

ratgeber

Nacht- und Schichtarbeit Arbeiten gegen die innere Uhr

Nachtarbeit und Schichtwechsel zwingen den Beschäftigten einen Takt auf, der gegen ihren biologischen Rhythmus geht. Daher kämpfen sie oft mit gesundheitlichen Problemen. Der Ratgeber »Nacht- und Schichtarbeit« verrät ein paar Tricks, die den Taktwechsel erträglicher machen.



Impressum

Herausgeber: IG Metall-Vorstand - Onlinemedien -
60519 Frankfurt am Main; Text und Gestaltung
Sylvia Stahl-Schindler

ratgeber

Nacht- und Schichtarbeit Arbeiten gegen die innere Uhr



Immer mehr Menschen arbeiten in Schicht- und Wechseldiensten. Sicher, flexible Arbeitszeiten können es erleichtern, Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen. Aber das Arbeiten in Schicht bedeutet vor allem Stress für den Körper. Die Folgen können Schlafstörungen, Herz-, Kreislauf- und Magen-Darm-Erkrankungen sein. Häufig leiden auch die Freizeit und soziale Kontakte.

Wer unsere Tipps beherzigt, kann jedoch auch mit unregelmäßigen Arbeitszeiten gut zurechtkommen.

Richtig schlafen

Für einen ruhigen Schlaf, empfiehlt es sich, das Telefon und die Türklingel abzustellen. Das Schlafzimmer sollte der ruhigste Raum der Wohnung sein.

Generell gilt: das Zimmer zum Schlafen lüften und abdunkeln, etwa durch Rollläden oder Jalousien.

Finger weg von schlaffördernden Mittelchen – Medikamente oder Alkohol als Einschlafhilfe beeinträchtigen auf Dauer die Gesundheit und können zur Abhängigkeit führen. In den letzten vier Stunden vor dem Schlafengehen Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke vermeiden.

Tipps für die Wechselschicht

Wer im festen Rhythmus Wechselschicht arbeitet, hat es leichter, wenn er in den letzten Tagen der jeweiligen Schicht ein, zwei Stunden später schlafen geht. Dadurch wird der Körper bereits auf die kommende Schicht vorbereitet.

Auch wenn es schwer fällt: Steht montags die Frühschicht an, ist es sinnvoll

ratgeber

Nacht- und Schichtarbeit Arbeiten gegen die innere Uhr



auch schon am Sonntag um die gleiche Zeit aufzustehen. Abends kann man dann leichter einschlafen, am Morgen kommt man besser aus dem Federn.

Wer am nächsten Tag früh raus muss, sollte nur schlafen gehen, wenn er wirklich müde ist. Kann man partout nicht einschlafen, heißt es lieber wieder aufstehen und warten bis sich die Müdigkeit einstellt.

Tipps für die Nachtschicht

Wer nur in der Nacht arbeitet, sollte auch an freien Tagen zur gewohnten Zeit schlafen - dem regelmäßigen Schlafrhythmus zuliebe.

Sehr helle Beleuchtung am Arbeitsplatz kann über die nächtlichen Tiefpunkte hinweghelfen: Über 300 Lux sollte die Lampe haben, schwächeres Kunstlicht beeinflusst unsere innere Uhr nicht.

Ist es draußen hell, empfiehlt es sich zur Sonnenbrille zu greifen. So kann vermieden werden, dass der Körper auf den Tag programmiert wird.

Zu Hause die Fenster verdunkeln und nur schummrige Lampen einschalten. Lärmschutzfenster können vor den Geräuschen des Tages abschirmen.

Einnicken im Sessel oder auf der Couch vermeiden. Meist kann man anschließend im Bett nicht mehr einschlafen.

Feste Rituale nach der Arbeit können dem Körper signalisieren, dass gleich Schlafenszeit ist. Das kann ein bestimmtes Musikstück sein, ein Lieblings-Duft oder auch ein heißes Bad.

ratgeber

Nacht- und Schichtarbeit Arbeiten gegen die innere Uhr



Auf die Ernährung achten

Der Energiebedarf eines Schichtarbeiters entspricht dem eines Normalarbeiters. Auf den Speiseplan gehören reichlich kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Kartoffeln, Vollkornbrot, Reis und Nudeln, dazu Milch und Milchprodukte.

Feste Essenszeiten geben dem Tagesablauf Struktur und sorgen für ein besseres Wohlbefinden. Statt üppiger Mahlzeiten ist es besser, fünf Mal am Tag eine leichte Mahlzeit zu essen. In der Nachtschicht sogar sechs Mal. Das schont den Magen und senkt den Blutzuckerspiegel nicht zu stark ab.

Ausreichend trinken nicht vergessen. Gut sind Mineralwasser, Saftschorlen und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.

Regelmäßige Bewegung muss sein. Walken oder Joggen kann man zu allen Uhrzeiten. Auch im Alltag gilt: Treppe statt Aufzug nutzen und sich auf's Rad schwingen statt das Auto zu starten.

Regeln der Schichtplan-Gestaltung

Auch der Arbeitgeber kann seinen Beitrag leisten, damit die Beschäftigten gesund bleiben. Hier die wichtigsten Kriterien, die bei der Gestaltung von Schichtplänen berücksichtigt werden sollten:

Kurze Wechsel

Je mehr Nachtschichten aufeinander folgen, desto stärker wird der Tag-Nacht-Rhythmus gestört und desto größer das Schlafdefizit. Deshalb sollten nicht mehr als drei (besser zwei) Nachtschichten hintereinander gearbeitet werden. Das gilt auch für Früh- und Spätschicht: schnelle Wechsel sind besser als lange Schichtfolgen.

ratgeber

Nacht- und Schichtarbeit Arbeiten gegen die innere Uhr



Immer vorwärts

Der Körper kommt mit einem vorwärts wechselnden Schichtsystem (Früh-Spät-Nacht) besser klar, weil das eher dem natürlichen 24-Stunden-Rhythmus entspricht. Zudem sind die Erholpausen von der Früh- auf die Spätschicht länger als von der Spät- auf die Frühschicht.

Keine ungünstigen Schichtfolgen

Es gibt Schichtfolgen, die für den Körper ungünstig sind und daher vermieden werden sollten. So reicht beispielsweise nach der Nachtschicht ein freier Tag nicht aus, um das Schlafdefizit auszugleichen, wenn im Anschluss eine Frühschicht folgen soll. Besser sind zwei freie Tage.

Manche Schichtfolgen sind auch verboten, wie etwa der Rückwärtswechsel von der Spät auf die Frühschicht oder von der Nacht auf die Spätschicht. Denn hier fehlt das Minimum von elf Stunden Ruhezeit, das nach § 5 Arbeitszeitgesetz nach Beendigung der Arbeitszeit vorgeschrieben wird.

Hilfe und weitere Infos:

IG Metall und Betriebsrat

Nicht immer können Schichtarbeit oder atypische Arbeitszeiten vermieden werden. Aber es gibt Möglichkeiten, den Wechsel gesünder zu gestalten. Wie? Darüber berät der Betriebsrat oder die IG Metall vor Ort.

► www.igmetall.de/kontakt

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)

Hält sich der Arbeitgeber an die arbeitswissenschaftlichen Richtlinien? Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin gibt Auskunft.

► www.baua.de/arbeitszeit