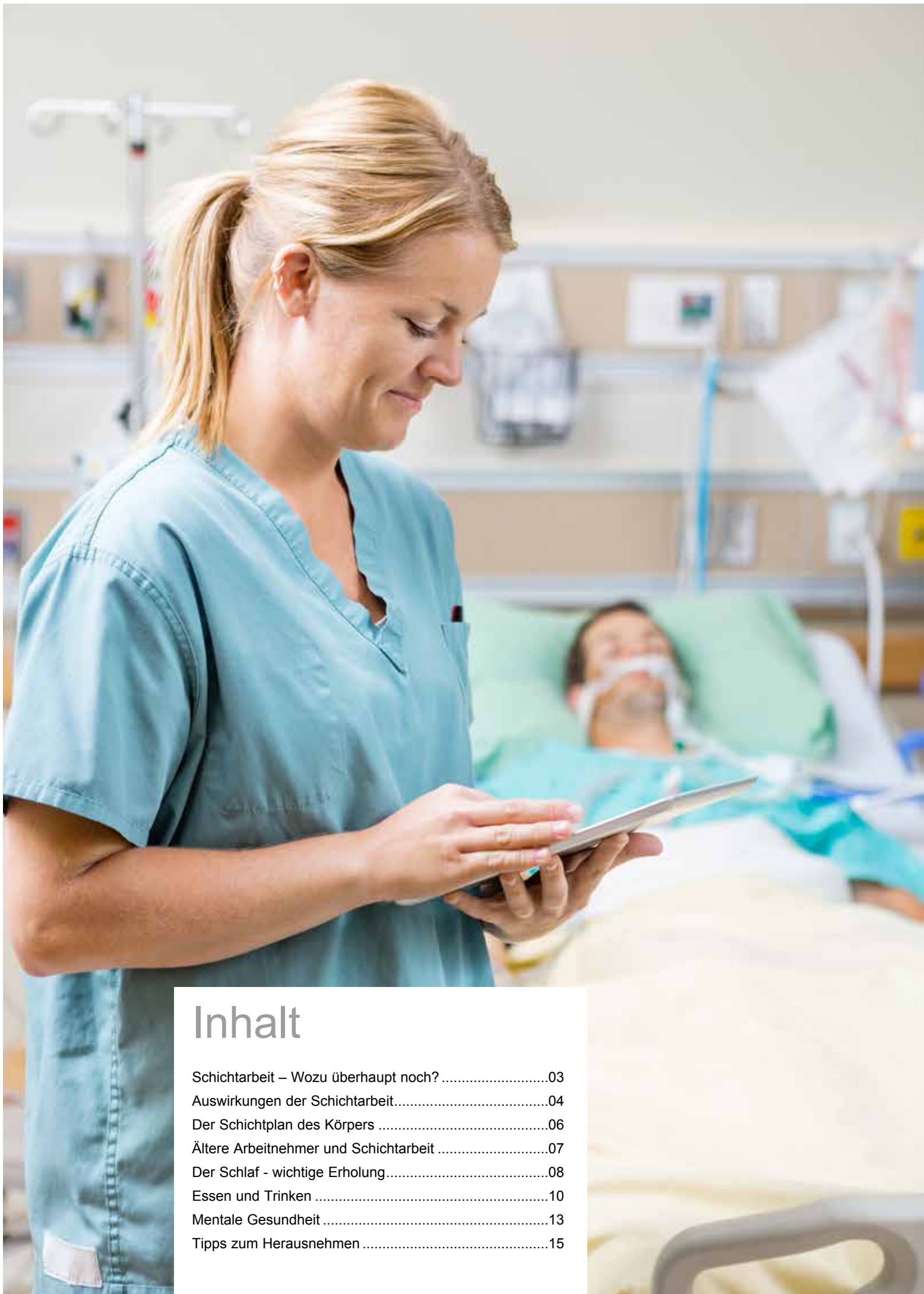




Gesund und fit in der Schicht



Inhalt

Schichtarbeit – Wozu überhaupt noch?	03
Auswirkungen der Schichtarbeit.....	04
Der Schichtplan des Körpers	06
Ältere Arbeitnehmer und Schichtarbeit	07
Der Schlaf - wichtige Erholung.....	08
Essen und Trinken	10
Mentale Gesundheit	13
Tipps zum Herausnehmen	15

Schichtarbeit – Wozu überhaupt noch?

