

Infotext für Schülerinnen und Schüler

## Bloß kein „Schichtlag“!

**Feststeht: Schicht- und Nachtarbeit stören den menschlichen Biorhythmus. Das kann die Gesundheit und das Privatleben belasten sowie das Unfallrisiko erhöhen.**



Foto: istock/Sharon Dominick

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 Rhythmus<sup>1</sup>) 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“), Normaltypen. Frühaufstehern fällt Nachtschicht schwerer als Spätaufstehern. „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 Planung kennen:

- Maximal drei aufeinanderfolgende Nachtschichten
- Wenn Rotation, dann 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

#### Chronotyp berücksichtigen

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

#### Ernährung

Zur Nachtarbeit passt zwischen Mitternacht und ein Uhr eine warme, leichte, fettarme Mahlzeit, 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 gar keinen Kaffee oder schwarzen Tee mehr trinken!

#### Pausen

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

#### Schlaf

Nach der Arbeit gleich in den Entspannungsmodus gehen und langsam abschalten. Das Schlafzimmer sollte abgedunkelt, ruhig und nicht zu warm sein. Alle möglichen Störungen abstellen, gegebenenfalls Ohrenstöpsel oder Schlafmaske benutzen.

<sup>1</sup> 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. Im engen Freundeskreis den Dienstplan verteilen, um Kontakte besser abstimmen zu können.

### Freizeitaktivitäten

Jede Gelegenheit nutzen, um Stress abzubauen und sich körperlich fit zu halten. Viel an der frischen Luft bewegen, Sport in der Gruppe treiben, Entspannungstechniken praktizieren, Hobbys pflegen.



Foto: Frank Schuppelius

Freundschaften wollen gepflegt werden: Wer Schicht arbeitet, sollte sich um seine sozialen Kontakte kümmern und sich regelmäßig verabreden.

### Arbeitsmedizinische Vorsorge

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

### Apropos Jugendarbeitsschutz!

Das Jugendarbeitsschutzgesetz (JArbSchG) erlaubt Nachtarbeit erst ab 18. 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 oder in der Landwirtschaft. Dort dürfen 16-Jährige bereits um 5 Uhr beginnen.