



Geregelte Arbeitszeit –  
ungestörte Freizeit –  
gesunde Beschäftigte!





# Arbeitszeiten, die zum Leben passen.

---



Unsere Arbeitswelt verändert sich stetig. Die Digitalisierung birgt große Chancen, sie stellt uns aber auch vor neue Herausforderungen. Home-Office hat zum Beispiel enorm an Bedeutung gewonnen. Es kann die Vereinbarkeit von Familie und Beruf verbessern, aber auch eine Entgrenzung der Arbeit ins Privatleben nach sich ziehen. Wir brauchen daher die richtige Balance zwischen den Bedürfnissen der Beschäftigten und den Erfordernissen in den Betrieben.

Das Arbeitszeitgesetz will den vielfältigen Lebensumständen der Menschen gerecht werden und die Arbeitszeit flexibel gestalten. Höchstarbeitszeiten, Pausen und Ruhezeiten beugen Arbeitsunfällen und psychischen Belastungen vor. Sie schützen das höchste Gut: die Gesundheit der Beschäftigten. Arbeitgeber können mit attraktiven Arbeitszeitmodellen gewinnen. Denn Fachkräfte wählen ihren Arbeitsplatz zunehmend danach aus, wie sie Privatleben und Beruf in Einklang bringen können.

Diese Broschüre gibt Ihnen alle wichtigen Informationen an die Hand. Sie geht auch auf die Arbeitszeitregelung für Jugendliche und Schwangere ein. Ich wünsche Ihnen ein erfüllendes Berufsleben und viel Gesundheit!

**Ulrike Scharf,**  
Staatsministerin

# Für eine gute Balance.

---

Der Wechsel von Arbeit und Freizeit, von körperlicher oder geistiger Betätigung und Ruhe bestimmt entscheidend unseren Lebensrhythmus und unser Wohlbefinden. **Das Arbeitszeitgesetz (ArbZG) unterstützt den Gesundheitsschutz** von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern. Es regelt **für alle Beschäftigten ab 18 Jahren:**

- ▶ Arbeits- und Ruhezeiten,
- ▶ Sonn- und Feiertagsarbeit,
- ▶ Nachtarbeit.

Dabei bietet das Arbeitszeitgesetz auch **Spielraum für flexible Arbeitszeitmodelle**. So kommt es den betrieblichen Ansprüchen und den individuellen Bedürfnissen der Beschäftigten möglichst ausgewogen entgegen. Für Jugendliche und schwangere und stillende Frauen gelten strengere Vorschriften als nach dem Arbeitszeitgesetz. Auf den folgenden Seiten lernen Sie die wichtigsten Regelungen und Ihre Rechte als Arbeitnehmerin/Arbeitnehmer kennen. Weitere Informationen finden Sie unter dem Suchbegriff „Arbeitszeitrecht“ auf unserer Website: [www.gewerbeaufsicht.bayern.de](http://www.gewerbeaufsicht.bayern.de)

# Was ist Arbeitszeit?

---

Unter Arbeitszeit versteht man die Zeit von Beginn bis zum Ende der Arbeit, dazu zählen auch Arbeitsbereitschafts- und Bereitschaftsdienstzeiten. Ruhepausen werden nicht berücksichtigt.

Maßgeblich für die Arbeitszeitgestaltung können auch Ihr Arbeitsvertrag sowie Tarifverträge oder Betriebsvereinbarungen sein.

## Wer regelt und kontrolliert meine Arbeitszeit?

Der Höchststrahmen für Ihre Arbeitszeit ist gesetzlich festgelegt. Für die Einhaltung der Arbeitszeiten ist Ihr/sind Ihre Unternehmen verantwortlich. Werden mehrere Beschäftigungsverhältnisse ausgeführt, müssen alle Arbeitszeiten berücksichtigt werden. Dazu muss jedem Unternehmen Lage und Dauer der bei anderen Unternehmen geleisteten Arbeitszeit bekannt sein. Insoweit trifft die Arbeitnehmerin/den Arbeitnehmer eine Mitwirkungs- und Informationspflicht.

Die Gewerbeaufsicht überprüft die Einhaltung dieser Unternehmensverpflichtung und erteilt auf Antrag Ausnahmegenehmigungen. Sie beantwortet auch Ihre Fragen zum Arbeitszeitrecht.