Schichtarbeit hat mit der Industrialisierung deutlich zugenommen und wird auch in nächster Zeit weiter zunehmen. Dafür gibt es verschiedene Gründe.

Technologische Gründe

In Fabrikationsbereichen wie der Stahlindustrie und der chemischen Industrie, ist es notwendig, dass der Produktionsprozess über zum Beispiel viele Stunden oder Tage ununterbrochen läuft. Hier müssen sich Mensch und Arbeitszeit an den Fertigungsprozessen orientieren.

Wirtschaftliche Gründe

Vor allem aber wird die Schichtarbeit aus wirtschaftlichen Gründen in den nächsten Jahren wieder zunehmen. Um möglichst kostengünstig bei hoher Qualität und kurzer Lieferzeit zu produzieren, ist die Auslastung teurer Produktionsmaschinen meist unumgänglich.

Versorgung der Bevölkerung

Schichtarbeit gibt es auch in hohem Maße im Dienstleistungssektor. Schließlich sollen öffentliche Verkehrsmittel, Gastronomiebetriebe oder auch die Dienste von Polizei, Feuerwehr und Krankenhaus jederzeit zur Verfügung stehen.

Die Zunahme an Schichtarbeitsplätzen bringt einerseits zusätzliche Belastungen für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit sich, kann jedoch andererseits langfristig Arbeitsplätze und Einkommen sichern. Diese Broschüre soll anregen, Empfehlungen für sich auszuprobieren, um trotz Schichtarbeit gesund zu bleiben.



Bedenken Sie, dass der Mensch ein Gewohnheitstier ist. Oft ist es schwer, Neues in den Alltag einzubauen. Alte Angewohnheiten von heute auf morgen zu ändern fällt niemandem leicht. Lassen Sie sich Zeit und beginnen Sie mit kleinen Schritten, zum Beispiel indem Sie jeden Tag ein frisches Stück Obst in der Arbeit essen. Sollte es Ihnen einmal nicht gelingen, versuchen Sie es einfach am nächsten Tag erneut.

Auswirkungen der Schichtarbeit

Nicht alle, die Schicht- bzw. Nachtarbeit leisten, empfinden diese als belastend. Und trotzdem: Schichtarbeit, also Arbeit außerhalb der Normalarbeitszeit, führt besonders im gesundheitlichen und sozialen Bereich zu Beeinträchtigungen der Betroffenen.

Auswirkungen auf die Gesundheit

Körper

Arbeiten gegen die innere Uhr ist belastend und führt am häufigsten zu folgenden Beschwerden:

- Schlafstörungen, Müdigkeit
- Appetitlosigkeit, Magenbeschwerden
- innere Unruhe und Nervosität

Arbeiten in der Nacht kann außerdem das Risiko erhöhen, an Herz-/Kreislauferkrankungen zu leiden. Dieses Risiko wird zudem durch Rauchen, Übergewicht und/oder Bewegungsmangel verstärkt. Nicht zu vernachlässigen sind Unfälle durch Übermüdung und ihre möglichen Folgen.

Psyche

Neben körperlichen Beschwerden beklagen Schichtarbeiter oft das Auftreten von psychischen Beeinträchtigungen wie:

- chronische Müdigkeit
- Nervosität, Angstzustände
- sexuelle Probleme
- Depressionen

Um mit den Beschwerden zurechtzukommen, werden oftmals Beruhigungsmittel und/oder Schlaf-tabletten eingesetzt. Auch Alkohol wird konsumiert, um „herunterzukommen“. Doch Vorsicht: Ein erhöhter Konsum dieser Substanzen führt wiederum zu weiteren gesundheitlichen, familiären und sozialen Problemen!

Auswirkungen auf das persönliche Umfeld

Schichtarbeit führt dazu, dass sozial wichtige Zeiten knapp werden, was sich insbesondere auf das Familienleben auswirkt. Bei hintereinanderliegenden Spät- und Nachtschichten ist die Pflege gemeinsamer Aktivitäten am Abend mit Familie, Freunden und Bekannten erschwert oder nicht möglich.

