



Gesunder Schlaf

Eine Information für Schichtarbeitende





Impressum:

Herausgeber: BKK Bundesverband

Kronprinzenstraße 6, D-45128 Essen

Text und Gestaltung: Berliner Botschaft

Stand: November 2010

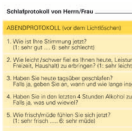
Inhalt



04 Gute Nacht!



05 Schichtarbeit und Schlaf



08 Schlafprotokoll



10 Tipps zur Schlafzimmereinrichtung



11 Ernährungstipps für Schichtarbeiter



13 Das soziale Umfeld



14 Wenn Schlafprobleme krank machen



15 Weitere Informationen

Gute Nacht!

„Wer schlafen kann, darf glücklich sein.“

Erich Kästner

Schlaf gut! – Gesunder Schlaf für ein gesundes Leben

Schlaf ist wichtig für unser allgemeines Wohlbefinden. Doch gut zu schlafen ist in unserer hektischen Zeit nicht selbstverständlich, denn Stress im Alltag und die Belastungen des Berufslebens lassen uns nicht immer zur Ruhe kommen. Dabei erholen wir uns nicht einfach nur im Schlaf, sondern tun sogar etwas für unsere Gesundheit. Seit sich die Wissenschaft der intensiven Erforschung der komplizierten Vorgänge im Schlaf widmet, wissen wir: Schlaf ist die unverzichtbare Grundlage eines gesunden Lebens.

Schönheitsschlaf – (K)eine Frage der Eitelkeit

Schlaf ist Grundbedürfnis und Lebenselixier. Schlafend mobilisieren wir unsere Selbstheilungskräfte, denn unser Körper kann sich von schädlichen Umwelteinflüssen erholen. Je besser wir schlafen, desto gesünder sind wir. Das wirkt sich auch positiv auf Vitalität und Ausstrahlung aus. Gönnen Sie sich also ruhig Ihren Schönheitsschlaf!

Gesunder Schlaf – Die beste Medizin

Schon unsere Omas wussten: „Schlaf ist die beste Medizin.“ Bei einer Erkältung fühlen wir uns müde und abgeschlagen, und es ist wichtig, diesem gesteigerten Schlafbedürfnis nachzugeben. Denn nur im Schlaf kann unser Immunsystem zur Bestform auflaufen und so den Heilungsprozess fördern. Doch auch wenn wir gesund sind, sollten wir auf ausreichend Schlaf achten, um unsere Selbstheilungskräfte dauerhaft zu stärken. Je ausgeschlafener wir sind, desto besser können wir Krankheiten abwehren.

Traumzeit – Erholung für unsere Seele

Nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für das seelische Gleichgewicht ist gesunder Schlaf unerlässlich. Denn wenn wir schlafen, sind wir nicht etwa bewusstlos, sondern unser Gehirn verarbeitet die Eindrücke des Tages. Nur so kann

sich unser Geist erholen. Träumend sortieren und strukturieren wir die Informationsflut unseres Alltags. So trägt Schlaf dazu bei, dass seelische Konflikte gelöst werden. Gesunder Schlaf stabilisiert unsere Psyche und steigert unsere Leistungsfähigkeit und Kreativität.

Gesunder Schlaf trotz Schichtarbeit – Tipps und Informationen

In der heutigen Arbeitswelt wird rund um die Uhr und auch am Wochenende gearbeitet. Schichtarbeit heißt arbeiten, wenn die anderen schlafen, und schlafen, wenn die anderen arbeiten. Inzwischen arbeitet fast ein Drittel der Beschäftigten in Deutschland in Diensten. Hierzu zählen nicht nur die Krankenschwester im Nachtdienst oder der Industriearbeiter im Schichtbetrieb, sondern auch Menschen, die in der Gastronomie oder im Einzelhandel tätig sind. In dieser Broschüre finden Sie Tipps und Informationen für alle, die außerhalb der klassischen Normalarbeitszeit arbeiten. Sie können helfen, die persönliche Schlafqualität und damit die Lebensqualität zu verbessern. In diesem Sinne: Schlafen Sie gut!



