

Schichtarbeit optimal – mögliche negative gesundheitliche Auswirkungen verringern

Bei Schichtarbeit wird ein Arbeitsplatz von mehreren ArbeitnehmerInnen hintereinander eingenommen bzw. die ArbeitnehmerInnen lösen sich zeitlich nacheinander ab. Von Schichtarbeit spricht man auch, wenn sich Arbeitszeiten gering überlappen z.B.: 6:00 bis 14:00 und von 12:00 bis 20:00. (vgl. Arbeitsinspektion) Ein Schichtplan muss erstellt werden (§ 4a Abs. 1 AZG) bei deren Ausarbeitung der Betriebsrat nach dem Arbeitsverfassungsgesetz ein Mitwirkungsrecht hat. In Schichtbetrieben gibt es Sonderregelungen zu Tages- und Wochenarbeitszeiten, zur durchschnittlichen Arbeitszeit und zu den Ruhepausen und Ruhezeiten.

Vollkontinuierliche Schichtarbeit:

- 7 Tage die Woche und Rund um die Uhr

Teilkontinuierliche Schichtarbeit:

- Montag bis Freitag oder Samstag – Rund um die Uhr
- Sonntag arbeitsfrei

Sonstige mehrschichtige Arbeitsweise

- Z.B.: 2-Schicht-Betrieb von Montag bis Freitag/Samstag

Gesundheitliche Auswirkungen von Schichtarbeit

Lt. eines Artikels der AUVA zum Thema Schichtarbeit: „Gesund in der Schichtarbeit – ein Widerspruch?“ von A. Koller (2017) arbeiten 700.000 Menschen in Österreich in der Nacht. Rettungskräfte werden Rund um die Uhr benötigt und ein Rettungseinsatz kann zu jeder Tages- und Nachtzeit erfolgen.

Die Schichtarbeit hat viele Facetten. Sie wirkt sich auf die Dienstfähigkeit, vor allem für ArbeitnehmerInnen über dem 50sten Lebensjahr, unabhängig wie lange schon jemand im Schichtdienst tätig ist, aus. Sie bringt neben **Nachteile** viele **Vorteile** mit sich.

Als Vorteile kann genannt werden:

- An den Wochentagen können Erledigungen durchgeführt werden ohne dass dafür ein Urlaubstag genommen werden muss
- Arbeits- und Nachhausewege sind häufig frei vom Stau
- Die Kinderbetreuung kann besser eingeteilt werden
- Mehr Zeit für sich selbst – vor allem unter Tags
- Höheres Einkommen ...

Als Nachteile sieht man:

- Schlafproblem bis hin zu Schlafstörungen
- Appetitstörungen – Über- aber auch Untergewicht
- Magen-Darm-Beschwerden
- Herz-Kreislauf-Probleme bis hin zu Erkrankungen

- Soziale Probleme häufig auf Grund der Wochenendarbeitszeiten
- Familiäre Probleme wegen dem immer wieder „leise sein“

Laut AUVA gäbe es deutlich erhöhte Unfallzahlen in den Nachtarbeitsstunden.

Grundsätzlich sind wir Menschen von einer „inneren Uhr“ gesteuert welche die Bereitschaft zur Leistung bei Tag und die Erholung in der Nacht vorsieht. Man hat jedoch herausgefunden, dass es neben einem „Neutraltypen“ zwei unterschiedliche Hauptgruppen von Mensch gibt welche als **Chronotyp** „Eule“ und „Lerche“ bezeichnet werden.

Der Chronotyp „Eule“ charakterisiert sich dadurch, dass er

- Morgens nur sehr schwer in die Gänge kommt
- In der Früh keinen Appetit hat
- Am Abend gerne länger auf bleibt und frühes Schlafen sehr schwer fällt

Für einen Eulentyp sind Nachtschichten somit leichter zum Ertragen dafür kommt es zu einem Schlafdefizit bei Frühschichten.

Beim Chronotyp „Lerche“ ist charakteristisch dass er

- Morgens früh aufsteht und schon voll Tatendrang an Dinge herangeht
- Bereits in der Früh Appetit verspürt
- Am Abend gerne früher ins Bett geht

Für einen Lerchentyp sind Spät- und Nachtschichten oft sehr schwierig zu bewältigen und ein Einschlafen danach fällt ihm besonders schwer weshalb es häufig zu einem Schlafdefizit kommt. Dafür fallen diesem Typ die Frühschichten besonders leicht.