Zusätzliche Umstände haben einen wesentlichen Einfluss auf das Zurechtkommen mit der Schichtarbeit:

- Leben im Haushalt kleine Kinder (Störungen des Tagschlafes sind wahrscheinlich, alle müssen sich anstrengen leise zu sein)?
- Ist jemand da, der den Haushalt/die Kinder versorgt?
- Welche Arbeitszeiten hat der Partner/die Partnerin?
- Bestehen sonstige soziale Verpflichtungen (z.B. Versorgung pflegebedürftiger Angehöriger)?

Gut zu wissen!

Um am sozialen Leben aktiv teilzunehmen, müssen Schichtarbeiterinnen und Schichtarbeiter besonders gut planen, damit notwendige, gemeinsame Zeiten trotz erschwelter Umstände gefunden werden können.



Der „Schichtplan“ des Körpers

Körperfunktionen im 24-h-Takt

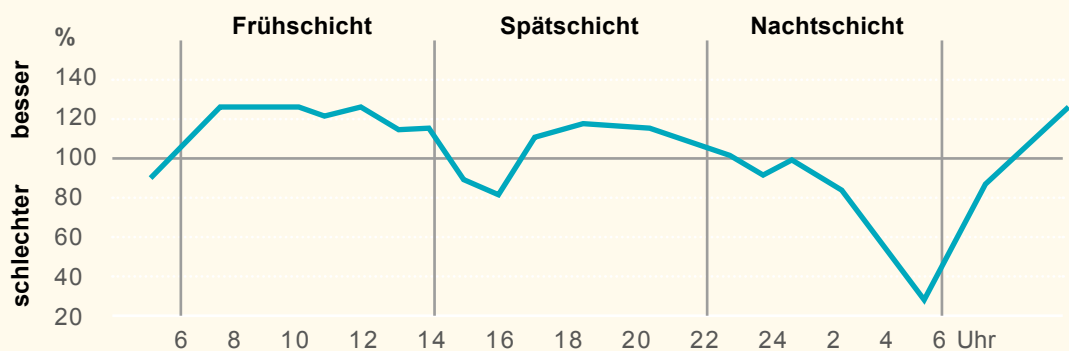
Die „innere Uhr“ gibt uns vor, am Tag wach zu sein und in der Nacht zu ruhen. Sie wird auch Zirkadian-Rhythmik genannt, weil sie je nach Person ungefähr 24 Stunden beträgt. Um bei Umstellungen die individuelle Rhythmik mit der realen Zeit in Einklang zu bringen (etwa bei der Zeitumstellung im Frühjahr und Herbst, bei Fernflügen oder Schichtarbeit) wird der Mensch durch sogenannte „äußere Zeitgeber“ unterstützt. Dazu gehören etwa die Uhrzeit, der Hell-Dunkel- und der Warm-Kalt-Wechsel im Tag-Nacht-Verlauf.

Die „innere Uhr“

In der Nacht wach zu bleiben und zu arbeiten ist in der Regel anstrengender und belastender als Tagarbeit. Der Grund dafür ist, dass viele Körperfunktionen eng an die „innere Uhr“ gekoppelt sind:

- Die Körpertemperatur erreicht ihr Maximum zwischen 18 und 22 Uhr und das Minimum zwischen 3 und 6 Uhr.
- Das Herz schlägt tagsüber schneller als nachts.
- Die Atmung ist tagsüber schneller als in der Nacht.
- Die Muskulatur ist tagsüber auf Leistung, nachts auf Erholung eingestellt.
- Die Körperrhythmen führen zu einer geringeren Leistungsbereitschaft in der Nacht.

Leistungskurve über 24 Stunden



Ältere Belegschaft und Schichtarbeit

Der Anteil der älteren Belegschaft an der Gesamtheit der Erwerbstätigen nimmt weiterhin zu. Um der veränderten Leistungsfähigkeit dieser Personengruppe gerecht zu werden, müssen Schichtpläne beziehungsweise Umsetzungsmöglichkeiten in den Tagdienst speziell für diese Berufsgruppe geschaffen werden. Allerdings ist dies nicht immer möglich. Entsprechende Arbeitsplätze sind begrenzt und durch den Wegfall der Schicht- oder Nachtarbeit entfallen finanzielle Zuschläge.

