

## Stichwort Schichtarbeit

1. 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. Wechselschichtsysteme, in denen die Beschäftigten nicht dauerhaft in einer Schicht tätig sind, und kurze Vorwärtsrotationen sind empfehlenswertere Systeme. Permanente oder langsam rotierende Schichtsysteme sind dagegen wenig empfehlenswert.
3. 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 Biorhythmus, gearbeitet wird, gerät unser Motor aus dem Takt. Wer Schicht arbeitet, arbeitet gegen seinen eigenen Biorhythmus und auch gegen den Rhythmus des normalen sozialen Lebens.
4. Schicht-, besonders Nachtarbeit, kann bei ungünstiger Organisation das Unfallrisiko erhöhen oder langfristig der Gesundheit schaden. Schlaf- und Appetitstörungen, Magenbeschwerden, Reizbarkeit, Müdigkeit am Tag, Abgeschlagenheit, Fehlleistungen sind typische Symptome, die bei Schichtarbeit auftreten können. Wer Schicht arbeitet, wird regelmäßig vom sozialen Leben der „Taggesellschaft“ ausgeschlossen, die sozialen Kontakte reduzieren sich häufig. Das kann im Extremfall zu sozialer Isolation führen.
5. Wichtig für den Erhalt der Gesundheit bei Schichtarbeit sind:
  - Angemessene Schichtplangestaltung
  - Gutes Schlafen
  - Gesunde Lebensweise und Erhalt der Fitness, zum Beispiel durch Sport
  - Aktive Gestaltung des sozialen Lebens
  - Gesunde, ausgewogene und an den Arbeitsrhythmus angepasste Ernährung