Schichtarbeit und Schlaf

Schichtarbeit – Wachen und Schlafen gegen die „Innere Uhr“

Als Thomas Alva Edison Ende des 19. Jahrhunderts die Glühbirne erfand, konnte er nicht ahnen, dass seine Erfindung die Welt verändern würde. Heute ist ein Leben ohne elektrisches Licht nicht mehr vorstellbar. Dadurch hat sich der Rhythmus unseres Lebens verändert: Unsere Vorfahren konnten ihr „Tagewerk“ erst mit Sonnenaufgang beginnen und gingen mit den Hühnern ins Bett. Doch unsere Unabhängigkeit vom Tageslicht macht es uns heute möglich, rund um die Uhr zu arbeiten.

Der Tag-Nacht-Rhythmus – So tickt die „Innere Uhr“

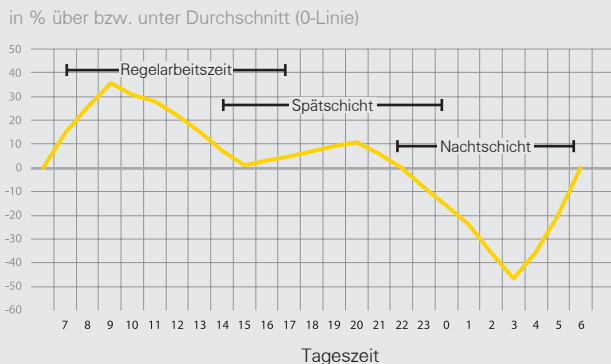
Schichtarbeit stellt eine besondere Herausforderung für den gesunden Schlaf dar, denn unsere „Innere Uhr“ lässt sich nicht verstellen. Sie beeinflusst viele Prozesse in unserem Körper, beispielsweise Atmung, Verdauung oder Herzschlag, die eng an den Wechsel von Tag und Nacht geknüpft sind. Wer schon einmal einen Jetlag hatte, weiß, dass sich die „Innere Uhr“ nicht einfach umstellen lässt: Übermüdung ist die Folge! Da der Mensch ein tagaktives Wesen ist, sind wir tagsüber am leistungsfähigsten. In der Nachtphase hingegen ist der Körper auf Schlaf und die damit zusammenhängenden Erholungsprozesse

eingestellt. Die geringere körperliche Leistungsfähigkeit in der Nacht bedeutet, dass Leistung, die wir in der Nachtschicht erbringen, uns mehr Anstrengung abverlangt als am Tag.

Erholam Schlafen – Eine Frage der Qualität

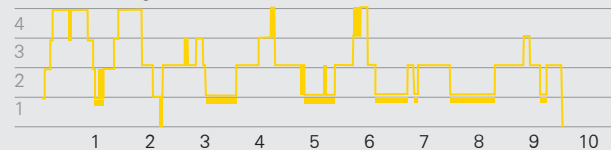
Generell haben Menschen ein unterschiedliches Schlafbedürfnis. Mancher fühlt sich schon nach sechs Stunden Schlaf fit. Andere benötigen mindestens acht Stunden Schlaf, um sich ausgeruht zu fühlen. Schlafforscher empfehlen, dass ein Erwachsener auf Dauer nicht weniger als 7 Stunden schlafen sollte. Dabei kommt es jedoch nicht nur auf die Dauer, sondern auch auf die Qualität des Schlafes an. Weil wir von Natur aus auf Schlafen in der Nacht eingestellt sind, ist unser Tagschlaf grundsätzlich störanfälliger als unser Nachtschlaf. Entscheidend für den tatsächlichen Erholungswert ist das zyklische Durchlaufen mehrerer Schlafphasen. Dabei wechseln sich Tiefschlaf- und Traumschlafphasen ab, die jeweils für unsere körperliche und geistige Regeneration zuständig sind. Wenn wir arbeiten, wenn unser Körper auf Schlaf geschaltet ist, und schlafen müssen, wenn unser Organismus auf Aktivität gepolt ist, dann kann es leicht passieren, dass wir an Schlafqualität einbüßen. Denn der Tagschlaf ist kürzer und enthält erheblich weniger Tiefschlafphasen.