Zur Feststellung Ihres Chronotypen können sie auf www.schichtfit.com oder auf www.ifado.de/chronobiol/morgenabendtyp einen kostenlosen Testzugang nutzen.

Besser Leben mit Schichtarbeit

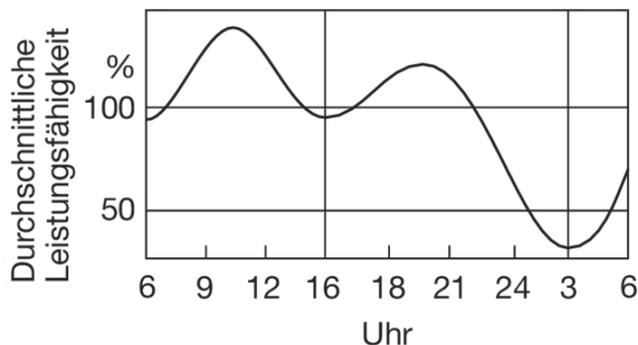
Beim Chronotypen „Lerche“ kann es hilfreich sein wenn dieser vor Spät-, Abend- oder Nachtschicht am Nachmittag noch zum „Sonnetanken“ rausgeht, da dadurch die abendliche Melatonin-Produktion verzögert wird und somit das Munterbleiben leichter fällt. Bei einem bevorstehenden Nachtdienst kann auch ein Nachmittagsschläfchen hilfreich sein um das nächtliche Arbeiten besser zu meistern. Als „Eule“ wird vom Nachmittagsschläfchen bei folgender Frühschicht abgeraten dafür aber eine Sonnenbrille mit orange gefärbten Gläsern empfohlen da diese das Blaulicht filtern und somit dem abendlichen Einschlafen dienlich sein kann. (vgl. Koller, 2017)

Abgesehen davon gibt es einige Möglichkeiten wie man sich die Schichtarbeit erleichtern kann. Interessant finde ich dazu jene Erkenntnis, dass alleine die Einstellung zur Schichtarbeit schon einen Einfluss auf die Befindlichkeit hat. In Untersuchungen konnte festgestellt werden, dass jene SchichtarbeiterInnen welche eine positive Einstellung zur Schichtarbeit hatten, deutlich weniger Befindlichkeitsprobleme hatten als jene die der Schichtarbeit gegenüber negativ waren. (vgl. BKK, 2015)

Während der Nachtschicht sinkt die Körpertemperatur da diese sozusagen der natürlichen Schwankung unterliegt. Mit einer Mitternächtlichen warmen und leicht verdaulichen Mahlzeit wird dieses Tief nicht so stark wahrgenommen und auch der Schlaf im Anschluss an die Nachtschicht gewinne an Qualität. (vgl. Koller, 2017)

Generell müssen sich SchichtarbeiterInnen in der Nacht mehr anstrengen um die gleiche Leistung zu erbringen als MitarbeiterInnen die bei Tag arbeiten – dies ist auch in der physiologischen Arbeitskurve im Anschluss ersichtlich.

Physiologische Arbeitskurve



Quelle: <https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/physiologische-arbeitskurve-46116>

Wie man hier erkennen kann, muss Rund um 3h am Morgen mit heftigen Müdigkeitsattacken gerechnet werden. Gegen Müdigkeitsattacken helfen Bewegung und Frischluft. Wenn Sie die Möglichkeit haben gehen sie raus und schnappen Sie frische Luft oder hüpfen/laufen Sie an der Stelle. Klopfen Sie ihren Körper munter an Armen, Beinen und dem Rumpf. Kneten Sie die Ohrmuscheln, beklopfen Sie locker ihr Gesicht. Essen Sie eine Kleinigkeit und unterhalten Sie sich mit Kollegen. Hören Sie Musik die Sie aktiviert. Seien Sie vorsichtig beim Nachhause fahren von der Nachtschicht und sorgen Sie für ruhigen und erholsamen Schlaf.

Was können Sie dazu beitragen dass **Ihr SCHLAF** erholsam ist?

