

Gegen die innere Uhr ...

Dr. Rußmann, Betriebsarztzentrum Bremen e.V.

Schichtarbeit ist streng gesehen ungesund und beeinträchtigt bei den meisten Menschen das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit.

Die biologischen Signale unserer inneren Uhr verlangen einen möglichst stabilen und dem Tag-Nacht-Wechsel angepaßten Schlaf-Wach-

Rhythmus. In unserer modernen Industriegesellschaft gibt es jedoch Arbeitsfelder, in denen Schichtarbeit unverzichtbar ist.

Folgende Tipps können helfen, mit den Nebenwirkungen der (Nacht-)Schichtarbeit besser umzugehen:

Tipps für (Nacht-)Schichtarbeitende

Vor der Nachtschicht:

Gehen Sie schon am Tag vor der ersten Nachtschicht später ins Bett und schlafen Sie länger.

Vor der Nachtschicht sollten sie ein leichtes Abendessen essen.

Während der Nacht:

Das Wachbleiben während der Nachtschicht erleichtern Sie durch helle Beleuchtung, ausreichende, wenn möglich abwechslungsreiche Beschäftigung und viel Bewegung. Auch bei Überwachungstätigkeiten regelmäßig die Beine vertreten, Luft schnappen, u.ä.

Ideal wären zwei Mahlzeiten: Gegen Mitternacht und gegen vier Uhr. Wachmacher wie Kaffee, Cola und schwarzen Tee mindestens zwei Stunden vorm Schlafengehen weglassen.

Nach der Nachtschicht:

Es spricht nichts dagegen, vor dem Schlafen noch einen Snack oder ein leichtes Frühstück zu essen.

Der Schlafraum soll kühl und dunkel sein.

Der Tagesschlaf ist flacher als der Nacht-

schlaf, deshalb möglichst alle Lärmquellen beseitigen (Fenster zu, Telefon aus, Familienmitglieder informieren), ggf. Ohrstöpsel nutzen.

Den Schlaf nach Nachtschichten kann man in zwei Etappen

teilen, z.B. vier Stunden morgens und zwei/drei Stunden abends.

Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie müde sind; Sie können sich nicht zum Schlafen zwingen. Wenn Sie sich hin- und herwälzen: Stehen Sie auf oder lesen Sie etwas und versuchen Sie später wieder einzuschlafen.

Führen Sie ggf. ein Einschlafritual ein. Das kann zum Beispiel eine warme Dusche, ein heißes Getränk oder ein Spaziergang sein. Wenn der Körper dies mit dem Zubettgehen verbindet, werden Sie automatisch müde. Meiden Sie Alkohol und Schlaftabletten.