Durchschnittliche tägliche physiologische Leistungsbereitschaft

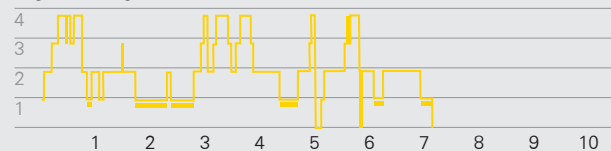


Schlafqualität und Lärm

Nachtschlaf, ungestört / ca. 9,5 Std.



Tagschlaf, ungestört / ca. 7,2 Std.



Quelle: Knauth 1983



Belastung durch Schichtarbeit – Eine Typfrage

So wie die meisten Dinge im Leben ist die individuelle Belastung durch Schichtarbeit eine Typfrage. Nicht alle Menschen, die zu unregelmäßigen Zeiten arbeiten, empfinden diese speziellen Arbeitsbedingungen gleichermaßen als unangenehm. Während einige einen wechselnden Schlafrhythmus gut vertragen, fühlen sich andere in ihrem Wohlbefinden beeinträchtigt. Wie gut wir mit den körperlichen und sozialen Beanspruchungen zurecht kommen, die mit ungewöhnlichen Arbeitszeiten einhergehen, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab.

Einstellungssache „Schichtarbeit“ – Gelassenheit siegt!

Menschen, die in ihrem Leben generell gelassen auf Unregelmäßigkeiten reagieren, werden sich wahrscheinlich auch relativ entspannt auf unregelmäßige Arbeitszeiten einlassen. Doch für die „Gewohnheitstiere“ unter uns, die großen Wert auf feste Abläufe und tägliche Routinen legen, ist es schwerer, wechselnde Arbeitsrhythmen zu akzeptieren. Dabei spielt die innere Einstellung zur Schichtarbeit eine große Rolle: Wer innere Widerstände überwindet und sich bewusst für Schichtarbeit entscheidet, dem fällt es leichter, eine positive Einstellung zur Schichtarbeit zu entwickeln.

Rhythmustyp – Eule oder Lerche?

Nicht jede „Innere Uhr“ tickt gleich. Jeder Mensch hat seinen eigenen angeborenen Biorhythmus. Dabei lassen sich zwei Rhythmustypen unterscheiden: Lerchen gehen früh zu Bett und sind geborene Frühaufsteher. Nachteulen bleiben bis spät in die Nacht auf und schlafen dafür morgens gerne etwas länger. Bei Letzteren passt sich der Biorhythmus besser an die durch Schichtarbeit verschobenen Tagesabläufen an als bei ausgesprochenen Morgenmenschen.

Das soziale Umfeld – Akzeptanz ist wichtig

Schichtarbeit geht jeden an, der einen Schichtarbeitenden zum Partner oder Freund hat. Das soziale Umfeld ist mit ausschlaggebend dafür, ob sich ein Mensch mit unregelmäßigen Arbeitszeiten wohl fühlt oder nicht. Je nachdem, ob man mit einem Partner oder Kindern zusammenlebt, ist jeder Einzelne vor individuelle Herausforderungen gestellt. Toben die lieben Kleinen durch die Wohnung, wird es mit dem Schlaf tagsüber schwer. Findet man in einer Partnerschaft keine gemeinsame Freizeit, leidet darunter auf Dauer die Beziehung. Besonders wichtig ist daher die Akzeptanz der unregelmäßigen Arbeitszeiten durch Familie und Freunde, die es dem Arbeitnehmer leichter macht, mit den Belastungen zurechtzukommen.

Besondere Herausforderung für Frauen – Der kleine Unterschied im Schichtdienst

Frauen und Männer sind den Herausforderungen der Schichtarbeit gleich gut gewachsen. Allerdings sind Frauen in einigen Fällen anders als ihre männlichen Kollegen belastet, z. B. während der Schwangerschaft. Außerdem müssen viele Frauen eine Mehrfachbelastung stemmen, da sie ihre Berufstätigkeit mit Kindererziehung und Haushaltsarbeit kombinieren. Für viele Frauen ist ein nächtlicher Arbeitsweg mit Unsicherheitsgefühlen und der Angst vor Kriminalität verbunden. Schon die begründete Angst davor, es könne etwas passieren, stellt eine psychische Belastung dar.