Durch eine gezielte Gestaltung des Schichtsystems ist es aber möglich, ältere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter besser in die Schicht- und Nachtarbeit zu integrieren:

- Schaffung belastungsnaher Erholung, das heißt längere Arbeitsphasen sollen vermieden werden.
- Möglichst Freizeitausgleich statt finanziellem Ausgleich schaffen.
- Generelle Reduktion der Arbeitszeit bei älteren Schichtarbeitern.
- Motivation der Arbeitnehmer zur Wahrnehmung der jährlichen medizinischen Vorsorgeuntersuchungen.

Die Auswirkungen von Schichtarbeit sind meist nicht sofort offensichtlich. Jene, die nicht mehr Schichtarbeit leisten können beziehungsweise wollen, gehen dieser Tätigkeit ohnehin nicht mehr nach.

Bis Auswirkungen sichtbar werden, dauert es oft sehr lange und es vergehen viele Jahre, bevor sich gesundheitliche Probleme zeigen.

Gut zu wissen!



Der Schlaf - wichtige Erholung

Einer der wichtigsten Punkte, um etwas zur Verbesserung der eigenen Gesundheit beizutragen, ist das Schlafen. Wir schlafen normalerweise nachts, wenn es ruhig, dunkel und kühl ist. So sollte es demnach auch für Menschen sein, die am Tage schlafen müssen.

Untersuchungen im Schlaflabor haben ergeben, dass der lärmgestörte Tagschlaf im Vergleich zum ruhigen Nachtschlaf insgesamt kürzer ist, kürzere Tiefschlafphasen und weniger Traumphasen hat. Entscheidend für die körperliche und geistige Erholung beim Schlafen sind jedoch gerade die Anzahl und die Dauer der Tiefschlaf- und Traumphasen.

Tipps für ruhigen und erholsamen Schlaf

Schutz vor störendem Lärm

- Das Schlafzimmer sollte möglichst in einem ruhigen Bereich des Hauses oder der Wohnung sein (ruhige Seite, vom täglichen Familienleben entfernt, keine hellhörigen Wände).
- Isolieren Sie Ihre Schlafzimmertür so gut wie möglich gegen Geräusche.
- Hängen Sie dicke Vorhänge vor die Fenster. Sie helfen auch Schall zu schlucken.
- Verändern Sie Ihre Telefonklingel (leiser stellen, Mailbox einschalten).
- Informieren Sie Ihre Freunde und Nachbarn – keine Störung bei Tagschlaf.
- Versuchen Sie es einmal mit Ohrstöpseln.

Schutz vor störendem Licht

- Versuchen Sie in jedem Fall, das Fenster zu verdunkeln.
- Stellen Sie Ihr Bett in die dunkelste Ecke des Zimmers.
- Sind diese Maßnahmen nicht möglich oder unzureichend, kann eine Schlafmaske Abhilfe schaffen.



Schutz vor störender Wärme

- Versuchen Sie, dass Ihr Schlafzimmer nach Norden ausgerichtet ist (im Sommer scheint die Sonne nicht auf Ihr Schlafzimmerfenster).
- Im Sommer kann eine kleine, tragbare Klimaanlage angenehme Kühle schaffen.
- Lüften Sie vor dem Schlafen.
- Stellen Sie in der kühlen Jahreszeit die Heizung im Schlafrum rechtzeitig ab.

Feste Zeiten tun Ihnen gut

Setzen Sie der arbeitszeitbedingten Unregelmäßigkeit so viel Regelmäßigkeit wie möglich im privaten Bereich entgegen.

- Gehen Sie – je nach Schicht – immer zu einem festen Zeitpunkt zu Bett.
- Stehen Sie – je nach Schicht – immer zu einem festen Zeitpunkt auf.
- Wenn Sie von der Arbeit kommen, gehen Sie nicht sofort ins Bett. Nehmen Sie sich etwa eine Stunde Zeit zum „Abschalten“.

Schlafen auf Raten? Eine gute Sache!

Das Schlafen „auf zwei Raten“ kann Ihnen mehr Freizeit mit dem Partner und/oder der Familie verschaffen. Nach dem ersten Schlaf-Abschnitt (im Anschluss an die Nachtschicht) von zirka vier Stunden am Vormittag, könnten Sie nun zusammen Mittagessen und die Zeit für gemeinsame Unternehmungen nutzen. Drei weitere Stunden Schlaf folgen am späten Nachmittag (zirka zwischen 17.00 und 20.00 Uhr).

Schlafen ohne „Schlafmittel“ – am besten immer!

