



Leben im Lot?

Für viele Menschen gehört **Schicht- und Nachtarbeit** selbstverständlich zum Job. Einfach auszuhalten ist das Arbeiten gegen die innere Uhr und außerhalb des gesellschaftlichen Rhythmus jedoch nicht. Wer den Dienstplan mitgestalten kann und auf sich selbst achtet, mindert die gesundheitlichen Belastungen und bleibt in Kontakt mit Familie und Freunden.

Wenn die Kinder schlafen, fängt Tina Jürgens* an zu arbeiten. Sie hat Nachtschicht. Für die 40-jährige Krankenschwester heißt das: am Abend vor Schichtbeginn noch das Frühstück für die Kinder machen. Nach Schichtende am nächsten Morgen gibt's um 6:30 Uhr ein kurzes Wiedersehen mit der Familie. Dann geht Mama schlafen und die Kinder gehen zur Schule. Das Zusammenspiel von Schichtdienst und Privatleben ist ein Balanceakt. Auch wenn flexible Arbeitszeiten und wechselnde Schichten in vielen Berufen normal sind, belasten sie den Körper und das psychische Gleichgewicht sehr.

Schicht- und Nachtarbeit sind aus einer Rund-um-die-Uhr-Arbeitswelt nicht wegzudenken. 18 Prozent der Beschäftigten arbeiten regelmäßig nachts und im Schichtdienst. Heute müs-

sen vor allem Menschen in Pflegeberufen spät abends und am Wochenende flexibel sein – jeder zweite versorgt auch nachts seine Patienten. Daneben sind etwa Industriearbeiter, Flugpersonal, Mediziner, Bäcker, Beschäftigte von Wach- und Sicherungsdiensten oder im Gastgewerbe bis spät in die Nacht oder vor Tagesbeginn im Dienst: Im 24-Stunden-Takt backen sie frische Brötchen, organisieren den Rettungsdienst oder begleiten den Langstreckenflug nach Chicago.

Viele Schicht- und Nachtarbeit findet zudem unter erschwerten Bedingungen statt: Häufig handelt es sich um körperlich anstrengende Tätigkeiten, die im Stehen, in der Hocke oder auf den Knien ausgeführt werden müssen. Wer eine Nachtschicht antritt, muss oft noch weitere Nachteile in Kauf neh-

**Name von der Redaktion geändert*

„Für das Beladen eines Flugzeugs bleiben nur etwa 45 Minuten Zeit – da geht's rund. Es ist auch nach 25 Jahren immer noch hart, sich an den Wechsel von Früh-, Spät- und Nachtschicht anzupassen. Trotzdem bin ich ein Familienmensch und feiere gerne Grillfeste. Meinen Freunden sage ich vorher rechtzeitig Bescheid, dann geht das auch. Aber man muss schon aktiv auf andere zugehen, wenn man seine Freizeit vernünftig gestalten will und nicht nur Fernsehen guckt. Ich bin halt ein positiv denkender Mensch und komme gut mit Stress klar, das ist sicher auch Charakter-sache. Wenn ich frei habe, nutze ich die Zeit auch. Dann gehe ich mit meiner Frau und unserem Enkelkind spazieren. In der Freizeit braucht man aber nicht nur den Partner, sondern auch gute Kumpels. Über das Internet habe ich Kontakt zu alten Schulfreunden wieder aufgenommen. Ich habe mir ein Mountainbike gekauft, damit wollen wir zusammen Radtouren machen.“

Stefan Hirt, 53, Lademeisteragent

Folgen bekommen die Betroffenen oft erst mit den Jahren zu spüren: „Langzeitstudien belegen, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck mit der Häufigkeit von Schichtarbeit zunehmen können“, erklärt Matthias Wilhelm von der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW), bei der unter anderem die Beschäftigten der Krankenhäuser, Alten- und Pflegeheime versichert sind. „Neben den körperlichen Belastungen kämpfen sie im Vergleich zu ihren regelmäßig tagsüber arbeitenden Kollegen unter anderem häufiger mit Nervosität und Depressionen“, sagt der Experte. Wer arbeitet, wenn Familie und Freunde frei haben, muss zudem mehr Energie aufbringen, um soziale Kontakte zu pflegen.