Ausgeschlafen trotz Schichtarbeit – Tipps für einen erholsamen und gesunden Schlaf

Für alle Menschen gibt es eine ganze Reihe von Tipps für einen erholsamen und gesunden Schlaf.

Wenn man wegen Schichtarbeit die Nacht zum Tag machen muss, sollten diese Tipps umso genauer beachtet werden. Da jeder Mensch einzigartig ist, gibt es ganz individuelle Schlafbedürfnisse. Folgende Anregungen können das Einschlafen erleichtern und die Schlafqualität verbessern.

Schlafrituale – Kein Kinderkram!

Das Wichtigste für einen gesunden Schlaf ist Regelmäßigkeit. Auch Schichtarbeitende können sich trotz ihrer unregelmäßigen Arbeitszeiten einen Schlafrhythmus angewöhnen. Dafür ist es wichtig, sich je nach Schicht feste Zeiten fürs Zubettgehen und Aufstehen anzugewöhnen. Einschlafrituale sind nicht nur für kleine Kinder gut. Entwickeln Sie Ihre ganz persönlichen Rituale, um in gesunden Schlaf zu finden: Gönnen Sie sich ein Entspannungsbad mit Melisse oder Lavendel, machen Sie einen Spaziergang oder hören Sie schöne Musik. Lassen Sie Ihre Gedanken schweifen und Ihre Sorgen los! Schließlich kann auch ein Schlaftrunk aus warmer Milch oder Kräutertee helfen, zur Ruhe zu kommen. Der Fernseher ist eine denkbar schlechte Einschlafhilfe.



Sabine R., 43, seit 12 Jahren als Krankenschwester im Schichtdienst tätig

Wenn ich nach der Nachtschicht auf dem Nachhauseweg bin, setze ich mir eine Sonnenbrille auf. So halte ich starke Lichtreize von meinen Augen fern. Das hilft mir dabei, meine „Innere Uhr“ auf Schlaf einzustellen und erleichtert mir zu Hause das Einschlafen.

Etappensiege – Schlafen auf Raten

Um dauerhaft gesund zu bleiben, empfehlen Schlafforscher eine durchschnittliche Schlafdauer von sieben Stunden. Menschen, die nachts arbeiten und tagsüber schlafen, sollten nach dem Prinzip „Schlafen auf Raten“ vorgehen – auch so ist es möglich, die erforderliche Menge Schlaf zu bekommen. Gerade, wenn Kinder im Haushalt leben, bietet es sich an, die erste Schlaf-Etappe von zirka vier Stunden direkt im Anschluss an die Nachtschicht zu absolvieren. Danach können Sie gemeinsam Mittag essen und die frühen Nachmittagsstunden für gemeinsame Unternehmungen nutzen. Am späten Nachmittag können Sie sich ungefähr drei weitere Stunden Schlaf vor dem Beginn der Nachtschicht gönnen.

Das Bett – Oase der Entspannung

Ein gutes Bett ist eine Investition fürs Leben. Eine individuell auf Ihren Rücken abgestimmte Matratze, ein härtegradverstellbarer Lattenrost und der Jahreszeit angepasstes Bettzeug sind die Grundlage für einen erholsamen Schlaf. Wenn Sie Allergiker sind, testen Sie vorher die Materialien auf ihre Verträglichkeit. Für die direkte Umgebung des Bettes gilt: Keine laut tickenden oder hell leuchtenden Wecker und keine Arbeitsunterlagen auf dem Nachttisch! Ihr Bett sollte exklusiv für schöne Dinge reserviert sein: Kuschneln, Lieben, Entspannen und Schlafen. Achten Sie also darauf, dass Sie Arbeit, Stress und Sorgen nicht mit ins Bett nehmen. Wenn Sie einige dieser Tipps beherzigen und sich ein Ihren persönlichen Bedürfnissen entsprechendes Schlafambiente gestalten, dann verbessern Sie aktiv Ihre Schlafqualität!

