



Immer wieder montags kommt der Unfall

Montags passieren bei der Arbeit und auf dem Weg dorthin mehr Unfälle als an den übrigen Wochentagen. Das zeigen Zahlen der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW). Mit dafür verantwortlich könnte die sogenannte Montagsmüdigkeit sein.

Faktor Montagsmüdigkeit

Auffällig dabei: Besonders hoch waren die Unfallzahlen am Montagmorgen und -vormittag - nicht nur auf dem Weg zur Arbeit, sondern auch im Berufsalltag selbst. "Das deutet darauf hin, dass sich hier die sogenannte Montagsmüdigkeit bemerkbar macht", erklärt Jutta Lamers, Präventionsleiterin der BGW.



Tipps für einen munteren Wochenstart

Um nach Wochenenden und Feiertagen ausgeruht ins Arbeitsleben zurückzukehren, empfiehlt die BGW: Einen relativ gleichmäßigen Schlafrythmus anstreben. Lamers erläutert :



Den Sonntagabend gelassen angehen. Die Expertin rät:



Am Montag möglichst entspannt in den Tag starten. "Gerade am ersten Morgen der Woche gönnt man sich und anderen am besten etwas mehr Zeit", so Jutta Lamers. "Der Körper braucht an diesem Tag tendenziell etwas länger, um hochzufahren. Es lohnt sich, darauf zu Hause, auf dem Weg zur Arbeit und auch im Betrieb Rücksicht zu nehmen. Hilfreich ist zum Beispiel eine flexible Zeit für den Dienstbeginn. Wo sich das nicht einrichten lässt, kann man stattdessen vielleicht die Aufgaben am Montagmorgen etwas entzerren."

Gefährlicher Wochenstart: Montags besonders viele Arbeitsunfälle

Bild: (1) © Halfpoint / fotolia.com (2) © Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege

Versicherungs- und Finanznachrichten

expertenReport



<https://www.experten.de/id/4943052/immer-wieder-montags-kommt-der-unfall/>