Eine gute Gestaltung der Arbeit kann Belastungen mindern.

Unternehmen mit Schicht- und Nachtarbeitsplätzen können einiges für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter tun. Beispiel Unfallhäufigkeit: Sie lässt sich reduzieren, indem Zeitdruck und Übermüdung durch günstige

Schichtfolgen verringert werden. Wenn möglich, sollten während des biologischen Leistungstiefs zwischen zwei und vier Uhr keine aufmerksamkeitsintensiven oder fehlerkritischen Aufgaben eingeplant werden. Vor allem bei monotonen Tätigkeiten, Arbeit im Dunkeln, in leiser Umgebung oder nach Schlafmangel fällt es schwer, die Augen offen zu halten. Zu Unfällen und Fehlern führt dann nicht nur die verringerte Aufmerksamkeit, sondern auch der Sekundenschlaf – häufige Ursache auch von schweren Verkehrsunfällen, die durch übermüdete Fahrer verursacht werden. Nach Schätzungen geht jeder vierte Verkehrsunfall auf Sekundenschlaf zurück.

Besonders gefährlich sind die Zeiten während des Leistungstiefs nachts von zwei bis fünf Uhr. Bei ersten Anzeichen wie brennenden Augen oder Frösteln ist eine kurze Pause hilfreich. Wie Schlafforscher mittlerweile belegt haben, wirkt schon ein kurzes Nickerchen Wunder. Ein wenig dösen in der Pause erhöht die Leistungsfähigkeit. Licht hemmt übrigens die Ermüdungstendenz, da die Produktion des schläfrigmachenden Hormons Melatonin unterdrückt wird. Trotzdem lässt sich der Körper nicht ganz austricksen.

Der menschliche Biorhythmus: interaktive Animation unter

www.planet-wissen.de
(Alltag Gesundheit
> Biorhythmus)

men: Jeder dritte Arbeitsplatz ist von Lärm umgeben. Und nur 41 Prozent der Nachtdienstler können nach eigenen Angaben selbst entscheiden, wann sie eine Pause machen. Zum Vergleich: Bei Tagarbeitern sind es 20 Prozent mehr – das ergab eine Studie, an der sich unter anderem die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) beteiligte.

Je belastender die Arbeit, desto wichtiger die Erholung. Doch tatsächlich schlafen Nachtschichtler schlechter als ihre Kollegen im Tagdienst. Nach einer Umfrage haben 13 Prozent der Bevölkerung jede oder fast jede Nacht Schlafprobleme. Dabei sind die Beschäftigten im Schicht-, Nacht- und Bereitschaftsdienst mit 16 Prozent häufiger betroffen als jene, die nicht in Schichten arbeiten (elf Prozent). Das ermittelten die Betriebskrankenkassen (BKK). Kein Wunder, denn wer um drei Uhr früh Leistung bringt, um Mitternacht isst und nach dem Frühstück schlafen muss, verliert leicht das innere Gleichgewicht. Der Wechsel ist ein Kampf gegen die innere Uhr. Nachts sind Herzschlag, Atmung und Verdauung auf Ruhe eingestellt. Die Leistungsfähigkeit sinkt zwischen zwei und fünf Uhr früh enorm.

Wer nachts arbeitet, muss sich mehr anstrengen, um die gleiche Leistung zu bringen wie tagsüber. Wie bei einem Jetlag nach einem Überseeflug fühlen sich Schichtarbeiter oft müde. Wer häufig tagsüber schlafen muss, schläft nicht so tief. Die

Wer nach „Feierabend“ am Morgen nicht so leicht Schlaf findet, sollte sich trotzdem vor Schlaf- und Beruhigungsmitteln hüten. Die am häufigsten verschriebenen Schlaf- und Beruhigungsmittel, Benzodiazepine, wirken zwar beruhigend und muskelentspannend. Gleichzeitig können sie jedoch unerwünschte Nebenwirkungen haben. Von diesen Medikamenten sind jedoch nach Schätzungen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. rund 1,1 Millionen Deutsche abhängig. Um von Schlaf- und Beruhigungsmitteln loszukommen, ist es am besten, deren Dosis mit ärztlicher Hilfe schrittweise zu reduzieren, wie Studien zeigen. Zudem konnten mehr Menschen die Einnahme der Mittel beenden, wenn sie psychologische und psychotherapeutische Hilfen bekamen.

