

## Schichtarbeit



### Auf Schichtarbeit einstellen

Schichtarbeiter/Schichtarbeiterinnen sollten sich physisch und psychisch fit halten. Hierzu gehört:

- Sich mit den Problemen der Schichtarbeit auseinandersetzen
- An arbeitsmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen
- Gesunde Ernährung
- Angepasstes Schlafverhalten
- Angepasste Schlafumgebung
- Soziale Kontakte aufrecht erhalten
- Sport
  
- Tipps für erholsames Schlafen bei Schichtarbeit
  - Schlafen Sie im ruhigsten Raum Ihrer Wohnung und wählen Sie Ihr Schlafzimmer möglichst auf der Nordseite, um die Sonneneinwirkung zu vermeiden.
  - Isolieren Sie das Zimmer vor Lärm – zum Beispiel mit schweren Vorhängen, Doppeltüren oder Doppelfenstern.
  - Stellen Sie notfalls Kopfhörer für Familienmitglieder bereit (störende Musik und Fernsehgeräusche).
  - Stellen Sie möglichst alle Lärmquellen ab – zum Beispiel Telefon und Türklingel.
  - Benutzen Sie zur Not Ohrstöpsel.
  - Achten Sie auf Regelmäßigkeit. Gehen Sie je nach Schicht immer zu einer festen Zeit ins Bett, und stehen Sie je nach Schicht auch immer zu einer festen Zeit auf.
  - Teilen Sie sich feste Schlafzeiten ein und informieren Sie andere darüber – zum Beispiel indem Sie einen Plan zu Hause aushängen oder an Freunde/Freundinnen verteilen.
  - Rituale vor dem Schlafengehen sind für das Einschlafen hilfreich – zum Beispiel ein Glas Milch trinken, Zähneputzen, Schlafanzug anziehen.
  - Ihre Hauptschlafphase sollte nicht kürzer als vier Stunden sein, insgesamt sind sieben Stunden Schlaf pro Tag wichtig für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.
  - Verzichten Sie vier Stunden vor dem Schlafen auf Kaffee und andere anregende Getränke – die rauben Ihnen den Schlaf. Vermeiden Sie Schlafmittel und Alkohol als Einschlafhelfer. Sie mindern den Erholungswert des Schlafes, beeinträchtigen auf Dauer die Gesundheit und bergen das Risiko der Abhängigkeit.

- Um nach einem Nachtschichtblock möglichst schnell wieder einen erholsamen und langen Nachtschlaf zu haben, empfiehlt es sich nach der letzten Nachtschicht tagsüber nur kurz zu schlafen, damit man abends auch müde ist.

#### ■ Tipps für gesunde Ernährung bei Schichtarbeit

- **Frühschicht**  
Nehmen Sie eine Zwischenmahlzeit am Vormittag, eine Hauptmahlzeit am Mittag ein.
- **Spätschicht:**  
Nehmen Sie eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag und einer Kaltverpflegung am Abend.
- **Nachtschicht:**  
Vor der Nachtschicht: Nehmen Sie ein leichtes Abendessen zu sich.  
  
Während der Nachtschicht:  
  
eine warme leichte Mahlzeit einnehmen (etwa zwischen 0 und 1 Uhr, bevor das Leistungstief beginnt) – möglichst mageres Fleisch oder mageren Fisch (fettarme Zubereitung), Kartoffeln, Reis, Gemüse, Salat empfehlen. Pommes frites oder Ähnliches belasten durch ihren hohen Fettgehalt die Verdauungsorgane und machen müde.  
  
Zwischen 4 und 5 Uhr dann eine leichte Zwischenmahlzeit einnehmen, um ein zu hohes Absinken des Blutzuckerspiegels zu vermeiden und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit günstig zu beeinflussen – zum Beispiel Obst, Kompott, Joghurt, leichte Salate, Müsli.

#### ■ Tipps für Familie und Freizeit bei Schichtarbeit

- Versuchen Sie, so oft es geht, an den gemeinsamen Mahlzeiten in der Familie teilzunehmen – das Essen ist ein wesentlicher Platz des Informationsaustausches in Ihrer Familie. Unterbrechen Sie dafür eventuell sogar Ihren Tagschlaf.
- Versuchen Sie, Ihre Freizeitaktivitäten mit den besonderen Zeitplänen Ihrer Kinder abzustimmen.
- Gleichen Sie die fehlende Quantität der Familienzeit durch mehr Qualität aus. Frühzeitig (!) feste Absprachen für gemeinsame Unternehmungen treffen.
- Damit alle Familienangehörigen wissen, wann Sie da sind, hängen Sie Ihren Schichtplan in der Wohnung aus, der auch die Zeiten für die „Familien“ festhält. Stimmen Sie diese Zeiten mit der Familie ab und vereinbaren Sie rechtzeitig gemeinsames Zusammensein.
- Sprechen Sie auch das Thema Nachtschichtphasen an. Vereinbaren Sie mit Ihren Familienmitgliedern, wie diese sich verhalten können, um Rücksicht auf Sie zu nehmen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten/Ihrer Vorgesetzten über Ihre Wünsche und Planungen mit der Familie bezüglich der Schichtplangestaltung.
- Suchen Sie sich Freunde/Freundinnen unter anderen Schichtarbeitern, um sozialen Kontakt zu pflegen. Andere Schichtarbeiter haben evtl. in der gleichen Zeit wie Sie Freizeit und können viele Probleme im Zusammenhang mit Schichtarbeit besser verstehen.
- Verteilen Sie Ihren Schichtplan auch an Freunde/Freundinnen. Wenn Ihre Freunde/Freundinnen wissen, wann Sie Zeit haben, können sie sich besser darauf einstellen.
- Planen Sie Zeit für Ihre Hobbys im Voraus, am besten mit festen Terminen und möglichst mit anderen Bekannten ein.
- Planen Sie aber auch „freie Zeit“ für sich selbst ein. Frei verfügbare Zeit nimmt den Druck, völlig verplant zu sein.