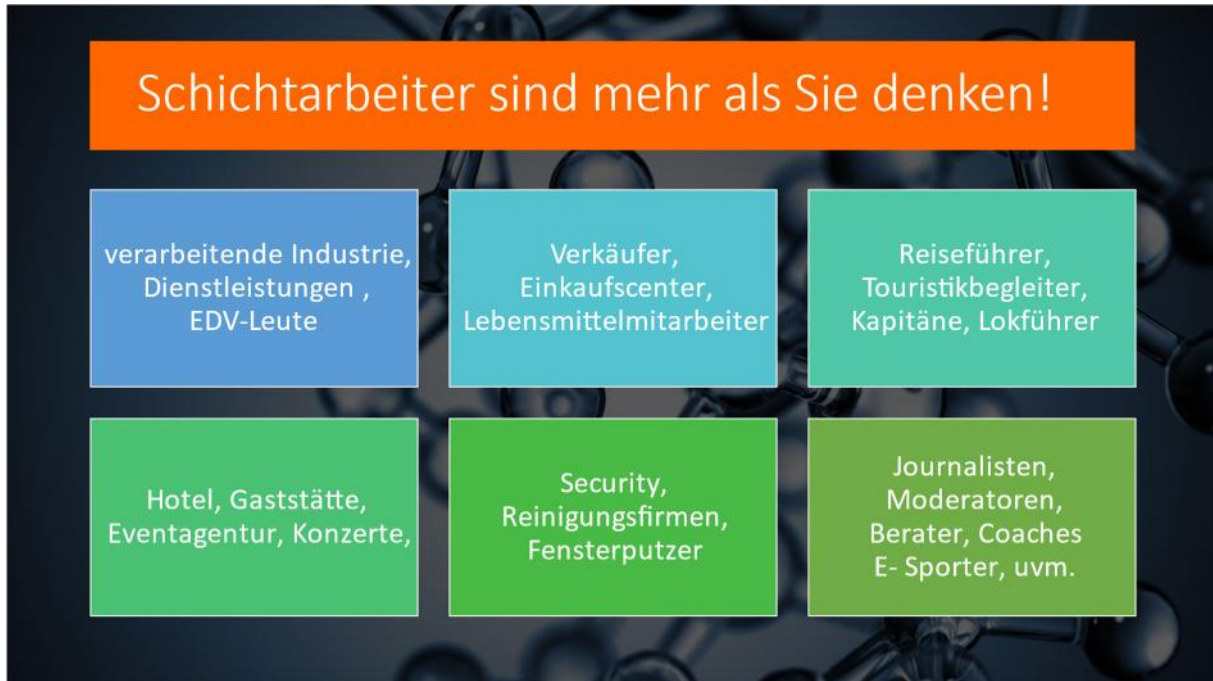


Wer gilt denn überhaupt als Schichtarbeiter? (Home-Office heißt ja zum Beispiel auch Unregelmäßigkeit im Arbeitsablauf, zwischendurch anderes zu tun, später weiter zu arbeiten)?

Mehr Schichtarbeit als Gedacht



::

Welche Art der Schichtarbeit hat Einfluss auf unsere Gesundheit? Ein Zweischichtsystem, bei dem die zweite Schicht bis 18:00 Uhr geht, dürfte ja noch harmlos sein, oder?

INDIVIDUELL – JE TYP

## SCHICHT UND UNSER KÖRPER

### Fakten Schichtarbeit

- **Körpertemperatur**  
Sie ist abends zwischen 18:00 und 22:00 Uhr am höchsten und sinkt nachts zwischen 3:00 und 6:00 Uhr auf ihren tiefsten Punkt- Frieren und Getränke- Vorsicht Kaffee
- **Herztätigkeit**  
Am Tage schlägt das Herz schneller als in der Nacht. Die Pulsschläge tagsüber betragen (abhängig von Alter und Anstrengung) etwa zwischen 70 und 150 nachts gehen sie auf ca. 50 pro Minute zurück.
- **Atmung**  
Der Sauerstoffverbrauch ist tagsüber höher, weil wir schneller atmen; in der Nacht sinkt die Atemfrequenz stark ab, dies ist auch während der Schichten zu beachten Aktivierungen !
- **Verdauung**  
Am Tage ist der Verdauungstrakt voll auf Nahrungsaufnahme und -verarbeitung eingestellt; in der Nacht ist er normalerweise im Ruhezustand (der Magen ist ein reiner Tagarbeiter).
- **Muskulatur**  
Sie kann tagsüber ein Höchstmaß an Leistung erbringen; nachts sind die Muskeln schon allein aufgrund der geringeren Sauerstoffversorgung- auf Ruhe und Erholung eingestellt.