Wie belastend Schicht- und Nachtarbeit für den Einzelnen tatsächlich ist, hängt von vielen Faktoren ab: von der Arbeitsplatz- und Schichtplangestaltung, aber auch von den Genen. Schlafforscher unterscheiden verschiedene Chronotypen: Während manche Morgenmuffel sind und gegen Abend munter werden, sind andere ausgeprägte Morgenmenschen, deren Energie dann am Abend schnell nachlässt. Je nachdem, wie die innere Uhr tickt, wechselt natürlich die Leistungsbereitschaft im Laufe der Tageszeit. Für die Schichtplanung heißt das: Eine Frühschicht ist für den frühen Chronotypen, die „Lerche“, weniger belastend. Der späte Typ, die „Eule“, hingegen empfindet die Frühschicht als anstrengender als eine Nachtschicht. Wohl dem, der bei seiner Arbeitszeitgestaltung auf seine innere Uhr Rücksicht nehmen kann.

Entscheidend aber ist, dass die Schichtarbeit von dem Betroffenen selbst und von seiner Familie akzeptiert wird. Aus diesem Grund profitieren Beschäftigte, wenn sie die Arbeitspläne mitgestalten können. Wer zum Beispiel dank eines flexiblen Schichtbeginns erst nach dem Kinobesuch, der Vereinskabine oder der Feuerwehrübung zur Nachtschicht fahren muss, kann am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Nur so ist ein „Leben im Lot“ trotz Schicht- und Nachtarbeit möglich.

Christine Speckner (Freie Journalistin)

✉ redaktion@dguv-aug.de

Gesprächsrunde zu Schicht- und Nachtarbeit

DGUV Arbeit & Gesundheit sprach mit **Dr. Volker Harth**, Leiter der Stabsstelle Prävention und Weiterbildung am Institut für Prävention und Arbeitsmedizin der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IPA), **Matthias Wilhelm** von der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW), **Susanne Bonnemann**, Fachärztin für Arbeitsmedizin der Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse (BG ETEM) sowie **Dr. Hiltraut Paridon**, Leiterin des Bereichs „Psychische Belastungen und Gesundheit“ im Institut für Arbeit und Gesundheit der DGUV (IAG).

Wie viel Schlaf braucht ein Erwachsener?

Harth: Im Durchschnitt sechs bis acht Stunden, wobei es verschiedene wissenschaftliche Hypothesen gibt, wofür Schlaf notwendig ist. Im günstigsten Fall sollte die Schlafphase zusammenhängend sein. Ist dies nicht möglich, kann die Schlafperiode auf zwei Phasen verteilt werden, beispielsweise vier Stunden nach der Nachtschicht und vier Stunden vor der nächsten Schicht. Eine weitere Zerstückelung sollte vermieden werden.

Was können Betroffene im Schichtdienst tun, um ausreichend Schlaf zu bekommen?

Wilhelm: Wer tagsüber schläft, sollte sich möglichst vor Lärm und Licht schützen, beispielsweise durch Jalousien oder dicke Vorhänge.

Harth: Da kann ich nur zustimmen: Störungen der Schlafperioden, sei es auch nur durch ein Klingeln des Telefons, sollten vermieden werden. Der natürliche Schlaf-Wach-Rhythmus wird wesentlich durch die biologische innere Uhr bestimmt, die für den Hormonhaushalt des Körpers mitverantwortlich ist. Wird der natürliche Rhythmus gestört, wirkt sich das auch auf die innere Uhr aus.