Medikamente und Alkohol sind als Schlafmittel ungeeignet, da sie die Schlafqualität mindern, abhängig machen können und ihre Wirkung lange anhält.

Bessere Alternativen:

- Entspannungsverfahren
- Spaziergang vor dem Schlafengehen (kein Leistungssport!)
- Beruhigende Kräutertees (z.B. Melisse)
- Entspannende Lektüre

Gut zu wissen!

Essen und Trinken

Unser Verdauungssystem ist ein „Routearbeiter“. Das bedeutet, dass es tagsüber „produziert“ (z.B. Verdauungssäfte), während es in der Nacht in den Ruhemodus schaltet. Wenn man dem Bauch also in der Nacht größere Mengen an schwerverdaulichem Essen zumutet, wird das zwangsläufig zu Verdauungsproblemen führen. Eine gesunde Ernährung versorgt uns mit allem, was wir brauchen und hält uns fit und aktiv. Es zahlt sich daher aus, unter die Lupe zu nehmen, was auf den Teller oder in die Jausenbox kommt und wann es gegessen wird.

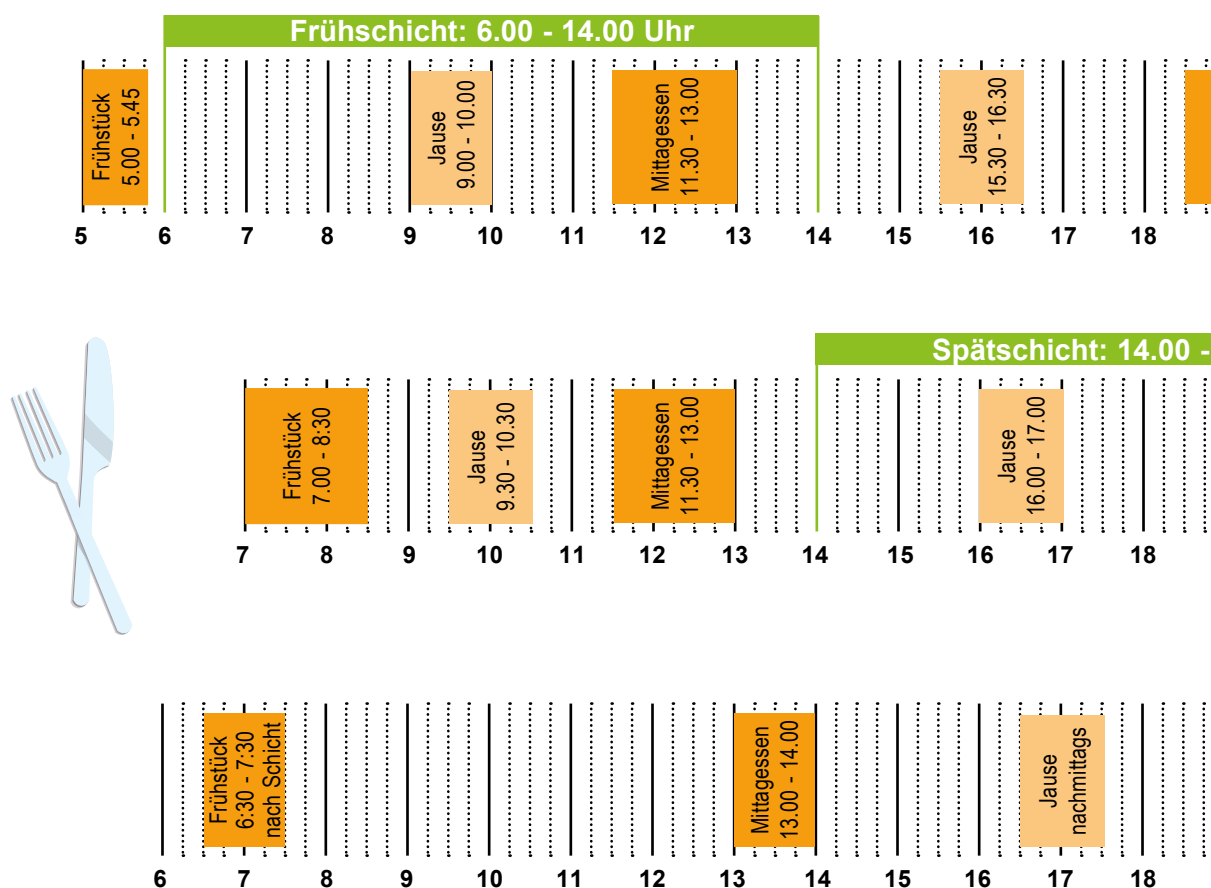
Fixe Mahl-,„Zeiten“

Wenn Sie darauf achten, dass Sie Ihre Mahlzeiten immer zu einer ähnlichen Zeit zu sich nehmen, egal welche Schicht Sie gerade leisten, wird Ihr Körper es Ihnen danken. Er kann sich dadurch nämlich auf einen bestimmten Rhythmus einstellen. Dadurch verdaut er leichter und Sie fühlen sich wohler.

Portionen und Größen

Probieren Sie kleinere Portionen zu essen, dafür aber öfter. Gewöhnen Sie sich an, täglich drei Hauptmahlzeiten und zwei bis drei kleine Snacks zwischendurch zu sich zu nehmen. Damit sind Sie immer gut versorgt, der Blutzuckerspiegel bleibt konstant. Dadurch kommt es zu keinen Heißhungerattacken. Außerdem tut sich der Magen mit mehreren kleineren Portionen leichter. Üppige Mahlzeiten machen müde und antriebslos.