## Schichtpläne so individuell – wie die Arbeit selbst !

### Wechselnde Systeme

- Systeme ohne Nachtarbeit und ohne Wochenendarbeit
- Systeme ohne Nachtarbeit und mit Wochenendarbeit
- Systeme mit Nachtarbeit und ohne Wochenendarbeit
- Systeme mit Nachtarbeit und mit Wochenendarbeit

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	WAZ (Std.)
Team 1	Früh	Früh	Früh			Spät	Spät	40,00
Team 2	Spät	Spät			Nacht	Nacht	Nacht	34,00
Team 3				Früh	Früh	Früh	Früh	38,00
Team 4			Spät	Spät	Spät			24,00
Team 5	Nacht	Nacht	Nacht	Nacht				32,00

### Permanente Systeme

- Reine Dauerfrühschichten
- Reine Dauerspättschichten
- Reine Dauernachtschichten
- geteilte Schichten zu konstanten Zeitplänen
- Geteilte Schichten nach Abstimmung Personal selbst

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	WAZ (Std.)
Team 1	Spät	Spät	Nacht	Nacht		Früh	Nacht	42,00
Team 2	Nacht	Nacht		Früh	Früh			38,00
Team 3	Früh	Früh	Spät	Spät				40,00
Team 4		Früh	Früh	Spät	Spät			32,00
Team 5	Spät	Nacht	Nacht		Früh	Früh	Nacht	42,00
Team 6			Früh	Früh	Spät			38,00
Team 7	Früh	Spät	Spät	Nacht	Nacht			40,00

- Kein noch so guter Schichtplan kann relevante Personalstärken ersetzen (Zitat: Polizeileitung)

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	WAZ (Std.)
Team 1	Nacht	Nacht	Nacht	Nacht				38,00
Team 2	Spät	Spät	Spät	Spät	Spät	Spät	Spät	56,00
Team 3			Früh	Früh	Früh	Früh	Früh	40,00
Team 4	Früh	Früh			Nacht	Nacht	Nacht	34,00

Stichwort Nachtschicht: kann sich der Körper daran gewöhnen?

Wir gewöhnen uns an das andere Leben aber es bleibt belastend !

## SCHICHT UND UNSERE EINFLUSSFAKTOREN

Auswirkungen beachten und optimieren für Körper, Geist und Seele

### Körperliche Belastung:

also: ob man steht, sitzt, oder mit den Händen arbeitet oder etwas überwacht

### Psychische Arbeitsbedingungen:

also: ob Leistungsdruck vorhanden ist, ob ich überwacht werde oder das Arbeitsklima stimmt oder ich alleine oder im team arbeite

### Erlebte Arbeitsumgebung:

also: ob auch genug Licht vorhanden ist, Dämpfe oder Staub von außen eindringen, die Temperatur stimmt oder zu kalt zu warm ist und ob die Lautstärke die Umgebung auch erträglich für die jeweilige Arbeit ist

### Eigener Umgang:

Wie gut mit Schichtarbeit umgegangen werden kann, hängt dabei mit dem Chronotyp zusammen. Menschen, die abends später ins Bett gehen, ertragen Frühschichten am besten. Sie schlafen sowieso nur kurz. Spätschichten sind für Frühaufsteher sowie Langschläfer gleichermaßen in Ordnung. Gegenüber steht die Nachtschicht:

Hier ist es egal, welcher Chronotyp man ist. Die innere Uhr weckt jeden und der Körper kann nur sehr kurz oder anders schlafen. Beide Chronotypen sind nicht für die Nachtarbeit gemacht, die Eule ggf. etwas mehr.-- Was genau ist Chronobiologie ?

## SCHICHT UND UNSER LEBEN

- **Spätschicht**

Die Spätschicht gilt als die Schicht, die der Körper am besten wegstecken kann. Wir gehen etwas später ins Bett und stehen etwas später auf. Diese Art der Schicht ist auch auf Dauer in den wenigsten Fällen ein Problem für den Schlaf. Wichtig ist hier: Auch nach der Spätschicht solltest Du Feierabend machen und nicht sofort ins Bett gehen. Abschalten können ist wichtig für den Körper.

- **Frühschicht**

Die Frühschicht ist schon etwas schlimmer. Man muss drei bis vier Stunden früher aufstehen als üblich, kann sich abends oft aber nur ein bis zwei Stunden früher aufraffen, ins Bett zu gehen. Besonders im Sommer, wenn es abends noch lange hell ist, fällt es vielen Menschen schwer, schon um 20.00 Uhr ins Bett zu gehen. Die Folge: Frühschichtler schlafen meist zu wenig!