Foto: Pascal Montary

„Auf einer Tournee ist es nicht einfach, seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten. Mein Kreislauf ist in dieser Zeit ziemlich aus seinem normalen Rhythmus geworfen. Ich bin dazu gezwungen, mit wenig Schlaf zu unregelmäßigen Zeiten auszukommen. Um zu verhindern, dass ich krank werde, habe ich stets einige Utensilien in meinem Reisegepäck. Zum Beispiel homöopathische Mittel und zusätzliche Vitamine und Mineralien, um mein Immunsystem zu stärken.“

Magda Chojnacka, 35, DJ



Foto: Paul Esser

„Am schwersten fällt mir der Wechsel vom Spät- in den Frühdienst, weil die Nachtruhe dadurch sehr kurz ist. Oft bin ich nach dem Spätdienst, der um 21.15 Uhr endet, noch so aufgedreht, dass ich nicht sofort einschlafen kann. Also versuche ich mit kleinen Tricks nachzuhelfen. Ich trinke zu Hause ein Glas warme Milch mit Honig und lese noch, um auf andere Gedanken zu kommen. Aber keine Fachzeitschriften, dann würden die Gedanken doch wieder nur um die Arbeit kreisen. Alkohol ist tabu, Fernsehen ebenfalls. Am nächsten Morgen klingelt der Wecker um 5 Uhr und dann muss ich fit sein. Und nach dem Frühdienst lege ich mich zu Hause für eine Stunde ins Bett. Das Telefon ist ausgestöpselt, das Handy abgeschaltet, in der Wohnung ist vollkommene Ruhe.“

Romana Kanikula, 44, Krankenschwester und Stationsleiterin

Wilhelm: Deshalb ist ein erholsamer Schlaf so wichtig für Schichtarbeiter. Persönliche Rituale wie beispielsweise Lesen, etwas Warmes trinken oder einen Spaziergang vor der Ruhe sind sinnvolle Einschlafhilfen – Medikamente oder Alkohol hingegen nicht. Die lassen einen zwar schnell einschlafen, beeinträchtigen aber die Schlafqualität.

Was sind weitere Risiken, warum Sie von der Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln abraten?

Bonnemann: Sie können zudem zum Teil starke Nebenwirkungen wie zum Beispiel Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen haben, wenn es zum sogenannten „Übergangphänomen“ kommt. Das heißt, das Medikament ist noch im Blut, obwohl der Mensch wieder aktiv werden muss. Dadurch können Arbeits- oder Wegeunfälle passieren.

Paridon: Und die Mittel können schon in niedrigen Dosen abhängig machen, wenn sie zu lange eingenommen werden. Stattdessen sollten Schichtarbeiter Entspannungstechniken üben. Muskelentspannung, Autogenes Training und Yoga sind hilfreich.

Welche Folgen kann es denn haben, wenn die innere Uhr im Schichtdienst durcheinanderkommt?

Harth: Eine Störung des Hormonhaushaltes. Auch zum Beispiel die Verdauung und die Verstoffwechslung der Nahrung unterliegen hormonellen Regulationen. In der Konsequenz sind gesundheitliche Effekte nicht auszuschließen. Allerdings widersprechen sich die wissenschaftlichen Daten zu den gesundheitlichen Auswirkungen von Nacht- und Schichtarbeit zum Teil. Im Rahmen eines wissenschaftlichen Projektes versuchen wir im IPA gerade mit Partnern genau zu charakterisieren, ob und wie Schichtarbeit den Stoffwechsel des Menschen beeinflusst.

Aus Sicht des Gesundheitsschutzes ist aber klar, dass Schichtpläne die biologische innere Uhr des Einzelnen so wenig wie möglich stören sollten, oder?

Wilhelm: Natürlich. Deshalb sollte die maximale Anzahl aufeinander folgender Arbeitstage fünf bis sieben nicht überschreiten. Dauernachtschichten sind ganz zu vermeiden. Die Frühschicht sollte nicht zu früh beginnen, besser 6:30 Uhr

als 6 Uhr, besser 6 Uhr als 5:30 Uhr. Die Spätschicht sollte besser um 22 Uhr als um 23 Uhr enden. Es ist für viele Menschen schwer, zwischen 20 und 22 Uhr einzuschlafen, was jedoch wichtig wäre, um ausreichend erholt in die nächste Frühschicht zu gehen. Dann beginnen jedoch Familie und Freunde meist mit dem Abendleben, an dem man gerne teilnimmt.