Schlafprotokoll

Schlafprotokoll von Herr/Frau _____

Woche vom _____ bis _____

ABENDPROTOKOLL (vor dem Lichtlöschen)	Beispiel	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1. Wie ist Ihre Stimmung jetzt? (1: sehr gut 6: sehr schlecht)	3							
2. Wie leicht /schwer fiel es Ihnen heute, Leistungen (Beruf, Freizeit, Haushalt) zu erbringen? (1: sehr leicht ... 6: sehr schwer)	3							
3. Haben Sie heute tagsüber geschlafen? Falls ja, geben Sie an, wann und wie lange insgesamt:	14:00 30 Min							
4. Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol zu sich genommen? Falls ja, was und wieviel?	3 Glas Wein							
5. Wie frisch/müde fühlen Sie sich jetzt? (1: sehr frisch 6: sehr müde)	3							
6. Wann sind Sie zu Bett gegangen?	22:30							
MORGENPROTOKOLL (nach dem Aufstehen)	Beispiel	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
7. Wie frisch/müde fühlen Sie sich jetzt? (1: sehr frisch ... 6: sehr müde)	3							
8. Wie ist Ihre Stimmung jetzt? (1: sehr gut ... 6: sehr schlecht)	3							
9. Wann haben Sie gestern das Licht ausgemacht?	23:00							
10. Wie lange hat es nach dem Licht löschen gedauert, bis Sie einschliefen? (Min)	40							
11. Waren Sie nachts wach? Wie oft?	2x							
Wie lange insgesamt? (Min.)	30							
12. Wann sind Sie endgültig aufgewacht?	6:30							
13. Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen? (Angabe in Stunden: Minuten)	6:40							
14. Wann sind Sie endgültig aufgestanden?	7:00							
15. Haben Sie seit gestern Abend Medikamente zum Schlafen genommen? (Präparat, Dosis, Uhrzeit)	½ Zolpidem 22:30							

Aus Müller und Paterok: Schlaf erfolgreich trainieren. Ein Ratgeber zur Selbsthilfe © 2010 Hogrefe, Göttingen.

Fertigen Sie sich am besten mehrere Kopien des Protokolles an, so können Sie Ihren Schlaf über einen längeren Zeitraum beobachten.

Auswertung Schlafprotokoll

Ursachenforschung bei Schlafproblemen – Führen Sie ein Schlafprotokoll!

Der Maßstab für die individuell benötigte Schlafdauer ist das körperliche und seelische Wohlbefinden. Ihr Schlaf ist dann ausreichend und gesund, wenn Sie sich nach dem Aufstehen körperlich ausgeruht, seelisch ausgeglichen und geistig fit fühlen. Falls Sie sich jedoch über einen längeren Zeitraum abgeschlagen und schlapp fühlen, kann das an einem gestörten Schlaf liegen. Mit Hilfe eines Schlafprotokolls können Sie herausfinden, ob Sie an einer Schlafstörung leiden und welche Ursachen sie hat. Unter einem Schlafprotokoll versteht man das regelmäßige Beobachten und Eintragen von Informationen, die ausschlaggebend für den gesunden Schlaf sind. Ein Schlafprotokoll hilft bei der genauen Diagnostizierung und erfolgreichen Behandlung von Schlafproblemen.

Anleitung zum Ausfüllen – Wenige Minuten reichen aus

Das Schlafprotokoll bietet Ihnen einen Überblick über eine ganze Woche. Zum Ausfüllen ihres Schlafprotokolls brauchen Sie pro Tag nur wenige Minuten – jeweils unmittelbar vor dem Zubettgehen und gleich nach dem Aufstehen. Das Schlafprotokoll sollte mehrere Tage hintereinander regelmäßig und möglichst vollständig ausgefüllt werden. Nur so können Sie den Ursachen Ihrer Schlafprobleme auf den Grund gehen. Zum korrekten Ausfüllen des Schlafprotokolls brauchen Sie nachts keine Uhr! Falls Sie nachts aufwachen, sollen Sie die Dauer der Wachliegezeit nur schätzen. Lediglich für die Zubettgehzeit und die Aufstehzeit benötigen Sie die genaue Zeitangabe. Wenn Sie um eine Einschätzung Ihrer Müdigkeit gebeten werden, benutzen Sie einfach das Schulnotensystem (sehr frisch=1, sehr müde=6).