- **Nachtschicht**

Dauerhafte Nachtschicht die mit den größten gesundheitlichen Auswirkungen.

Hierbei lebst Du permanent entgegen der inneren Uhr, die nachts eigentlich schlafen möchte. Schlafforscher sind sich einig: Tagschlaf kann Nachtschlaf nicht ersetzen!

Nachtschicht heißt auch, dass man den Schlaf tagsüber nachholen muss...

\*Hilft es, dem Körper die Nacht „vorzutauschen“ – also das Schlafzimmer so dunkel wie möglich zu halten, wenn man am Tag schlafen muss?

## SCHICHT UND UNSER LEBEN

### FRÜHSCHICHT: 6:00-14:00

- Sport am Vortag der Frühschicht wegen dem Einschlafzeitpunkt eher meiden!
- Blaulicht und Handy, TV, Laptop früher und bei Frühschicht mehr meiden!
- Wenn möglich auch wirklich früher schlafen gehen (im Rhythmus) da jeder 3-4 Stunden früher raus muss 4:30? (oft zu wenig Schlaf)
- Unbedingt hier auch abdunkeln oder helfen bei Entspannung am frühen Abend
- Je nach Arbeitsweg ist es noch relevanter deshalb – wo wohne ich!

und viel mehr !



## SCHICHT UND UNSER LEBEN

### SPÄTSCHICHT: 14:00-22:00

- Der Schlaf und Körper ist wenig beeinflusst (Achte auf Kopf)
- Reduzierte soziale Aktivitäten, hohe psychische Belastung  
- (oft ist Einschlafen das Problem) deshalb bitte nach Schicht nicht direkt ins Bett sondern entkoppeln-- Vorsicht: nicht zum Bewegungssportmuffel werden- besser als kein Sport ist Bewegung in freien Zeiten
- Wenn möglich besonders auf Schlafhygiene, Schlafdauer 0:00-00 oder 1:00-9:00 und Entspannung (Regeln), Routinen besonders wichtig sind auch Ernährungsanker
- Sport vor Schicht nicht immer gut je Belastung körperlich Sport bedingt Aktivierung oder Müdigkeit

und viel mehr !

61



## SCHICHT UND UNSER LEBEN

### NACHTSCHICHT: 22:00 - 06:00

- Ernährung in der Schicht kleine Portionen um 0:00 oder 4:30 nicht dazwischen dann lieber warme Getränke ohne Koffein die mein inneren Temperaturlevel halten ...
- Kritische Zeit kennen ungefähr um 3:00 bei Lerche etwas früher bei Eule später- hohe Unfallgefahr und Fehlerquoten - wenn erlaubt - Power Napping nutzen - mit Helligkeit helfen- wenn möglich 2.500 LUX und mehr
- Wenn möglich, besonders nicht einmal 5 sondern lieber 2 Etappen 1x3-4 Stunden 1x2-3 Stunden schlafen- also nach und vor der Schicht. Abgedunkelt schlafen- Ruhe sorgen- AB statt Telefon / Tür

und viel mehr !



\*Ist es weniger gesundheitsschädlich, wenn man immer bloß Nachtschicht hat? Also nicht zwischen den Schichten wechseln muss und damit auch die Schlafenszeit?

Bedingt je nach Typ

\*Helfen Power-Naps (also... ein kurzer Schlaf, der kein richtiges Einschlafen, sondern eher ein kurzzeitiges Wegnicken bedeutet)?