Empfohlene Essenszeiten



Essen und Schlaf

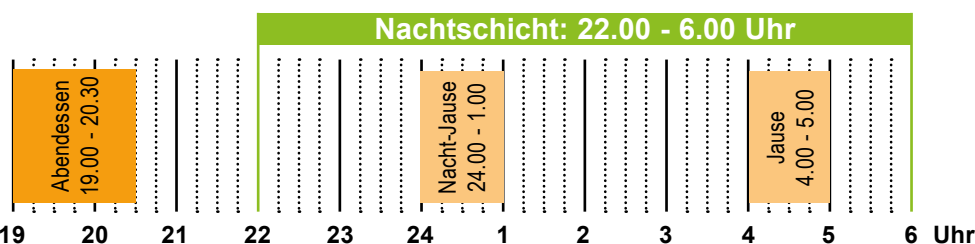
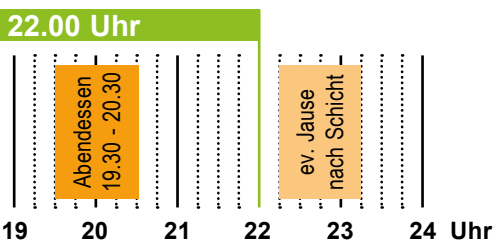
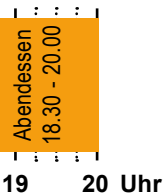
Bedenken Sie: Üppige Mahlzeiten wirken sich nicht nur auf die Arbeitsleistung aus. Schweres Essen hat auch einen negativen Einfluss auf den Schlaf. Genauso wie aufputschende Getränke, wenn diese zur falschen Zeit getrunken werden.

Getränke

Trinken Sie immer ausreichend. Je nach Arbeitsintensität benötigen Sie mindestens 1,5 Liter. Je anstrengender die Arbeit ist, umso mehr sollten Sie trinken. Empfinden Sie Durst, ist das ein Warnsignal des Körpers, dass Flüssigkeit fehlt. Versuchen Sie dem vorzubeugen.

Ideale Durstlöcher

Ideale Durstlöcher sind Wasser, verdünnte Säfte und Kräuter- bzw. Früchtetees. Aufpassen sollten Sie bei allen Getränken, die Koffein bzw. Teein enthalten und dadurch aufputschend wirken. Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Cola sowie Energiedrinks können einen im wahrsten Sinne um den Schlaf bringen. Die Wirkung der aufputschenden Inhaltsstoffe hält relativ lang an. Verzichten Sie ab etwa vier Stunden vor dem Schlafengehen besser darauf.



Mehr auf Seite 12!



Jausensteller

Obst

Obst roh oder als Kompott

Milch/Milchprodukt

1 Glas Milch, Buttermilch, 1 Becher Joghurt, Topfen oder Frischkäse

Stärkeprodukt

Brot, Knäckebrötchen, Flocken, Getreideriegel. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte!

Der gefüllte Teller - wählen sie aus!

Getränke

Mehr auf
Seite 11!