Harth: In der Tat sind allgemeine Empfehlungen schwierig – sie sollten möglichst individuell entsprechend den Anforderungen ►

Anzeige

Starker Schutz bei lauten Tönen

Gehörschutz wird persönlich – mit NX Pro von Audio Lab Swiss

- Individuell maßgefertigte Ohranpassstücke
- Mit patentierten versenkten Dämpfungsventilen
- Stressfreies Tragen bei voller Bewegungsfreiheit

ALS
AUDIO LAB SWISS AG

DIE NATUR DES HÖRENS
www.audiolabswiss.com



Foto: privat

„Eine disziplinierte Lebensweise ist die Voraussetzung für den Beginn einer Schichtdienstlaufbahn. Vor allem ist eine gesunde Ernährung wichtig, da durch den verschobenen Tagesablauf keine regelmäßigen Mahlzeiten möglich sind. Vor der Nachtschicht esse ich gerne in Ruhe Abendbrot. Während der Nachtschicht nehme ich keine schwere Mahlzeit zu mir – Joghurt oder Obst. Trinke gern eine Tasse Kaffee, aber nicht übermäßig viel. Nach der Nachtschicht freue ich mich auf ein angemessenes Frühstück, wobei ich beginne den Stress abzubauen, um danach zu schlafen. Schichtdienst bedeutet im täglichen Leben viel Verzicht. Darüber müssen sich junge Leute im Klaren sein, bevor sie einen solchen Beruf wählen und sich im Vorfeld informieren. Leider wird ja bei allen gesellschaftlichen Aktivitäten von den üblichen Arbeitszeiten ausgegangen. Es sollte mehr Flexibilität eingeräumt werden, damit auch Schichtarbeiter mehr Angebote wahrnehmen können, zum Beispiel Kurse an der Volkshochschule und in Sportvereinen.“

Burkhardt Feuerstarke, seit 25 Jahren Kesselwärter in einem Kraftwerk

und Notwendigkeiten am Arbeitsplatz umgesetzt werden. Grundsätzlich müssen natürlich die Vorgaben des Arbeitszeitgesetzes hinsichtlich der Arbeitszeiten, der Pausen und der Ruhezeiten beachtet werden. Für bestimmte Personengruppen sind besondere Regelungen zu beachten. Beispielsweise für Schwangere, Mütter und Jugendliche. Diese Regelungen finden sich etwa im Mutterschutzgesetz oder im Jugendarbeitsschutzgesetz.

Gibt es weitere Empfehlungen für die Gestaltung der Dienstpläne?

Harth: Wie der Kollege sagt: keine Dauernachtschicht, sondern eine bis maximal drei aufeinander folgende Nachtschichten. Weitgehender Konsens herrscht auch dahingehend, dass die Schichtsysteme vorwärts rotieren sollten: Auf eine Früh- folgt eine Spät- und daraufhin eine Nachtschicht. Zu vermeiden sind einzelne freie Tage zwischen Nachtschichten, da sie die biologische Uhr vermutlich stärker stören, was dann gesundheitliche Effekte zur Folge haben kann.

Wilhelm: Vor allem aber: Wünsche und Bedürfnisse der Beschäftigten sollten bei der Schichtplanung beachtet werden: So ist Freiwilligkeit bei der Schichtwahl günstig, da derjenige, der den Schichttyp selbst wählt, diesen auch besser „verträgt“.

Paridon: Man kann sogar mit Tests herausfinden, ob man eher ein Morgen- oder Abendmensch ist. Bei flexiblen Plänen kann der Morgentyp sich dann eher für die Frühschicht einteilen lassen, der Abendtyp für die Spätschicht. Für die Beschäftigten ist es in jedem Fall positiv, wenn ihre persönlichen Wünsche berücksichtigt werden. Auf starre Anfangszeiten bei der Arbeit sollte man möglichst verzichten. Allerdings ist eine flexible Planung aufwändig und kann zu Interessenkonflikten führen. Darum sollte der Arbeitgeber seine Beschäftigten auch dazu befähigen, einen Plan zu gestalten. Die Schichtplaner der Bereiche können sicher nützliche Anregungen geben.

