



INFO

ARBEITS- UND GESUNDHEITSSCHUTZ

Schichtarbeit - Gesundheit und Wohlbefinden erhalten

UNVERZICHTBAR

Schichtarbeit ist in vielen Bereichen unserer Arbeitswelt unverzichtbar. Besonders im Gesundheitswesen, in der Produktion, Energieversorgung sowie bei Polizei und Feuerwehr ist sie notwendig, um rund um die Uhr eine kontinuierliche Versorgung und Sicherheit zu gewährleisten.

BELASTUNGEN DURCH SCHICHTARBEIT

Schichtarbeit kann sowohl eine körperliche als auch mentale Belastung darstellen. Die „innere Schlaf-Wach-Uhr“ des Menschen passt nicht immer zu den Anforderungen der Schichtarbeit. Dies kann zu Schlafmangel und zur Beeinträchtigung der Regeneration von Körper und Psyche führen*.

*Wissenschaftlich belegt sind damit verbundene Aufmerksamkeits- und Gedächtnisstörungen sowie ein erhöhtes Unfallrisiko am Arbeitsplatz und im Straßenverkehr. Zudem steigt das Risiko für Schlafstörungen, Depressionen, Magen-Darm- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Stoffwechselstörungen wie Diabetes. Langfristige Schichtarbeit kann sogar das Risiko bestimmter Krebsarten erhöhen, insbesondere bei Dauernachtschichten, die von der WHO als wahrscheinlich krebserregend eingestuft wurden. Zudem leiden Schichtarbeiter oft unter psychosozialen Einschränkungen. Regelmäßige Freizeitaktivitäten und soziale Kontakte sind schwerer zu pflegen.



www.freepik.com (KI generiertes Bild)

HERAUSFORDERUNGEN FÜR DEN SCHLAF

Ein ausreichender, tiefer und erholsamer Schlaf ist bei Schichtarbeit oft schwer zu erreichen.

Schichtarbeiter müssen oft dann arbeiten, wenn ihre innere Uhr „Schlaf“ signalisiert, und schlafen, wenn ihr Körper auf Wachsein eingestellt ist.

OPTIMALE SCHICHTSYSTEME

- ▶ Ein ideales Schichtsystem, das für alle Menschen gleichermaßen passt, gibt es nicht, jedoch sind kurz- und vorwärts rotierende Schichten vorteilhafter als lange und rückwärts rotierende.

EINE EMPFOHLENE SCHICHTFOLGE WÄRE:

- ▶ Frühschicht – Spätschicht – Nachtschicht – Freiphase



SCHICHTSYSTEME

Eine kurze Schichtdauer (z.B. zwei Tage pro Schicht)

- ▶ verhindert eine Anpassung des Organismus und
- ▶ vermindert ständige Belastungen.

Nach drei Nachtschichten

- ▶ sollte eine längere Freiphase von mindestens 24 bis 48 Stunden folgen, insbesondere für Arbeiter über 50 Jahre.

Frühschichten

- ▶ sollten nicht vor 6 Uhr, besser um 7 Uhr beginnen, und
- ▶ Nachtschichten sollten vor 6 Uhr, idealerweise um 5 Uhr enden.

Hinweis:

Flexible Schichtpläne, die die Bedürfnisse der Mitarbeiter berücksichtigen, fördern die Akzeptanz und Anpassung.



UNTERSCHIEDE BEI SCHLAFTYPEN

Frühtypen („Lerchen“) und Spättypen („Eulen“) kommen unterschiedlich gut mit den verschiedenen Schichten zurecht. Lerchen bewältigen Frühschichten besser, da diese ihrem natürlichen Rhythmus entsprechen.

Eulen hingegen haben Vorteile bei Spät- und Nachtschichten, da diese ihren späten Schlafgewohnheiten näherkommen.

SCHICHTPLÄNE – SCHLAFTYPEN BERÜCKSICHTIGEN

Schichtpläne sollten idealerweise den Schlaftyp des Mitarbeiters berücksichtigen, wobei Frühtypen in der Frühschicht und Spättypen in der Spät- oder Nachtschicht eingesetzt werden sollten.

Dauerschichten (außer Nachtschichten) sind gesundheitsförderlicher, da sie konstante Arbeits- und Schlafzeiten ermöglichen.