Frühstücksteller

Obst:

1 Handvoll Obst

Kohlenhydrate:

2 Stück Brot

5 Esslöffel Haferflocken

1-2 Teelöffel Honig oder Marmelade

1-2 Teelöffel Butter

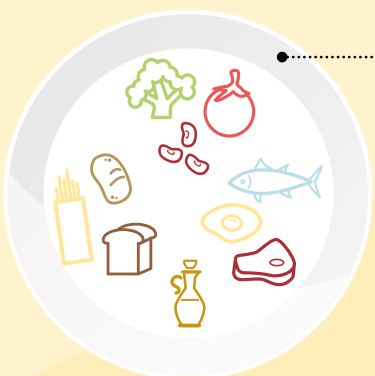
Eiweiß:

1 Becher Joghurt
oder ein Stück Käse (ca. 30 g)



2 Tassen
Früchte-
oder Kräutertee,
Wasser

>Jausenteller



Mittagssteller

Großzügig Gemüse/Salat:

z. B. Broccoli, Fenchel, Tomaten,
Zucchini, Auberginen, Bohnen, ...

Genug Eiweiß:

z. B. Joghurt, Milch, Topfen, Fleisch,
Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, ...

nach Appetit reichlich Kohlenhydrate:

z. B. Brot, Kartoffeln, Reis, Teigwaren,
Grieß, Hirse, Mais, ...

Sparsam Öl zur Zubereitung verwenden



Ideale Durstlöcher:
Wasser, verdünnte
Säfte
und Kräuter- oder
Früchtetees

>Jausenteller



Abendsteller

Großzügig Gemüse/Salat:

andere Gemüsesorten als Mittags:
z. B. Karotten, Grüner Salat, Gurken, ...

Genug Eiweiß:

z. B. Joghurt, Milch, Topfen, Fleisch,
Fisch, Eier, Hülsenfrüchte

nach Appetit reichlich Kohlenhydrate:

z. B. Brot, Kartoffeln, Reis, Teigwaren,
Grieß, Hirse, Mais

Sparsam Öl zur Zubereitung verwenden



Sollte Ihre Firma keine Verpflegung bieten, die Ihnen schmeckt und die Sie auch gut vertragen, investieren Sie in hochwertige Jausenboxen und Thermobehälter, um sich Ihre Speisen von zu Hause mitzubringen. Suppen kann man z.B. gut in Thermoskannen transportieren.

Mentale Gesundheit

Aufgrund der besonderen Lage der Arbeitszeit sind Schichtarbeiterinnen und Schichtarbeiter vom „normalen“ Freizeitgeschehen der Gesellschaft zum Teil abgekoppelt. Das Zusammenleben mit Beschäftigten im Schichtbetrieb verlangt auch von Angehörigen ein großes Maß an Flexibilität. Miteinander reden, gemeinsam über Verbesserungsmöglichkeiten nachdenken und das gegenseitige Bemühen um Rücksichtnahme, ermöglichen ein positives Miteinander.

Familie, Freundschaft, Freizeit

Hier nun ein paar Anregungen, wie sich die kostbare Zeit des Zusammenseins mit Familie und Freunden bei Schichtarbeit erholsam und erlebnisreich gestalten lässt.

- Versuchen Sie zumindest eine Mahlzeit am Tag gemeinsam mit Ihrer Familie einzunehmen. Durch die Teilnahme bekommen Sie mehr vom Alltagsgeschehen in der Familie mit.
- Reden Sie (regelmäßig) miteinander über das, was Sie bewegt!
- Wenn Sie Kinder haben, achten Sie darauf, dass Sie Ihre Freizeitaktivitäten mit den besonderen Zeitplänen der Kinder koordinieren.
- Unternehmen Sie gemeinsam etwas. Tagsüber „in Betrieb“ sind u.a.: Museen, Ausstellungen, Spielplätze, Schwimmbäder, Parks, Wälder, viele Kinos, ...
- Treffen Sie frühzeitig feste Absprachen für gemeinsame Unternehmungen. Ein Schichtplan in der Wohnung ausgehängt oder an Freunde verteilt, kann dabei eine wertvolle Hilfe sein.
- Führen Sie „Buch“ über Ihre Kontakte zu Bekannten und Verwandten. Achten Sie bewusst darauf, wie häufig und regelmäßig Sie sich zu gemeinsamen Aktivitäten treffen, um mögliche soziale Isolation frühzeitig zu erkennen.
- Vergessen Sie bei Ihrer Freizeitgestaltung nicht Ihre persönlichen Interessen.