Harth: Bei einem gesunden Arbeitsklima im Unternehmen sollte es auch möglich sein, dass in besonderen persönlichen Notfällen Kollegen Schichten tauschen. So kann zusätzlicher Stress vermieden werden.

Wie können sich Schichtarbeitende fit halten, um die Belastung besser zu verkraften?

Wilhelm: Eine aktive Freizeitgestaltung mit viel Bewegung und frischer Luft unterstützt den Tag-Nacht-Rhythmus und hilft zudem beim Stressabbau. Sportliche Aktivitäten können aufgrund der möglicherweise veränderten biologischen Uhr zwar sehr schwer fallen, haben aber durchaus positive Auswirkungen. Zum Beispiel kann sich die Schlafqualität verbessern.

Harth: Wichtig ist für Schichtarbeiter zudem die richtige Ernährung. Am besten sind mindestens drei, besser fünf kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt – und zwar regelmäßig. Auch während der Nachtschicht sollte eine warme, leichte Mahlzeit dabei sein, um das nächtliche Tief abzumildern. Gegen Ende der Schicht kann eine zweite kleine Nachtmahlzeit, zum Beispiel ein Pausenbrot oder Müsli, die Konzentration verbessern helfen. Nach der Heimkehr sollte man am besten nur noch ein leichtes Frühstück zu sich nehmen.

Mehr über die Belastung durch Nacht- und Schichtarbeit im Praxishandbuch Psychische Belastungen im Beruf:

www.universum-shop.de

Die arbeitende Bevölkerung in Deutschland wird immer älter – auch die Schichtarbeiter. Wie können Arbeitgeber darauf Rücksicht nehmen?

Wilhelm: Auch wenn Beschäftigte das nicht immer so empfinden: Viele Nachtdienste hintereinander stellen eine hohe Dauerbelastung dar, an die sich der Körper nicht gewöhnen kann. Ältere Menschen brauchen längere Erholungsphasen zwischen den Dienstzeiten. Zum Beispiel zwei freie Tage statt einem freien Tag. Das Arbeitszeitgesetz regelt zudem, dass Nachtarbeitnehmer, wenn eine Gesundheitsgefährdung festgestellt wird, auf einen Tagarbeitsplatz umgesetzt werden könnten.

Bonnemann: Insbesondere mit zunehmendem Alter der Beschäftigten kann eine ärztliche Beratung innerbetrieblichen Konflikten und Ausfallzeiten erkrankter Mitarbeiter vorbeugen. Leider bestehen oft Unwissenheit oder Vorbehalte gegenüber

der betriebsärztlichen Tätigkeit und es wird vom Betriebsarzt allenfalls erwartet, „Gefälligkeitsatteste“ bezüglich einer „Nachtshiftuntauglichkeit“ auszustellen. Aus meiner eigenen betriebsärztlichen und allgemeinmedizinischen Praxis weiß ich jedoch sehr gut, dass sich gemeinsam gangbare Wege finden lassen, den Mitarbeiter im Arbeitsprozess mit seiner Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu unterstützen – vorausgesetzt, der Betriebsarzt wird früh genug einbezogen.

Welche Rolle spielen dabei arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen?

Bonnemann: Eine leider oft unterschätzte. Häufig wird vergessen, dass von Nacht- und Schichtarbeit betroffene Mitarbeiter nach dem Arbeitszeitgesetz über das Angebot einer arbeitsmedizinischen Untersuchung informiert werden müssen. Ab dem 50. Lebensjahr können sie diese sogar jährlich in Anspruch nehmen. Dieses Angebot ist wichtig, da jeder Mensch auf die mit der Schichtarbeit verbundenen Belastungen anders und gegebenenfalls sogar mit Beschwerden reagiert. Deshalb sollte möglichst frühzeitig mit ihm besprochen werden, wie er mit individuellen gesundheitlichen und psychosozialen Risiken – angefangen bei orthopädischen Beschwerden über Fehlregulation des Blutzuckers, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und Schlafstörungen bis hin zu depressiven Reaktionen – vorbeugen kann.