Anleitung zur Auswertung – Wissenschaftler in eigener Sache

Wenn Sie einige Tage lang Ihr Schlafprotokoll regelmäßig ausgefüllt haben, können Sie mit der Auswertung beginnen. Jetzt werden Sie zum Wissenschaftler in eigener Sache! Durch die genaue Beobachtung und Aufzeichnung Ihres schlafrelevanten Verhaltens ist es nun möglich, zu überprüfen, ob bei Ihnen eine Schlafstörung vorliegt und welche Ursachen ihr zugrunde liegen. Da jeder Mensch ein individuelles Schlafbedürfnis hat und die

Schlafdauer vom Alter abhängig ist, sind die folgenden Angaben nur als grobe Orientierung zu verstehen.

Schlafdauer

Schlafprobleme können nicht nur an zu wenig Schlaf liegen – auch wer zu viel schläft, hat manchmal unter den Symptomen zu leiden. In der Regel benötigt der Körper 7 Stunden Schlaf. Wer auf mehr als 9 Stunden Schlaf pro Nacht kommt und sich am Tage trotzdem unausgeschlafen und unkonzentriert fühlt und nachts nicht richtig zur Ruhe kommt, sollte versuchen, die Schlafdauer zu verkürzen.

Einschlafdauer und Aufwachhäufigkeit

Brauchen Sie mehr als eine halbe Stunde, um einzuschlafen, oder liegen Sie nachts mehr als eine halbe Stunde wach, kann dies auf eine Schlafstörung hinweisen. Die Aufwachhäufigkeit nimmt zu, je älter wir werden. Werden Sie jedoch regelmäßig häufiger als dreimal pro Nacht wach, liegen Sie damit über dem Grenzwert.

Suchen Sie nach Regelmäßigkeiten

Überprüfen Sie, ob schlechten Nächten oder wenig erholsamem Schlaf bestimmte Regelmäßigkeiten zugrunde liegen. Suchen Sie nach wiederkehrenden Verhaltensweisen, denen ein besonders wohltuender oder ein besonders gestörter Schlaf folgte, und versuchen Sie sie abzustellen.

Ursachen finden – Lösungen entwickeln

Nachdem Sie nun Ihr Schlafprotokoll ausgewertet haben, wissen Sie mehr über Ihre schlafrelevanten Verhaltensweisen und haben Hinweise darauf gefunden, was die Ursachen für gestörten Schlaf sein können. Haben Sie etwa herausgefunden, dass Sie nach dem Genuss von Alkohol Durchschlafprobleme haben, können Sie testen, ob der Verzicht auf das Glas Wein vor dem Zubettgehen eine Verbesserung Ihres Schlafes nach sich zieht. Dafür ist es wichtig, dass Sie auch weiterhin ein Schlafprotokoll führen, denn die Erfolge einer Verhaltensänderung stellen sich manchmal erst nach Wochen ein. Ein Schlafprotokoll kann Ihnen dabei helfen, ganz bewusst durch gezielte Verhaltensänderungen Ihre Schlafqualität zu verbessern. Bei andauernden Schlafproblemen sollte jedoch grundsätzlich ein Arzt zu Rate gezogen werden.

Tipps zur Schlafzimmereinrichtung

Ruhe beruhigt – Lärmschutz fürs Schlafzimmer

Schichtarbeitende müssen schlafen, wenn es für andere selbstverständlich ist, ihren Tagesaktivitäten nachzugehen. Nicht nur das Schlafen gegen die „Innere Uhr“, sondern der ganz normale Alltagslärm erschweren das Ein- und Durchschlafen. Daher ist es besonders wichtig, den eigenen Schlaf vor Lärm zu schützen. Wählen Sie ein ruhiges Schlafzimmer abseits von Küche oder Bad, am besten zur ruhigsten Seite des Hauses. Stellen Sie das Telefon und die Türklingel ab und probieren Sie es mit Ohrstöpseln.