# Gut zu wissen.

## Wie lange darf ich arbeiten?

Sie dürfen von Montag bis Samstag täglich 8 Stunden arbeiten – vorübergehend auch bis zu 10 Stunden pro Tag. Die Mehrarbeit muss ausgeglichen werden. Innerhalb von jeweils 6 Kalendermonaten bzw. 24 Wochen dürfen Sie den Durchschnitt von 8 Stunden täglich nicht überschreiten.

### REGEL

8 Stunden täglich  
an bis zu 6 Tagen =  
**maximal 48 Std./  
Woche.**

### AUSNAHME

Bis zu 10 Stunden täglich  
an höchstens 6 Tagen =  
**maximal 60 Std./  
Woche.**

## Wann ist Zeit für eine Pause?

Spätestens nach 6 Stunden müssen Sie eine Pause machen. Diese Pause muss im Voraus festgelegt sein und dient ausschließlich Ihrer Erholung. Über die Pausenzeit müssen Sie frei verfügen können. Die Pausen können Sie am Stück oder verteilt auf je 15 Minuten nehmen.

Die Gesamtdauer hängt von der täglichen Arbeitszeit ab:

### PAUSE

Bei mehr als 6 Stunden  
Arbeit = **30 Minuten.**  
Bei mehr als 9 Stunden  
Arbeit = **45 Minuten.**

### RUHEZEIT

(Von Feierabend bis  
zum nächsten Arbeits-  
beginn) = **mindestens  
11 Stunden.**



## Was passiert, wenn Nachtarbeit mir schadet?

Nachtarbeit ist die regelmäßige Arbeit zwischen 23 Uhr und 6 Uhr. Wenn eine ärztliche Untersuchung ergibt, dass Nachtarbeit Ihnen schadet, können Sie in der Regel auf einen Tagesarbeitsplatz wechseln. Das Gleiche gilt, wenn Sie ein Kind unter 12 Jahren oder schwer pflegebedürftige Angehörige betreuen.

Wenn Sie nachts arbeiten müssen, haben Sie spätestens alle 3 Jahre einen Anspruch auf eine arbeitsmedizinische Untersuchung.

## Ist Sonntagsarbeit eigentlich erlaubt?

- ▶ An Sonntagen und Feiertagen darf in der Regel nicht gearbeitet werden.
- ▶ Ausnahmen gibt es für Arbeiten, die auch an Sonntagen besonders wichtig sind, beispielsweise im Rettungswesen, in der Patientenversorgung, beim Fremdenverkehr oder in der Gastronomie.
- ▶ Für Sonntagsarbeit erhalten Sie einen Ersatzruhetag, der Werktag, aber nicht Feiertag ist. Das kann z. B. auch ein Samstag sein.

# Auf einen Blick die wichtigsten Fakten.

## Wöchentliche Arbeitszeit

Arbeitszeitgesetz (ArbZG)

8 STD. TÄGLICH AN BIS ZU 6 TAGEN = 48 STD./WOCHE

\* In Ausnahmen bis zu 60 Std./Woche (mit anschließendem Zeitausgleich).

Mutterschutzgesetz (MuSchG)

90 STUNDEN IN DER DOPPELWOCHE \*

\* Frauen unter 18 Jahren: 80 Stunden in der Doppelwoche.

Jugendarbeitsschutzgesetz (JArbSchG)

40 STUNDEN \*

\* Gilt für Jugendliche zwischen 15 und 18 Jahren.

## Arbeit an Wochenenden

ArbZG



Sonntagsarbeit nur für einige Berufe und Tätigkeiten nach § 10 ArbZG oder nach Genehmigung durch die Behörde.

MuSchG



Sonntagsarbeit nur entsprechend den Vorgaben nach § 6 MuSchG.

JArbSchG



Samstagsarbeit nur in einigen Berufen und Tätigkeiten nach § 16 JArbSchG und Sonntagsarbeit nur in einigen Berufen und Tätigkeiten nach § 17 JArbSchG oder nach Genehmigung durch die Behörde.

## tägliche Arbeitszeit

ArbZG



MuSchG



\* 8 Stunden für Frauen unter 18 Jahre.

JArbSchG



\* 8,5 Stunden, wenn an anderen Werktagen die Arbeitszeit entsprechend verkürzt wird.

## Pausenzeiten

Die Pausenzeit kann am Stück oder verteilt (auf mindestens je 15 Minuten) genommen werden.

ArbZG



Aufteilung auf Kurzpausen ist u. U. für Verkehrs- und Schichtbetriebe möglich.

