**Arbeitszeitgesetz – Wie ist die Arbeitszeit gesetzlich geregelt?**

Mit dem Arbeitsschutz kann wohl jeder etwas anfangen und viele Arbeitnehmer verbinden diesen mit ihren täglichen Erfahrungen. Auch das Arbeitszeitgesetz ist wohl jedem ein Begriff.

Das Arbeitszeitgesetz regelt die Arbeitszeiten in Deutschland.

Aber was ist der Arbeitszeitschutz? In welchem Zusammenhang stehen diese Begriffe und welche Anwendung finden Sie in der Praxis?

**Kurz & Knapp: Arbeitszeitgesetz**

1. In Deutschland gibt es eine Reihe von Gesetzen, die das Arbeitsrecht regeln. Das **Arbeitsgesetz**, das die **Arbeitszeit normiert**, ist das **Arbeitszeitgesetz oder kurz ArbZG**.
2. Das Arbeitszeitgesetz regelt die **Pausen** sowie die **maximale Arbeitszeit am Tag**, in der **Woche** und **pro Monat**.
3. Laut Arbeitszeitgesetz sollte die Wochenarbeitszeit **48 Stunden an sechs Werktagen** nicht überschreiten.

Wie sieht der Arbeitszeitschutz im Tagesgeschäft in Unternehmen und Betrieben aus? Inwiefern regelt das Arbeitsschutzgesetz die maximale Arbeitszeit? Erfahren Sie dazu mehr im folgenden Ratgeber.

Inhalt

* [1 Kurz & Knapp: Arbeitszeitgesetz](https://www.arbeitsrechte.de/arbeitszeitgesetz/#Kurz-Knapp-Arbeitszeitgesetz)
* [2 Der Arbeitszeitschutz im Arbeitszeitgesetz](https://www.arbeitsrechte.de/arbeitszeitgesetz/#Der-Arbeitszeitschutz-im-Arbeitszeitgesetz)
  + [2.1 Inhalt vom Arbeitszeitgesetz](https://www.arbeitsrechte.de/arbeitszeitgesetz/#Inhalt-vom-Arbeitszeitgesetz)
  + [2.2 Was ist das Besondere am Arbeitszeitgesetz?](https://www.arbeitsrechte.de/arbeitszeitgesetz/#Was-ist-das-Besondere-am-Arbeitszeitgesetz)

**Der Arbeitszeitschutz im Arbeitszeitgesetz**

**Was ist Arbeitszeit?** Darunter ist die Zeit vom Beginn bis zum Ende der Arbeit ausschließlich der Ruhepausen zu verstehen (§ 2 des Arbeitszeitgesetzes). Laut Arbeitsrecht beträgt die **maximale Arbeitszeit pro Tag acht Stunden**. Sie sollte im Regelfall nicht überschritten werden.

Das Arbeitszeitgesetz ist einigen auch als **Arbeitszeitschutzgesetz** bekannt, da es die **Grenzen der Arbeitszeit** in Deutschland normiert. Dazu zählen auch Festlegungen bezüglich der **Ruhepausen und Ruhezeiten**.

Als Ergänzung zum Arbeitsschutzgesetz ist die Höchstarbeitszeit im Arbeitszeitgesetz ausführlich geregelt.

Unter **Arbeitszeitschutz** ist zunächst ein **Teilbereich des sozialen Arbeitsschutzes** zu verstehen. Dabei geht es weitestgehend um die **Vermeidung oder Verminderung** von **gesundheitlichen Gefahren und Risiken** im Bereich der Sicherheit am Arbeitsplatz, die im Zusammenhang einer nicht angemessenen Arbeitszeit auftreten können.

Eine **hohe zeitliche Beanspruchung** verursacht bei vielen Arbeitnehmern gesundheitliche Probleme. Dies betrifft nicht nur Burn-Out oder Depressionen, sondern die dauerhafte psychische Belastung durch Überstunden und Mehrarbeit kann sich auch auf den Körper negativ auswirken.

Alle öffentlich-rechtlichen Regelungen und Vorschriften hierzu finden Sie im **Arbeitszeitgesetz (ArbZG)**, dem die sogenannte Arbeitszeitordnung vorangegangen ist. Sie war von 1924 bis 1994 für Arbeitnehmer und Arbeitgeber verbindlich.

Doch was wird konkret im **Arbeitszeitgesetz** zu den Arbeitszeiten geregelt?

* **Tägliche Höchstarbeitszeit**
* **Zeitliche Verteilung der Arbeitszeit während eines Tages**
* **Ruhepausen**
* **Arbeitsfreie Zeiten nach einem Arbeitstag**
* **Sonn- und Feiertagsruhe**

**Arbeitszeitgesetz vs. Arbeitnehmerschutzgesetz:**  
Wie bereits erwähnt, ist das **Arbeitszeitschutzgesetz synonym zum Arbeitszeitgesetz** zu verwenden. Juristisch korrekt ist der Begriff Arbeitszeitgesetz.

Das **Arbeitnehmerschutzgesetz** regelt die Arbeitszeiten in **Österreich**. Die Bezeichnung ist in Deutschland eher unüblich.

