag auf einem Langstreckenflug besondere Beachtung finden. Beschäftigten sollten Zeiträume zur Anpassung an die neue Zeitzone eingeräumt werden. Dies gilt auch nach dem Rückflug. Ist dies nicht möglich, aufgrund Termindruck, durch Notfälle o. ä., wird ein Business-Class-Flug dringend empfohlen, da in liegender Position Schlaf möglich wird und damit Jetlag verringert werden kann.

Nutzerkreis

Aufsichtspersonen, Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Führungskräfte, Unternehmer/innen, Dienstreisende, Betriebsräte

Weiterführende Informationen

- Jetlag und seine Auswirkungen auf den Menschen. Hrsg.: Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt e. V. (DLR), Köln 2006
https://www.dlr.de/me/desktopdefault.aspx/tabid-2023/2958_read-4535/ (zuletzt abgerufen am 28.03.2020)
- Merkblatt: Gesetzliche Unfallversicherung bei Entsendung ins Ausland. Hrsg.: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung, Berlin 2015
- Checkliste für Unternehmen: Beruflicher Einsatz im Ausland. Hrsg.: Verwaltungs-Berufsgenossenschaft, Hamburg 2014
- BG-Broschüre: Belastungen bei Langstreckenflügen auf Auslandsdienstreisen. Hrsg.: Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse, Köln 2019.

Fachliche Anfragen

IAG, Bereich Arbeitsgestaltung – Demografie

Herausgeber und Druck:
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V.
(DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

ISSN (Internet): 2190-0892
ISSN (Druckversion): 2190-0884

Bearbeitet von: Dominik Brandau
Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen
Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG)
Königsbrücker Landstraße 2, 01109 Dresden
Tel. 030 13001-2203/Fax: -2703
E-Mail: iag@dguv.de, Internet: www.dguv.de/iag