- Legen Sie Ihr Schlafzimmer in jenen Teil der Wohnung der am ruhigsten ist
- Isolieren Sie Ihr Schlafzimmer so gut wie möglich gegen Geräusche
- Stellen Sie Ihr Bett an eine ruhig Wand
- Sorgen Sie dafür, dass Sie Ihr Schlafzimmer gut verdunkeln können
- Lassen Sie Ihr Handy außerhalb des Schlafbereiches
- Verwenden Sie Ohrstöpsel, Schlafmasken
- Lüften Sie das Schlafzimmer vor dem Schlafen
- Achten Sie auf ideale Schlaftemperatur durch heizen oder kühlen – zwischen 15-18 Grad Celsius liegt die ideale Schlaftemperatur
- Essen Sie nach Möglichkeit 3 Stunden vor dem Schafen nichts mehr
- Milch mit Honig als Einschlafhilfe
- Verzichten Sie auf Alkohol vor dem Schlafen da der Schlaf sonst wesentlich weniger erholsam ist – ebenso mit Nikotin
- Gehen Sie zu festen Zeiten und Stehen Sie je nach Schicht immer zu FESTEN ZEITEN auf – die ideale Schlafdauer auf lange Sicht liegt bei 7 Stunden
- Lassen Sie ein Notizbuch und einen Stift auf Ihrem Nachttisch – notieren Sie dort wichtige Dinge die Ihnen einfallen so brauchen Sie keine Sorge haben dass Sie etwas vergessen könnten und kommen dadurch auch nicht ins Grübeln
- Anwendung von Entspannungsverfahren
- Warme Bäder vor dem Schlafen

- Kurze Spaziergänge in ruhiger Umgebung
- Beruhigende Kräutertees (Melisse, Passionsblume, Lavendel)
- Beruhigende Öle
- Leise, ruhige Musik

Raus aus dem Schlafzimmer mit TV, PC, Handy, Tablet ... (vgl. BKK, 2015)

Wie können Sie **die ERNÄHRUNG und die BEWEGUNG** bei Schichtarbeit ideal gestalten?

- Regelmäßiges Essen von kleinen Mahlzeiten – 5x täglich
- Die ideale Zeit für ein Mittagessen ist zwischen 12h und 14h30. Das Abendessen vor einer Nachtschicht wäre zwischen 18h und 19h30.
- In der Nachtschicht empfiehlt es sich um 1h eine leichte, warme Mahlzeit einzunehmen wie z.B. eine Suppe
- Eine kleine Zwischenmahlzeit zwischen 4h und 4h30 kann Ihnen das morgendliche Tief erleichtern wie z.B. ein Omelett oder ein Rührei
- Trinken Sie Früchte- oder Kräutertees
- Kaffee und schwarzer Tee sind Muntermacher sollten aber spätestens 4 Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr getrunken werden

Vorschläge für die Gestaltung eines **optimalen Schichtplans**:

- Möglichst wenig Nachtschichten hintereinander – ideal wäre nur eine um die gesundheitlichen Auswirkungen so gering wie möglich zu halten – max. jedoch 3 Nachtschichten hintereinander
- Desto früher die Nachtschicht endet desto besser für den Schlaf
- Nach einer Nachtschicht wäre gut eine Ruhephase von 24 Stunden, ideal wären 2 Tage
- Vorwärtswechsel bei Schichtarbeit ist ideal: zuerst Früh-, dann Spät- und dann die Nachtschicht
- Beginn der Frühschicht nicht vor 6h, Ende der Spätschicht nicht später als 22h und Ende der Nachtschicht 6h
- Auch die Anzahl der Frühschichten sollte nicht mehr als 3 hintereinander betragen
- Schnelle Rotation von Schichtdiensten mit max. 2-3 Tagen gleicher Schicht
- Möglichst freie Wochenenden, diese wirken sozialer Isolation entgegen
- Pro Woche maximal 5 Arbeitstage in Folge
- Nicht mehr als 8 Stunden hintereinander
- Zwischen zwei Schichten sollte eine Pause von mindestens 11 Stunden liegen – Massierung vermeiden
- Ideal ist ein freier Abend unter der Woche
- Kurzfristige Schichtplanänderungen vermeiden
- Schichtpläne wenn möglich für max. 12 Wochen planen (vgl. BKK, 2015)

Gut ist es wenn bei der Planung von Schichtarbeit die Betroffenen miteinbezogen werden. Bei Änderungen sollten die Beschäftigten rechtzeitig informiert werden.

Literatur:

DKK Dachverband e. V. – Besser Leben mit Schichtarbeit. Hilfen für Schichtarbeiterinnen und Schichtarbeiter. (2015). 7. Auflage. Berlin.

Koller A. (2017): Gesund in der Schichtarbeit – ein Widerspruch? AUVA. www.sierearbeit.at
Ausgabe 2-2017

https://www.arbeitsinspektion.gv.at/inspektoriat/Arbeitszeit_Arbeitsruhe/Schichtarbeit/

<https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/physiologische-arbeitskurve-46116>