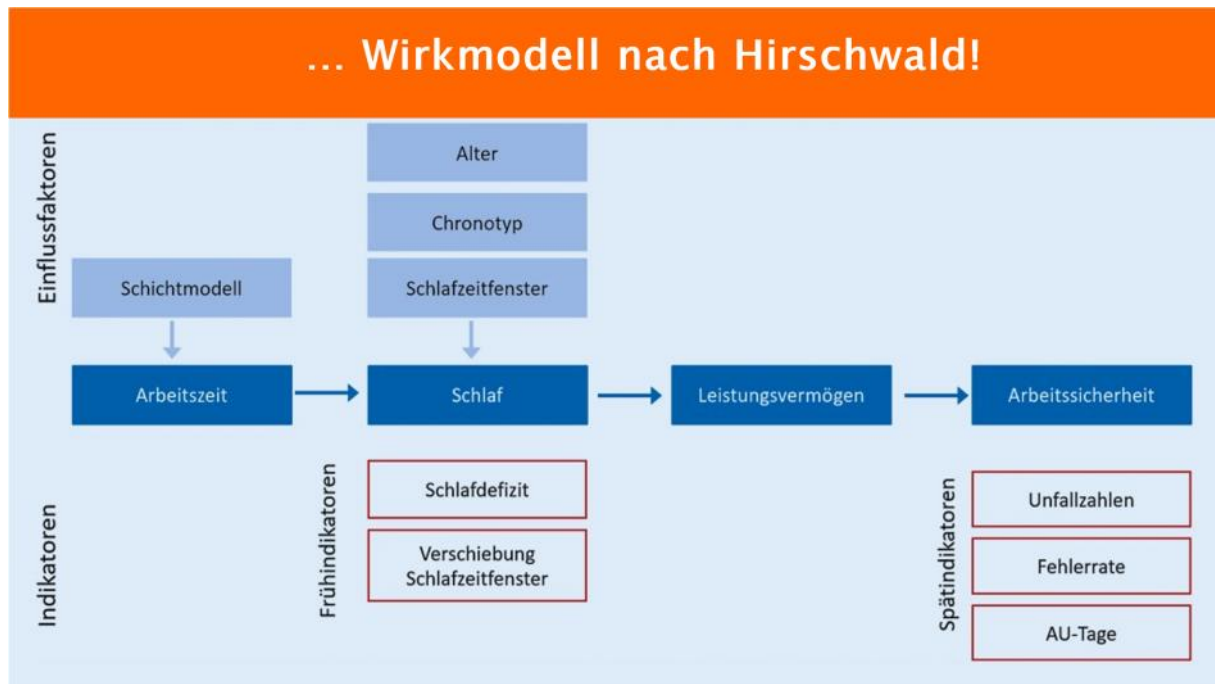
Power Napping super aber nicht nach der Frühschicht !

::

Manche Menschen werden erst mittags richtig munter - und machen dafür die Nacht zum Tag. Andere hüpfen frühmorgens aus den Federn...

Wie wichtig ist es zu wissen, welcher Schlaftyp man ist, um das Schichtsystem gut zu überstehen?

Also sehr wichtig und auch die PRIORISIERUNG DER ANPASSUNG AN DIESES DEFIZIT



::

Wie lange braucht der Körper, um sich von Schichtarbeit zu erholen?

Können bleibende Schäden entstehen?



::

Auch seelische Komponenten sind nicht zu unterschätzen – die Arbeit in Pflegeberufen, Krankenschwestern, Ärzte – dazu noch in Krisensituationen.  
Einen Ausgleich, Ruhe und schlaf zu finden ist für diese Berufsgruppen nochmal ein ganz anderen Anspruch, was raten Sie diesen Menschen?

Tagebuch und Austausch mit anderen in Schicht und Offner Umgang Partnerschaft – sonst hohe Trennungsrate !!

::

Wenn Grilldüfte bei anderen den Feierabend oder das Wochenende einläuten, oder sich auf die bevorstehenden Feiertage freuen, leiden darunter Beziehungen und Freundschaften... Distanziert das Menschen nicht auch vom ganz normalen Leben?

Ja – Magisches Dreieck, Familie, Beruf, ICH

## SCHICHT UND UNSER LEBEN

### Bereiche Auswirkungen – tu was !

- Mein Körper, Geist, Seele
- Mein Umfeld, Freunde, Familie
- Mein soziales Lebenverhalten
- Mein eigenes Sportverhalten
- Meine Motivation und meine Arbeitsleistung

::

Mit zunehmendem Alter wird Schichtarbeit ja vermutlich noch belastender. Wie sieht es dann mit der Anpassungsfähigkeit an Schlaf- und Wachphasen aus?

Im Alter ab 45-55- schwieriger – und nach Magischer 7 Jahre Schicht !

## SCHICHT UND UNSER LEBEN

Fazit:  
Die  
wichtigsten  
Tipps !



- **Die wichtigsten 8 Tipps für Schichtarbeiter**
- Schichtsystem den **Chronotyp anpassen**
- Allgemein sehr **gesunde Lebensweise**
- Achte auf **Regelmäßigkeiten** in Deinem Leben.
- **Setze Deine Familie und Freunde in Kenntnis** und mit in die Planung des Alltags
- Gestalte **Dein Schlafzimmer** optimal
- Kompensiere **Dein Schlafdefizit** und lerne Power Napping
- Achte auf ein **gutes Bettsystem**
- Auf Deinen Körper hören und eigene **Regeln und Verhaltensweisen** finden und regelmäßig Protokolle führen