



Gesunder Schlaf trotz Schichtarbeit

Der Mensch ist ein tagaktives Lebewesen, dessen Körperfunktionen am Tag auf Aktivität und in der Nacht auf Erholung eingestellt sind. Dieser Tag-Nacht-Rhythmus heißt in der Wissenschaft circadianer Rhythmus. Schichtarbeit zwingt Betroffene allerdings, entgegen dieser „Inneren Uhr“ zu leben. Zudem gilt laut einer aktuellen Studie: Wer flexible bzw. wechselnde Arbeitszeiten hat, schläft insgesamt weniger. 37 Prozent der Schichtarbeiter schlafen höchstens fünf Stunden, was deutlich unter den empfohlenen 7-8 Stunden für Erwachsene liegt.³



Im Folgenden haben wir Tipps zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen können, trotz Schichtarbeit die für Sie bestmögliche Schlafsituation herzustellen.

Arbeitsbedingungen²

- Im Idealfall sind bei Wechselschichten die Schichten im Uhrzeigersinn an den zirkadianen Rhythmus angepasst: Tagschicht -> Spätschicht -> Nachtschicht. Ein schnell rotierendes Schichtsystem mit wenigen Tagen in der gleichen Schicht ist für den Körper am besten kompensierbar. So entstehen zwar weniger freie Zeiten am Stück, Schlafstörungen können jedoch deutlich verringert werden.
- Achten Sie während der Arbeit auf regelmäßige Pausen und verbringen Sie sie bewusst entspannt, z. B. durch einen kurzen Powernap, Entspannungsübungen, einen Spaziergang oder ein nettes Gespräch mit Kollegen. So können Schläfrigkeitserrscheinungen reduziert werden.
- Wenn möglich, sorgen Sie für frische Luft am Arbeitsplatz.

Schlafhygiene²

Maßnahmen zur Schlafhygiene sind für Schichtarbeiter oft nicht oder nur bedingt umsetzbar. Da der Schlaf am Tag meist stör anfälliger ist (Licht, Geräuschpegel, innere Uhr), ist es jedoch gerade für Beschäftigte im Schichtdienst besonders wichtig, innerhalb ihrer Handlungsmöglichkeiten auf optimale Schlafbedingungen zu achten. Die folgenden Empfehlungen können Sie auch oder gerade bei wechselnden und/oder unregelmäßigen Arbeitszeiten umsetzen:

- Achten Sie auf eine gute körperliche und geistige Balance.
- Eignen Sie sich ein Ritual an, um sich auf den Schlaf einzustellen. Das kann z. B. ein entspannendes Bad, eine Dusche oder das abendliche Zurechtmachen nach einem immer gleichen Ablauf sein.



Gesunder Schlaf trotz Schichtarbeit

- Im Schlafzimmer sind nur schlafen und Sex erlaubt. Verzichten Sie daher hier auf technische Geräte wie Fernseher oder PC und schalten Sie ihr Handy in den Flugmodus.
- Achten Sie auf eine angenehme Temperatur (16 – 20°).
- Dunkeln Sie Fenster ggf. mit dicken Vorhängen ab.
- Suchen Sie sich den ruhigsten Raum zum Schlafen aus. Denn vor allem beim Schlafen nach Nachtschichten ist es wichtig, nicht durch Umweltgeräusche gestört zu werden (lärmdämmende Vorhänge, Ausschalten der Klingel und des Telefons etc.). Hilft alles nicht, verwenden Sie Ohrstöpsel.
- Versuchen Sie, auf durchschnittlich 7-8 h Schlaf zu kommen. Diese müssen jedoch nicht am Stück erfolgen. Sie können auch in Schichten schlafen: Wenn Sie z. B. nach einer Nachtschicht 4 h schlafen und dann aufstehen, um Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen, können Sie sich am frühen Abend noch einmal 3h hinlegen und den fehlenden Schlaf nachholen.
- Versuchen Sie bei dauerhafter Nachtschicht, feste Schlaf- und Wachzeiten einzuhalten - auch an arbeitsfreien Tagen. Diese Strategie hat nur dann Erfolg, wenn Sie sich konsequent an Ihren Rhythmus halten!
- Legen Sie bei Wechselschichten jeweils an den letzten Tagen einer Schicht Ihre Wachzeit um 1-2 h vor. So kann sich Ihr Körper besser auf die Nachtschicht bzw. den veränderten Rhythmus einstellen. Diese Strategie funktioniert nur, wenn die durch den Schichtplan vorgegebenen Zeiten konsequent auch an arbeitsfreien Tagen eingehalten werden.



Unterstützen Sie bei Nachtschichten Ihre biologische Uhr!

Nutzen Sie, wenn möglich, Tageslichtlampen am Arbeitsplatz. Das Licht unterstützt Sie dabei, wach und leistungsfähig zu bleiben.

Tragen Sie nach der Arbeit eine Sonnenbrille. Dadurch wird das Tageslicht abgedämpft, was die Einstellung auf den Schlaf erleichtert.



Gesunder Schlaf trotz Schichtarbeit

Ernährung

Hunger und Appetit werden von unserem Organismus hormonell gesteuert. Bei Schichtarbeit können Mahlzeiten oft nicht zu den gängigen Zeiten eingenommen werden. Hinzu kommt, dass Hunger und Appetit nachts reduziert sind. Im Folgenden finden Sie grundlegende Tipps zu einem gesunden Ernährungsverhalten trotz Schichtarbeit:¹

- Die Nahrungsaufnahme sollte nachts nach Bedarf erfolgen: Nur, wenn Sie Hunger haben, sollten Sie etwas essen. Vermeiden Sie sozial oder Langeweile-bedingte Mahlzeiten/Snacks.
- Vermeiden Sie (vor allem nachts) möglichst schwer verdauliche Mahlzeiten.
- Frühstücken Sie nach Ihrer Nachtschicht. Das verhindert, dass der Schlaf durch Hunger gestört wird.
- Koffein kann dabei helfen, wach zu bleiben. 2-4 Stunden vor dem Zubettgehen sollten Sie jedoch darauf verzichten.
- Achten Sie generell auf eine ausgewogene und bewusste Ernährung.

Quellen:

1. Betz, Dr. Manfred (2017). Gesundheit und Ernährung bei Schichtarbeit. Abrufbar unter: https://www.bzfe.de/_data/files/leseprobe_5784_2017.pdf (zuletzt abgerufen 09/2018).
2. DGSM (2011). Patientenratgeber Schlafprobleme bei Schichtarbeit. Abrufbar unter: <https://www.dgsm.de/downloads/patienteninformationen/ratgeber/DGSM%20Ratgeber%202015/Schlafprobleme%20bei%20Schichtarbeit%20DIN%20A4%20-%20PFADE.pdf> (zuletzt abgerufen 09/2018).
3. TK Schlafstudie (2017). Schlaf gut, Deutschland. Abrufbar unter: <https://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/962472/Datei/91703/TK-Schlafstudie-2017-Studienband.pdf> (zuletzt abgerufen 09/2018).