Paridon: Ganz recht: Die Beschäftigten sollten die Untersuchung als Chance sehen. In einem Aufklärungsgespräch mit

dem Betriebsarzt kann frühzeitig besprochen werden, wie man mit den Belastungen umgeht. Dabei sollten auch private Probleme wie die Pflege von Angehörigen zur Sprache kommen.

Wie können Betroffene dafür sorgen, dass trotz Schichtarbeit Familie und Freunde nicht zu kurz kommen?

Paridon: Eine wichtige Frage – auch mit Blick auf die Gesundheit der Betroffenen.

Denn die soziale Unterstützung durch Freunde und Familie ist ein Puffer, der Fehlbeanspruchungen reduzieren kann. Aus diesem Grund ist es so wichtig, Kontakte zu Freunden aktiv aufrechtzuerhalten.

Wilhelm: Klar ist aber auch, dass die Organisation von Haushalt, Familie und Freizeit bei Schichtarbeitern aufwändiger ist. Die Planung gemeinsamer Mahlzeiten in der Familie sollte fester Bestandteil sein. Viele arbeiten unregelmäßig und vergessen, den Schichtplan an Freunde weiterzugeben. Das sollte man aber tun, um sich nicht vom sozialen Leben zu isolieren. Positiv wirken sich auch Freizeitblöcke am Wochenende aus. Wer zwei Tage nacheinander frei hat, erholt sich besser und unternimmt eher etwas als bei einzelnen freien Tagen.

Die Fragen stellte **Christine Speckner** (Freie Journalistin)

✉ redaktion@dguv-aug.de

Anzeige



MEHR WISSEN: TIPPS FÜR SCHICHTARBEITER AUF EINEN BLICK

- Selbst Verantwortung übernehmen und geeignete persönliche Strategien entwickeln, um mit dem künstlichen Arbeitsrhythmus so gut wie möglich umzugehen.
- Die Anzahl der aufeinander folgenden Nachtschichten möglichst gering halten.
- Dem ständigen Wechsel möglichst viele regelmäßige Abläufe entgegensetzen, z.B. je nach Schicht immer zu einer festen Zeit ins Bett gehen und aufstehen, Mahlzeiten regelmäßig einnehmen.
- Das Schlafzimmer sollte ruhig, dunkel und nicht zu warm sein, evtl. Schlafmaske, Ohrstöpsel etc. ausprobieren.
- Telefon, Handy und Türklingel abstellen. Gegen unvermeidlichen Lärm helfen Ohrstöpsel.
- Nach der Schicht nicht sofort schlafen, sondern erst abschalten, z.B. durch Lesen, Spaziergehen.
- In der freien Zeit möglichst viel an der frischen Luft bewegen und Sport treiben.
- Auf keinen Fall das soziale Leben schleifen lassen, sondern gemeinsame Mahlzeiten und Freizeitaktivitäten planen.
- Durch Bewegung und gesunde Ernährung die persönliche Gesundheit stärken.



PYRAMEX

THE PEAK OF SAFETY AND STYLE



• **V2 Readers** - die Schutzbrille mit integrierter Lesebrille. Die Lensescheiben-Einsätze sind unterhalb der direkten Sichtlinie patziert. Gläserstärke: +1,0 bis +3,0 Gewölbte Brillengläser bieten vollständigen Seitenschutz.



• **RX 1800**
Zusätzlicher Clipseinsatz für die V2G, ermöglicht eine Vielzahl von verschreibungsfähigen Glasoptionen.



• **V2G** - komfortable Schutzbrille mit zusätzlichem Staubschutz. Ideal geeignet für Überkopf-Arbeiten.



• **XSG** - feuerfestes Schaumpolster schützt auch vor Staub. Optional mit Bügeln oder mit Kopfband zu tragen. Eine Schnell-Verstellung des Bandes sorgt für einfaches Auf-/Absetzen der Brille.



Tel.: 0431 535 073 5 • Fax: 0431 535 95 - 20 • e-mail: info@scansafety.de
www.scansafety.de

www.pyramex.eu