TIPPS FÜR GESUNDEN SCHLAF BEI SCHICHTARBEIT

Allgemeine Empfehlungen

- ▶ **Lichtquellen vermeiden:** Mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen alle Blaulichtquellen (z. B. Smartphones, Tablets) ausschalten.
- ▶ **Abendessen anpassen:** Leichte Mahlzeiten bis zu zwei Stunden vor dem Schlafen, schwere Mahlzeiten mindestens vier Stunden vorher.
- ▶ **Rituale einführen:** Führen Sie entspannende Zubettgehrituale ein, wie das Lesen eines Buches oder das Hören entspannender Musik.
- ▶ **Schlafumgebung optimieren:** Gestalten Sie Ihr Schlafzimmer als Wohlfühloase, frei von Alltagsproblemen.
- ▶ **Meditation:** Nutzen Sie Meditations-Apps wie 7Mind für Entspannungsübungen.

Frühschicht

- ▶ **Vorverlagern:** Aktivitäten wie Abendessen und Fernsehen früher am Abend erledigen.
- ▶ **Blaulicht vermeiden:** Eine Stunde vor dem Zubettgehen keine digitalen Geräte mehr nutzen.
- ▶ **Naps:** Ein kurzer Nap (10-20 Minuten) nach der Arbeit fördert die Erholung.

Spätschicht

- ▶ **Genug Schlaf:** Nutzen Sie diese Schicht, um Schlafdefizite aus anderen Schichten abzubauen.
- ▶ **Ohne Wecker:** Lassen Sie sich morgens keinen Wecker stellen, um natürlich auszuschlafen.
- ▶ **Vor Arbeitsbeginn:** Ein kurzer Nap (10-20 Minuten) kann die Wachheit steigern.

Nachtschicht

- ▶ **Vorschlafen:** Ein bis zwei Stunden Schlaf vor der Schicht erhöhen die Wachheit.
- ▶ **Leichte Mahlzeiten:** Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten während der Schicht; bevorzugen Sie leichte und regelmäßige Mahlzeiten.
- ▶ **Helles Licht:** Nutzen Sie helles Licht zu Beginn der Schicht, reduzieren Sie es jedoch in den letzten Stunden.
- ▶ **Nach der Schicht:** Vermeiden Sie helles Licht auf dem Heimweg (z. B. Sonnenbrille tragen). Eine Hauptschlafperiode von mindestens vier bis fünf Stunden ist ideal.

Schlafmittel und Stimulanzien

- ▶ **Schlafmittel:** Nur bei dringendem Bedarf und in Absprache mit einem Arzt. Pflanzliche Mittel sind vorzuziehen.
- ▶ **Stimulanzien:** Kaffee und Energydrinks in Maßen konsumieren, um den Schlaf nach der Schicht nicht zu stören. Die wachmachende Wirkung von Koffein hält viele Stunden an.

Quellen:

Bambra, C., Whitehead, M., Sowden, A., Akers, J., Petticrew, M.: "A hard day's night?" The effects of Compressed Working Week interventions on the health and work-life balance of shift workers: a systematic review (2008)
 Linton, S. J., Kecklund, G., Franklin, K. A., Leissner, L. C., Sivertsen, B., Lindberg, E., Svensson, A. C., Hansson, S. O., Sundin, Ö., Hetta, J., Björkelund, C., Hall, C.: The effect of the work environment on future sleep disturbances: a systematic review (2014)
 Neil-Sztramko, S. E., Pahwa, M., Demers, P. A., Gotay, C. C.: Health-related interventions among night shift workers: a critical review of the literature (2014)
 Riemann, D., Baum, E., Cohrs, S., Crönlein, T., Hajak, G., Hertenstein, E., Klose, P., Langhorst, J., Mayer, G., Nissen, C., Pollmächer, T., Schlarb, A., Sitter, H., Weeß, H.-G., Wetter, T., Spiegelhalder, K.: S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen (2017)

WIR BERATEN SIE GERNE

ZAA Iserlohn e.V.
 Albecke 4
 58638 Iserlohn
 www.zaa-iserlohn.de

Arbeitsmedizin
 02371 78976-0
 medizin@zaa-iserlohn.de

Arbeitssicherheit
 02371 78976-20
 sicherheit@zaa-iserlohn.de