

Ihre Sicherheit ist unser Ansporn!

Schichtarbeit | Tipps fürs Wohlbefinden



Schichtarbeit kommt durch die Organisation von Arbeit in der modernen Industriegesellschaft zustande. Die Anforderungen an Flexibilität unabhängig von persönlichen Bedürfnissen nehmen zu. Schichtarbeit hat durch die Lage und Dauer der Arbeitszeiten erheblichen Einfluss auf das Privatleben und das gesundheitliche Wohlbefinden. Umgekehrt beeinflussen z.B. Schlaf- und Essgewohnheiten in der Freizeit ebenso das Wohlbefinden während der Arbeit.¹

Bildquelle: <https://pixabay.com>

01 | Verhaltensregeln für einen guten Schlaf

Schlaf ist lebensnotwendig und bei Schichtarbeit häufig gestört. Im Vergleich zum ruhigen Nachtschlaf enthält der Tagschlaf weniger Tiefschlafphasen, weniger Traumphasen, ist häufiger unterbrochen und insgesamt verkürzt. Er ist nicht so erholsam und kann daher nicht einfach als verschobener Nachtschlaf angesehen werden.¹



Bildquelle: <https://pixabay.com>

Folgende Punkte können sich positiv auf die Schlafqualität auswirken:

- Regelmäßige, stets in gleicher Abfolge ablaufende Handlungen z.B. Zähne putzen, Lektüre oder Musik, Licht löschen
- Entspannungsübungen vor der Schlafenszeit können die Einschlafneigung fördern. Zur Entspannung zählt generell jede wohltuende Tätigkeit
- Schichtarbeitende sollten nicht hungrig ins Bett gehen, andererseits aber auch keine üppigen Mahlzeiten kurz vor dem Schlafen einnehmen. Sowohl Hunger als auch ein überfüllter Magen können zu Ein- und Durchschlafstörungen führen.
- Regelmäßige Bewegung fördert einen gesunden Schlaf
- Abgedunkelter Raum, ggf. Schlafbrille / Schlafmaske
- Temperatur eher kühl als warm. Ausreichend Frischluft
- Keine lauten und unregelmäßigen Außengeräusche, ggf. Ohrenstöpsel tragen¹

02 | Ernährung

Essenszeiten, die gewohnte Abläufe durchbrechen, können die Magen-Darm-Funktion ungünstig beeinflussen. Ein verschobener Schlafrhythmus und Schlafmangel greifen zudem auch in die hormonelle Regulierung von Hunger und Sättigung ein. So führt dauerhafter Schlafmangel nicht nur zu vermehrten Hungergefühlen, sondern bewirkt auch eine Bevorzugung von kalorienreichen Lebensmitteln.¹

Ihre Sicherheit ist unser Ansporn!

11

ARBEITSSCHUTZ

THEMA DES MONATS

Einige Ernährungsempfehlungen und Anregungen:

- Hauptmahlzeiten sollten am Tage verbleiben und nicht an die Nachtschicht angepasst werden
- Statt einer einzigen Mahlzeit sollte das Essen während der Schicht auf mehrere kleineren Mahlzeiten verteilt werden. Ein Rohkostsalat mit Geflügelstreifen ist bekömmlicher als Currywurst mit Pommes
- Eine leichte warme Mahlzeit oder warme Getränke können wohltuend sein, da in der Nacht häufig ein erhöhtes Wärmebedürfnis besteht
- Oft ist die Versuchung groß, während den Schichten nebenbei Süßigkeiten zu naschen. Hierdurch steigt das Risiko einer Gewichtszunahme mit allen damit verbundenen Gesundheitsrisiken. Werden kleine Zwischenmahlzeiten in passenden Abständen gegessen, lässt sich die Lust auf Süßigkeiten leichter ausbremsen
- Auch während der Schicht sollte auf eine ausreichende Trinkmenge geachtet werden. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Tee, Cola oder Energy-Drinks sollten im letzten Drittel der Nachtschicht nicht mehr getrunken werden
- Vor dem Schlafengehen nach der Nachtschicht noch etwas zu essen kann dazu führen, dass der volle Magen das Einschlafen stört.¹



Bildquelle: <https://pixabay.com>

03| Bewegung und körperliche Aktivität

Auf Grund erhöhter Müdigkeit sowie des erhöhten Regenerationsbedarfes fällt es nach der Schichtarbeit schwer, körperlich aktiv zu sein. Der Mensch braucht jedoch körperliche Aktivität um gesund, ausgeglichen und belastbar zu bleiben.

Folgende Tipps können dazu beitragen, dies zu erreichen:

- Treppensteigen anstatt den Aufzug zu benutzen
- Für regelmäßige Bewegung den Arbeitsweg evtl. zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen. Bei Busfahrten besteht die Möglichkeit eine Haltestelle früher auszusteigen
- Mit Kollegen aus der gleichen Schicht gemeinsam Sport treiben
- Nutzung von Sport- und Fitnessmöglichkeiten des eigenen Betriebs
- Nutzung von Fitness- und Sportstudios mit langen Öffnungszeiten
- Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft. Auch regelmäßige Spaziergänge oder Gartenarbeit sind bewegungsintensiv¹



Bildquelle: <https://pixabay.com>

Alle Themen:



[1] <https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/3551#:~:text=Schlafen%20in%20Raten%20kann%20helfen,Stunden%20am%20sp%C3%A4teren%20Nachmittag%20aufteilen.&text=Aktivit%C3%A4ten%20mit%20Familie%20und%20Freunden%20sind%20wichtig.>

2023