Seelisches Wohlbefinden

Für die Erhaltung des persönlichen Wohlbefindens ist es wichtig auf eine psychische Ausgeglichenheit zu achten. Neben den bereits angeführten Empfehlungen betreffend Schlaf, Ernährung und sozialer Kontakte gibt es weitere Möglichkeiten, die Sie für sich nutzen können.

- Bewegen Sie sich regelmäßig, möglichst an der frischen Luft. Bewegung hilft Stress abzubauen und sich richtig wohl zu fühlen. Wenn möglich Aktivitäten, die sich mit Partner, Familie und Freunden gemeinsam erleben lassen.
- Lernen Sie bewusst abzuschalten. Insbesondere vor dem Schlafengehen eignen sich Entspannungsmethoden, wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Imaginations- und Achtsamkeitsübungen dazu, Abstand von der Arbeit zu gewinnen.
- Halten Sie sich so oft wie möglich im Tageslicht auf und tanken Sie Licht. Die Sonneneinstrahlung beeinflusst die Stimmungslage über Veränderung des Hormon- und Stoffwechsels wesentlich. Ausnahme: Nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen.
- Schaffen Sie jeden Tag kleine Momente, die Ihnen Freude bereiten. Sei es ein nettes Gespräch mit einem lieben Menschen, ein Gang durch den Garten oder der Genuss Ihrer Lieblingsmusik.
- Eine positive Grundeinstellung zur Schichtarbeit hat einen wesentlichen Einfluss auf die erlebte Belastung. Führen Sie sich regelmäßig vor Augen welche Vorteile die Schichtarbeit Ihnen bringen kann (etwa Nacht- und Sonderzuschläge, zeitliche Flexibilität durch Schichttausch, Arbeitsklima, geringerer Arbeitsaufwand in der Nachtschicht, ...).
- Wenn Sie Veränderungen wie Antriebslosigkeit, gedrückte Stimmung, chronische Erschöpfung oder körperliche Beschwerden feststellen, scheuen Sie nicht, professionelle Unterstützung aufzusuchen (Hausarzt, Arbeitsmediziner, Arbeitspsychologe, ...). Weisen Sie darauf hin, dass Sie im Schichtdienst arbeiten.



Tipps zum Herausnehmen

Schlaf



- Lärm- und lichtgeschützter Schlafplatz
- Gut temperierter Schlafraum
- Keine Schlaftabletten oder Alkohol als Einschlafhilfen
- Feste Schlafenszeiten während einer Schicht
- Verteilter Schlaf als mögliche Alternative

Ernährung



- Regelmäßige Mahlzeiten zu fixen Zeiten
- Kleinere Portionen, dafür öfter essen
- Drei Hauptmahlzeiten und zwei bis drei kleine Snacks zwischendurch
- Sehr fettreiche und schwer verdauliche Mahlzeiten vermeiden
- Regelmäßig und ausreichend trinken
- Vier Stunden vor dem Schlafengehen keine aufputschenden Getränke mehr
- Hochwertige (gut verschließbare) Jausenboxen, Thermobehälter etc.

Soziales Umfeld



- Mahlzeiten mit der Familie
- Freizeitaktivitäten gemeinsam im Voraus planen
- Freizeitplan sichtbar aushängen
- Soziale Kontakte schriftlich festhalten
- Auf persönliche Interessen achten

Psychische Gesundheit



- Regelmäßige Bewegung
- Entspannungstechniken erlernen
- Hinaus ans Tageslicht (außer vor dem Schlafen)
- Freude und Genuss bewusst wahrnehmen
- Sich der Vorteile von Schichtarbeit bewusst sein
- Bei Beschwerden professionelle Hilfe in Anspruch nehmen



Impressum:

Herausgeber: OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz

Für den Inhalt verantwortlich: Sophie Demelmair, Diätologin, OÖGKK,

Mag. Stefanie Unter, Gesundheitspsychologin, OÖGKK,

Dr. Anton Feuerstein, Facharzt für Arbeitsmedizin, voestalpine Standortservice GmbH

Layout und Grafik: Cornelia Bouchal, OÖGKK

Fotos: shutterstock, Druck: Hausdruckerei OÖGKK

Datum: August 2016