

Bloß kein „Schichtlag“!

Fest steht: Schicht- und Nachtarbeit stören den menschlichen Biorhythmus. Das kann die Gesundheit und das Privatleben belasten und das Unfallrisiko erhöhen.



Foto: Sharon Dominick / istockphoto.com

Arbeit zu wechselnden Tageszeiten wird als Schichtarbeit bezeichnet. Es gibt unzählige Beispiele für Schichtsysteme. Wer für Wechselschicht eingeteilt ist, arbeitet abwechselnd früh, spät oder nachts. In permanenten Schichtsystemen wird konstant zu ungewöhnlichen Zeiten gearbeitet, zum Beispiel immer Nachtschicht.

Menschen sind von Natur aus tagsüber aktiv und schlafen nachts. Unsere innere Uhr tickt im 24-Stunden-Tag-Nacht-Rhythmus (zirkadianer Rhythmus¹) und wird vom Tageslicht und unseren Genen gesteuert. Das heißt: Wenn es draußen dunkel wird, beginnt im Gehirn die Zirbeldrüse, das Schlafhormon Melatonin auszuschütten. Dadurch fahren viele Körperfunktionen deutlich herunter, die Leistungsfähigkeit sinkt. Schicht- und Nachtarbeit belastet nicht jeden Menschen gleichermaßen. Es gibt verschiedene Chronotypen: Morgentypen („Lerchen“), Abendtypen („Eulen“) und Normaltypen. Morgentypen fällt die Nachtschicht schwerer als Abendtypen. „Eulen“ leiden eher unter der Frühschicht.

Tipps gegen den „Schichtlag“

Schichtplangestaltung

Wer die Möglichkeit hat, bei der Arbeitszeitgestaltung mitzureden, sollte die wichtigsten Kriterien für eine günstige Schichtplanung kennen:

- Maximal drei aufeinanderfolgende Nachtschichten
- Wenn Rotation, dann besser vorwärts rotierend: Früh- > Spät- > Nachtschicht
- Nicht mehr als fünf Schichten nacheinander
- Freizeiten im Block nehmen, nicht als einzelne Tage
- Ausreichende Ruhezeiten zwischen zwei Schichten einplanen, das heißt mindestens elf Stunden

Den eigenen Chronotyp berücksichtigen

Sind Sie eher Eule oder Lerche? Wann immer es möglich ist, sollte die Tagesplanung an die körpereigene Rhythmik angepasst werden.

Ernährung bei Nachtschichten

Zur Nachtarbeit passt zwischen Mitternacht und ein Uhr eine warme, leichte, fettarme Mahlzeit, wie zum Beispiel Nudeln, Kartoffeln oder Reis mit Gemüse. Gegen vier Uhr ist ein gesunder Snack empfehlenswert, zum Beispiel Obst, Salat, ein Brötchen oder eine warme Brühe. Koffeinhaltige Getränke auf ein Minimum reduzieren, stattdessen viel Wasser, Kräuter- oder Früchtetees trinken. Ungefähr vier Stunden vor dem Schlafengehen keinen Kaffee oder schwarzen Tee mehr trinken!

Ausreichende Pausenzeiten

Besonders zwischen zwei und vier Uhr nachts, wenn die Leistungskurve auf den Tiefpunkt sinkt, eine längere Pause oder mehrere kurze Pausen einlegen. Auch Dehn- und Entspannungsübungen oder ein kurzes Schläfchen zwischendurch sind sinnvoll, wenn dabei keine Pflichten vernachlässigt werden.

Schlaf

Vor dem Zubettgehen rechtzeitig in den Entspannungsmodus wechseln und langsam abschalten. Das Schlafzimmer sollte abgedunkelt, ruhig und nicht zu warm sein. Alle möglichen Störungen abstellen, gegebenenfalls Ohrstöpsel und Schlafmaske benutzen, nicht mehr auf Bildschirme schauen.

¹ Der Begriff „zirkadian“ kommt aus dem Lateinischen „circa diem“ und bedeutet „etwa einen Tag“.

Soziale Kontakte

Wenigstens eine Mahlzeit pro Tag mit einer oder mehreren wichtigen Bezugspersonen einnehmen. Regelmäßig verabreden und im engen Freundeskreis den Dienstplan verteilen, um Kontakte besser abstimmen zu können.

Freizeitaktivitäten

Jede Gelegenheit um Stress abzubauen und sich körperlich fit zu halten sollte genutzt werden. Beispielsweise durch Sport in der Gruppe treiben, viel an der frischen Luft bewegen, Entspannungstechniken praktizieren oder Hobbys pflegen.



Foto: Frank Schuppelius

Freundschaften müssen gepflegt werden: Wer in Schichten arbeitet, sollte sich um seine sozialen Kontakte kümmern und sich regelmäßig verabreden.

Arbeitsmedizinische Vorsorge

Beschäftigte im Schicht- und Nachtdienst haben das Recht, sich regelmäßig arbeitsmedizinisch untersuchen und betreuen zu lassen. Betroffene sollten dieses Angebot nutzen.

Apropos Jugendarbeitsschutz!

Das Jugendarbeitsschutzgesetz (JArbSchG) erlaubt **Nacharbeit erst ab 18 Jahren**. Wer noch keine 18 Jahre alt ist, darf nur in der Zeit zwischen 6 und 20 Uhr beschäftigt werden. **Ausnahmen** gelten zum Beispiel für das **Bäckerhandwerk**: Dort dürfen 16-Jährige ab 5 Uhr, Jugendliche über 17 Jahre bereits ab 4 Uhr beginnen. Auch in der **Landwirtschaft** sowie im **Gast- und Schaustellergewerbe** gelten abweichende Zeiten, allerdings erst für Jugendliche ab 16 Jahren.