

Arbeiten in Schichten

1. Weshalb steigt in Deutschland die Zahl der Menschen, die in Schicht arbeiten?

In unserer Gesellschaft wird zunehmend erwartet, dass das gewohnte soziale und wirtschaftliche Leben auch abends, nachts und frühmorgens weiterlaufen kann und alle benötigten Dienstleistungen ständig erreichbar sind. Der Anteil der Dienstleistungen, die rund um die Uhr angefordert und angeboten werden, nimmt aus ökonomischen und sozialen Gründen stetig zu.

2. Welche Schichtsysteme sind eher günstig, welche eher ungünstig?

Wechselschichtsysteme, in denen die Beschäftigten nicht dauerhaft in der gleichen Schicht tätig sind, und kurze Vorwärtsrotationen (erst Früh-, dann Spät-, dann Nachtschicht) mit mindestens zwei zusammenhängenden arbeitsfreien Tagen sind empfehlenswertere Systeme. Permanente oder langsam rotierende Schichtsysteme sind dagegen wenig empfehlenswert.

3. Warum kann Schichtarbeit ein Belastungsfaktor sein?

Unsere Körperfunktionen unterliegen einem angeborenen Tag-Nacht-Rhythmus, einem tagesperiodischen Wechsel von 24 Stunden, der sogenannten zirkadianen Periodik. Wenn gegen die „innere Uhr“, also gegen den eigenen Biorhythmus gearbeitet wird, gerät unser Körper aus dem Takt. Wer in Schichten arbeitet, arbeitet regelmäßig gegen seinen eigenen Biorhythmus und auch gegen den Rhythmus des normalen sozialen Lebens, was auf Dauer zur Belastung werden kann.

4. Wie kann sich Schichtarbeit auf die Gesundheit und das soziale Leben der Beschäftigten auf Dauer auswirken?

Schicht- und besonders Nachtarbeit kann bei ungünstiger Organisation das Unfallrisiko erhöhen oder langfristig der Gesundheit schaden. Schlaf- und Appetitstörungen, Magenbeschwerden, Reizbarkeit, Müdigkeit am Tag, Abgeschlagenheit und Fehlleistungen sind typische Symptome, die bei Schichtarbeit auftreten können. Wer in Schichten arbeitet, wird zudem regelmäßig vom sozialen Leben der „Taggesellschaft“ ausgeschlossen, die sozialen Kontakte reduzieren sich häufig. Das kann im Extremfall zu sozialer Isolation führen.

5. Worauf müssen Schichtarbeiterinnen und -arbeiter achten, um ihr Wohlbefinden zu erhalten?

Wichtig für den Erhalt der Gesundheit bei Schichtarbeit sind:

- Angemessene Schichtplangestaltung
- Gute Einschlafmethoden
- Gesunde Bewegungsgewohnheiten und Erhalt der Fitness, zum Beispiel durch Sport
- Aktive Gestaltung des sozialen Lebens
- Gesunde, ausgewogene und an den Arbeitsrhythmus angepasste Ernährung