Zwar ist der Arbeitszeitschutz ein Teilgebiet des Arbeitsschutzes, aber das **Arbeitszeitgesetz und das Arbeitsschutzgesetz sind nicht gleichzusetzen**.

Der Arbeitsschutz umfasst generell alle Maßnahmen und Mittel sowie Methoden, die dem **Schutz der Beschäftigten** dienen sollen. Dies ist umfassend im Arbeitsschutzgesetz festgehalten. Wenn demnach im Folgenden vom Arbeitsschutzgesetz die Rede ist, soll dies vor allem betonen, dass die Arbeitszeit ein wichtiger Bestandteil im Bereich des generellen Arbeitsschutzes ist.

Im Arbeitsschutzgesetz ist die Arbeitszeit nicht explizit aufgeführt. Denn um den Schutz zu gewährleisten, wurde das Arbeitszeitgesetz erlassen.

**Inhalt vom Arbeitszeitgesetz**

Im Arbeitszeitgesetz ist die Höchstarbeitszeit festgelegt, um ein gesundheitliches Risiko zu minimieren.Das Arbeitszeitgesetz legt eine **Wochenarbeitszeit von 48 Stunden** fest. Dies ergibt sich aus der bereits erwähnten täglichen Arbeitszeit von **acht Stunden an sechs Werktagen** in der Woche.

Ebenso regelt das Arbeitszeitgesetz die **Höchstarbeitszeit** in Bezug auf **Nebentätigkeiten**. Denn sollten Sie als Arbeitnehmer in zwei Arbeitsverhältnissen beschäftigt sein, gilt auch hier die Höchstgrenze.

Nach dem Arbeitsschutzgesetz beschreiben die **Ruhezeiten** jene Zeiträume **zwischen den Arbeitstagen**. Dabei ist von einer Mindestruhezeit von **elf Stunden** auszugehen.

Für das Arbeitszeitgesetz sind **Ruhezeiten für manche Branchen extra** geregelt. Dort können diese um eine Stunde gekürzt werden. Das betrifft folgende Bereiche:

* Krankenhäuser
* Gaststätten
* Beherbergungsbetriebe
* Verkehrsbetriebe
* Rundfunk
* Landwirtschaft

Im [Arbeitsvertrag für Kraftfahrer](https://www.arbeitsrechte.de/arbeitsvertrag/kraftfahrer/) gibt es zudem weitere Sonderregelungen, beispielsweise in Bezug auf die Lenkzeiten.

**Wichtig!** Seit dem **1. Januar 2004** sind sowohl Bereitschaftsdienst als auch Rufbereitschaft als **Arbeitszeit** zu definieren. Aus diesem Grund müssen sie auch bei der **Berechnung der maximalen wöchentlichen Arbeitszeit** von 48 Stunden sowie der **maximalen täglichen Arbeitszeit** von acht bzw. zehn Stunden Berücksichtigung finden.

Neben den Arbeitszeiten sind im Arbeitsschutzgesetz auch **Pausen** geregelt, die maßgeblich für die Sicherheit am Arbeitsplatz sorgen. Durch diese Unterbrechungen erhöht sich die Konzentrationsfähigkeit und Sie vermeiden so Fehler am Arbeitsplatz. Derartige Pausen sind unbedingt von den sogenannten [bezahlten Pausen](https://www.arbeitsrechte.de/bezahlte-pausen/) abzugrenzen, denn sie werden nicht vergütet.

**Was ist das Besondere am Arbeitszeitgesetz?**

In Österreich regelt das sogenannte Arbeitnehmerschutzgesetz die Arbeitszeit.Das Arbeitsrecht regelt die **maximale Arbeitszeit**, vor allem um eine Gefährdung der Gesundheit durch Überlastung zu verhindern. Dies erfolgt neben dem Arbeitszeitgesetz in erster Linie durch die **vertraglichen Vereinbarungen**, die im Arbeitsvertrag getroffen werden.

Sollte die Verteilung der Arbeitszeit im Wochenverlauf nicht vollständig und umfassend im Vertrag geregelt sein, unterliegt sie der Weisungsbefugnis durch den Arbeitgeber.

Es gibt aber auch Gruppen, die **vom Arbeitszeitgesetz ausgeschlossen** sind.

* Personen unter 18 Jahren (Für sie gilt das Jugendarbeitsschutzgesetz.)
* Selbständige
* Freie Mitarbeiter
* Leitende Angestellte im Sinne des Betriebsverfassungsgesetzes
* Chefärzte
* Leiter von öffentlichen Dienststellen und deren Vertreter
* Arbeitnehmer im öffentlichen Dienst mit Entscheidungsbefugnissen im Personalbereich
* Arbeitnehmer, die in Eigenverantwortung erziehen, pflegen oder betreuen
* Personen aus dem liturgischen Bereich

**Wichtig!** Das Arbeitszeitgesetz soll in erster Linie den Arbeitnehmer schützen und eine gesundheitliche Gefährdung durch eine hohe zeitliche Belastung mindern.