

08/2010

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Schichtarbeit

Infotext für die Schüler

### Augenringe garantiert



Foto: Fotolar Stefan Weis

Wer nachts am Montageband steht, im Krankenhaus Dienst schiebt oder auf Konzerten für den Soundcheck sorgt, arbeitet dann, wenn andere feiern oder ausspannen. Das kann nicht nur die Gesundheit, sondern auch das Familienleben und Freundschaften belasten.

Keine Frage: Ohne Schicht- und Nachtarbeit würde vieles in unserer Gesellschaft nicht funktionieren. Wir alle vertrauen darauf, dass Ärzte, Krankenpfleger, Polizisten, Sicherheitsleute, Köche, Flugbegleiter und viele mehr nachts und auch am Wochenende zuverlässig ihren Job erledigen – während wir gerade Party machen oder schlafen. Und das ist hart: Nachtarbeiter kämpfen ständig gegen ihre innere Uhr. Die ist auf einen 24-Stunden-Rhythmus programmiert und lässt sich kaum überlisten. Bei jedem Menschen fällt die Leistungsfähigkeit nachts weit unter sein Tagesniveau. Zwischen zwei und vier Uhr morgens geht eigentlich gar nichts mehr. Dann will der Körper einfach seine Ruhe, Körpertemperatur und Herzrhythmus sind am niedrigsten, die Müdigkeit am größten.

### Gegen den Rhythmus

Alle Experten sind sich einig: Schichtarbeit geht auf die Knochen und kann gesundheitliche Beschwerden verursachen, zum Beispiel

- Schlafstörungen
- Nervosität, Essstörungen
- Magen- und Darmprobleme
- Herz- oder Kreislauf-Erkrankungen
- ein geschwächtes Immunsystem
- bei Frauen Zyklusstörungen

Nachts zu arbeiten, belastet jedoch nicht jeden Menschen gleichermaßen. Wer eher ein Abendtyp und der Schichtarbeit gegenüber positiv eingestellt ist, kommt mit unregelmäßigen Arbeitszeiten prinzipiell besser klar als Morgentypen, die ohne ihren regelmäßigen Nachtschlaf ganz schnell schlapp machen.

### Dienst nach Plan

Vernünftige Dienstpläne tragen erheblich dazu bei, dass Schichtarbeit nicht zur Qual wird. Auch wenn man selten Einfluss auf die Gestaltung der Pläne hat, lohnt es sich zu wissen, was Arbeitswissenschaftler empfehlen:

- Nicht mehr als drei Nachtschichten hintereinander arbeiten
- Zwei zusammenhängende Tage am Wochenende Freizeit (Fr+Sa, Sa+So oder So+Mo)
- Die Schichten sollten vorwärts rotieren, also Früh – Spät – Nacht
- Nach einer Nachtschicht sollte eine möglichst lange Ruhepause folgen



Foto: Ingram Publishing

Nachts zu arbeiten, belastet geborene Abendtypen weniger als Frühaufsteher

### Immer schön im Takt bleiben

Keine Woche ist gleich, beständig ist nur der Wechsel. Darunter leidet nicht nur der Körper, sondern auch das Privatleben. Man ist immer zur falschen Zeit am falschen Ort – Freundschaften gehen kaputt, weil man sich nicht mehr sieht.

Die folgenden Tipps sollen Ihnen helfen, mit dem unnatürlichen Arbeitsrhythmus besser klar zu kommen.

- Fallen Sie direkt nach der Schicht nicht sofort ins Bett, sondern **schalten** Sie erst einmal **ab und versuchen Sie, sich zu entspannen**. Da hat jeder seine eigenen Methoden: Die reichen von autogenem Training über spazieren gehen bis hin zu lesen oder Computer spielen. Hauptsache, Sie entspannen dabei und können danach gut einschlafen. Schlafmittel oder Alkohol sind keine empfehlenswerten Einschlafhilfen.
- Ihr Schlafzimmer sollte **ruhig** und **nicht zu warm** sein. Wenn Sie es nicht abdunkeln können, probieren Sie eine Schlafmaske aus. Stellen Sie alles, was stören könnte – Telefon, Handy, Türklingel – ab. Gegen Lärm, der sich nicht vermeiden lässt, helfen Ohrstöpsel.
- Gegen den ständigen Wechsel helfen **regelmäßige Abläufe und Rituale**. Versuchen Sie beispielsweise trotz Schichtarbeit, jeden Tag zumindest einmal zusammen mit der Familie oder dem Partner zu essen.
- Apropos Essen. **Regelmäßiges und gesundes Essen** hilft sehr dabei, die körperlichen Belastungen von Schichtarbeit besser zu verkraften. Am besten sind mehrere, vor allem

leichte Mahlzeiten nach einem festen Zeitplan. Gönnen Sie sich während der Nachtschicht zwischen 24 und 1 Uhr eine leichte warme Mahlzeit, zum Beispiel Gemüse mit Kartoffeln, Nudeln oder Reis. Gegen 4 Uhr tut ein Snack gut, zum Beispiel Joghurt, Obst oder eine warme Brühe. Danach sollten Sie keinen Kaffee oder schwarzen Tee mehr trinken, sonst fällt das Einschlafen nach der Schicht schwer.

- Geht leider nicht in allen Jobs – aber wenn Sie die

Möglichkeit haben, nachts während des größten Leistungstiefs in der Pause ein kurzes **Nickerchen** einzulegen, nutzen Sie das unbedingt.

- Sorgen Sie bei der Nachtarbeit für eine **sehr helle Beleuchtung** in Ihrer Umgebung. Licht wirkt aktiv gegen die Müdigkeit und hilft Ihnen, während der Arbeit fit zu bleiben.
- Als Ausgleich zu Ihrem anstrengenden Job sollten Sie versuchen, sich in der Freizeit möglichst **viel an der frischen Luft zu bewegen** und **regelmäßig Sport** zu treiben.
- Auch wenn es schwierig ist: **Vernachlässigen Sie** wegen ihres Wechsel- oder Nachtdienstes **nicht Ihre Freunde, die Familie und Ihre Hobbys**. Sie brauchen soziale Kontakte, um sich zu regenerieren und neue Energie zu tanken.



Foto: Schuppelius

Geben Sie engen Freunden ihren Dienstplan. Dann lassen sich Verabredungen besser planen.

Sie sind noch **keine 18 Jahre** alt? Dann gilt für Sie das **Jugendarbeitsschutzgesetz**. Es regelt zum Beispiel, wie viele Stunden Sie maximal pro Woche arbeiten dürfen, wann Ihr Arbeitstag frühestens beginnen darf und wann er spätestens zu enden hat. Siehe <http://www.bmas.de> (>Gesetze >J)



Foto: Fotolia/L-Lacroix

Wer gegen Morgen zu viel Kaffee trinkt, kann nach der Nachtschicht schlecht einschlafen

### Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Schichtarbeit, August 2010.  
**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin. **Redaktion:** Andreas Baader, St. Augustin (verantwortlich), Gabriele Albert, Wiesbaden. **Fachliche Beratung:** Prof. Dr. Dirk Windemuth, Leiter des Instituts für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG) in Dresden, Professor an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg. **Text:** Gabriele Albert. **Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)