JArbSchG



MuSchG

Pausen werden im MuSchG nicht geregelt. Für schwangere und stillende Frauen älter als 18 Jahre gelten die Bestimmungen des ArbZG, für schwangere oder stillende Frauen unter 18 Jahren die Bestimmungen des JArbSchG.

## Nacharbeit und Nachruhe.

ArbZG



MuSchG



5 Uhr in der Landwirtschaft beim Melken von Vieh

22 Uhr für Ausbildungsveranstaltungen nach § 5 MuSchG oder nach Genehmigung durch die Behörde

JArbSchG



# Hilfreiche Adressen.

---

Ausführliche Informationen zum Thema Arbeitszeitrecht finden Sie im Internet unter:

[www.gewerbeaufsicht.bayern.de](http://www.gewerbeaufsicht.bayern.de)

Auskünfte zum Arbeitszeitrecht erteilen auch die Gewerbeaufsichtsämter bei den Regierungen:

**Regierung von Oberbayern**, Gewerbeaufsichtsamt  
Heßstraße 130, 80797 München, Tel.: 089 2176-1,  
Fax: 089 2176-3102, [www.gaa-m.bayern.de](http://www.gaa-m.bayern.de)

**Regierung von Niederbayern**, Gewerbeaufsichtsamt  
Gestütstraße 10, 84028 Landshut, Tel.: 0871 808-01,  
Fax: 0871 808-1799, [www.regierung.niederbayern.bayern.de](http://www.regierung.niederbayern.bayern.de)

**Regierung der Oberpfalz**, Gewerbeaufsichtsamt  
Ägidienplatz 2, 93047 Regensburg, Tel.: 0941 5680-0,  
Fax: 0941 5680-1799, [www.regierung.oberpfalz.bayern.de](http://www.regierung.oberpfalz.bayern.de)

**Regierung von Oberfranken**, Gewerbeaufsichtsamt  
Oberer Bürglaß 34 – 36, 96450 Coburg, Tel.: 0921 604-0,  
Fax: 0921 604-2202; [www.regierung.oberfranken.bayern.de](http://www.regierung.oberfranken.bayern.de)

**Regierung von Mittelfranken**, Gewerbeaufsichtsamt  
Roonstraße 20, 90429 Nürnberg, Tel.: 0911 928-0,  
Fax: 0911 928-2999, [www.regierung.mittelfranken.bayern.de](http://www.regierung.mittelfranken.bayern.de)

**Regierung von Unterfranken**, Gewerbeaufsichtsamt  
Georg-Eydel-Straße 13, 97082 Würzburg, Tel.: 0931 380-00,  
Fax: 0931 380-1803, [www.regierung.unterfranken.bayern.de](http://www.regierung.unterfranken.bayern.de)

**Regierung von Schwaben**, Gewerbeaufsichtsamt  
Morellstraße 30 d, 86159 Augsburg, Tel.: 0821 327-01,  
Fax: 0821 327-2700, [www.regierung.schwaben.bayern.de](http://www.regierung.schwaben.bayern.de)

# BAYERN.  
GEMEINSAM.  
STARK.

[www.sozialministerium.bayern.de](http://www.sozialministerium.bayern.de)

---



[www.gemeinsam.stark.bayern.de](http://www.gemeinsam.stark.bayern.de)

---



Dem Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration wurde durch die berufundfamilie gemeinnützige GmbH die erfolgreiche Durchführung des audits berufundfamilie® bescheinigt: [www.beruf-und-familie.de](http://www.beruf-und-familie.de).

---



Wollen Sie mehr über die Arbeit der Bayerischen Staatsregierung erfahren? BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 12 22 20 oder per E-Mail unter [direkt@bayern.de](mailto:direkt@bayern.de) erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

---



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales

Winzererstr. 9, 80797 München  
E-Mail: [oeffentlichkeitsarbeit@stmas.bayern.de](mailto:oeffentlichkeitsarbeit@stmas.bayern.de)  
Gestaltung: trio-group münchen  
Bildnachweis: shutterstock, Thomas Dashuber  
Stand: September 2022  
Artikelnummer: 1001 0475

Bürgerbüro: Tel.: 089 1261-1660  
Mo. bis Fr. 8.00 bis 17.00 Uhr  
E-Mail: [buergerbuero@stmas.bayern.de](mailto:buergerbuero@stmas.bayern.de)

---

Hinweis: Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.