

Tab. 2: Verträglichkeit von Schichtarbeit

Einflussfaktoren	Schichtarbeit wird besser vertragen	Schichtarbeit wird schlechter vertragen
Person		
<ul style="list-style-type: none"> Alter Einstellung zur Schichtarbeit Chronobiologie Lebensstil (Rauchen, Ernährung, körperliche Bewegung) 	Eher jung Positiv Abendtyp („Eule“) Gesundheitsbewusst	Eher älter Negativ Morgentyp („Lerche“) Riskant
Schichtsystem		
<ul style="list-style-type: none"> Schichtwechselzeiten Reihenfolge der Schichtarten Schichtdauer Anzahl gleicher Schichten am Stück Rotation der Schichtarten 	Nachtschicht endet früh, Frühschicht beginnt spät Vorwärts (Früh-Spät-Nacht) Max. 8 h Max. 2 – 3 Schnell und vorwärts, regelmäßig	Nachtschicht endet spät, Frühschicht beginnt sehr früh Rückwärts (z. B. Nacht-Spät-Früh) Mehr als 8 h Mehr als 3 Langsam und rückwärts, unregelmäßig oder Dauernachtschicht
Arbeitsbedingungen		
<ul style="list-style-type: none"> Physikalische und chemische Belastung Psychosozialer Rückhalt Monotonie Handlungsspielraum 	Gering Hoch Gering Groß	Hoch Gering Hoch Gering
Umwelt		
<ul style="list-style-type: none"> Arbeitsweg Schlafzimmer Zahl und Alter der Kinder Einstellung der Familie zur Schichtarbeit 	Kurz Geringe Lärmbelastung, Lichtschutz, gut temperiert Geringere Zahl, höheres Alter Positiv	Lange Hohe Lärmbelastung, starke Lichteinstrahlung, Wärme Hohe Zahl, geringes Alter Negativ

Quelle: [6]

tische Maßnahmen können einige Symptome positiv beeinflusst werden [6].

Schlafstörungen und Müdigkeit

Im Gegensatz zu Tagarbeitern klagen Schichtarbeiter mit Nachtschicht wesentlich häufiger über Schlafprobleme. Doch gerade während der Nachtschicht ist es wichtig, leistungsfähig zu sein und tagsüber ausreichend tief und fest zu schlafen. Der Tagschlaf ist allerdings in der Regel kürzer und erreicht nicht die vergleichbare Tiefe eines Nachtschlafes. Gerade zu Beginn einer Nachtschichtphase sind Erwerbstätige oft 24 Stunden wach. Daneben wird die Schlafdauer auch vor Frühschichten erheblich reduziert. Einige Ernährungsfehler wirken sich ungünstig auf die Leistungsfähigkeit während der Nachtschicht aus. Dies ist der Fall, wenn die Nahrungsaufnah-

me nicht rechtzeitig erfolgt. Im Optimalfall sollte ein bis zwei Stunden vor dem absoluten Leistungstief gegessen werden.

Risiko Nachtarbeit

Gesundheitsstörungen, die oft mit Intoleranz gegenüber Nachtschichtarbeit einhergehen

- Asthma
- Schlafprobleme
- Diabetes mellitus
- Verdauungsstörungen
- Migräne
- Neigung zu Stimmungsschwankungen
- Hypertonie
- Alkoholproblem
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Starkes Übergewicht
- Allgemein: Alle Gesundheitsstörungen, die auch durch Nachtschichtarbeit entstehen können

Quelle: [3]

Des Weiteren werden häufig fettreiche Speisen bevorzugt. Diese haben jedoch eine deutlich längere Verdauungsphase und sollten daher während der Nachtschicht gemieden werden. Auch kalte Mahlzeiten wirken sich ungünstig aus, da sie das Absinken der Körperkerntemperatur, dem wichtigsten Einschlafsignal, schlechter kompensieren als warme Mahlzeiten. Schließlich kann der Erholungswert des Tagesschlafes durch coffeinhaltige Getränke, die während der Nachtschicht getrunken werden, reduziert werden. Wenn der letzte Kaffee zu spät konsumiert wird, haben besonders coffeinsensitive Personen Probleme einzuschlafen. Das Auslassen des Frühstücks wirkt sich ebenfalls negativ aus, da Hungergefühle zu einem vorzeitigen Erwachen aus dem Tagschlaf führen und die chronische Erschöpfung fördern [6].