Schlafen trotz Tageslicht – Sorgen Sie für Dunkelheit

Tagsüber sollte man seinen Schlaf vor störendem Sonnenlicht zu schützen. Lassen Sie die Jalousien herunter oder bringen Sie einen dicken, dunklen Vorhang an – dieser hilft gleichzeitig, Lärm zu schlucken. Eine Schlafmaske kann ebenfalls dafür sorgen, dass an die Augen keine wachhaltenden Lichtreize gelangen. Allerdings sollten Sie Ihr Schlafzimmer nicht vollständig verdunkeln, da das Aufwachen in völliger Dunkelheit als beklemmend empfunden werden kann.



Nicht zu heiß und nicht zu kalt – Das ideale Schlafklima

Die Zimmertemperatur beeinflusst maßgeblich die Schlafqualität. Idealerweise herrscht im Schlafzimmer eine Temperatur von circa 18 Grad Celsius. Vor dem Zubettgehen sollte man gründlich durchlüften und die Heizung herunterdrehen. Die Bettdecke und die Schlafbekleidung sollten den eigenen Bedürfnissen angepasst werden. Achten Sie auf den Wohlfühlfaktor! Übermäßiges Schwitzen hält genauso vom Schlafen ab wie kalte Füße. Im Sommer ist eine leichte Decke völlig ausreichend, im Winter dürfen es ruhig die dicken Bettsocken sein.



Ernährungstipps für Schichtarbeitende

Von leichter Kost und Bärenhunger – Ernährungstipps für Schichtarbeiter

Das Thema „Gesunde Ernährung“ ist heutzutage in aller Munde. Tatsächlich wirkt sich eine ausgewogene Ernährung auch positiv auf unseren Schlaf aus. Generell ist es günstig, über den Tag verteilt mindestens drei, besser fünf kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Niemals sollte man so lange warten, bis man mit einem großen Hunger zu viel und zu schnell auf einmal isst. Das kann zu Verdauungsbeschwerden und Blähungen führen, die das Wohlbefinden und den Schlaf empfindlich stören können. Für Menschen mit einem anstrengenden Berufsleben ist es nicht nur wichtig, gut zu schlafen, sondern auch, genügend Energie zur Verfügung zu haben. Dabei hilft die richtige Ernährung. Für Schichtarbeiter ist es wichtig zu wissen, dass auch unsere Verdauung von der „Inneren Uhr“ abhängig ist. Tagsüber ist unser Magen auf Aktion eingestellt. Nachts hingegen ist er nicht in der Lage, größere Mengen zu verdauen. Gleichzeitig brauchen wir aber seine Mitarbeit bei der Gewinnung von Energie, auf die ein Schichtarbeiter auch zu ungewöhnlichen Zeiten zurückgreifen muss. Es kommt also auf die bewusste Ernährung an.

Feste Essenszeiten – regelmäßige Nahrungsaufnahme erleichtert die Verdauung

Unser Magen liebt Regelmäßigkeit. Auch Menschen mit unregelmäßigen Arbeitszeiten sollten sich feste Essenszeiten reservieren. Nachtschichtarbeitende sollten vor Beginn der Schicht ein reichhaltiges Abendbrot zu sich nehmen und für die Nacht zwei weitere leichte Mahlzeiten einplanen. Etwa zwischen Mitternacht und 1 Uhr empfiehlt sich eine warme leichte Mahlzeit, z. B. eine Suppe oder ein Gericht mit magerem Fleisch oder Fisch. Dabei sollte eine schonende Zubereitung wie Dünsten oder Grillen beachtet werden: Auf Frittiertes sollten Sie in der Nachtschicht besser verzichten! Wählen Sie lieber Reis, Salat oder Gemüse. Das frühmorgendliche Leistungstief übersteht man am besten mit einem leckeren Snack zwischen 4 und 5 Uhr früh. Obst, Joghurt, Müsli oder auch ein belegtes Brot und eine heiße Brühe helfen, die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit aufrechtzuerhalten. Außerdem sollten Sie darauf achten, nicht im Stehen oder hektisch „zwischen-durch“ zu essen. Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie Ihr Essen!



Von herzhaft bis süß – Leckerer für die Nacht

Grundsätzlich ist es wichtig, dass sich Menschen, die nachts arbeiten, bei Kräften halten und ganz bewusst auf ihre Ernährung achten. Wenn Sie in der Nachtschicht keinen Appetit haben, versuchen Sie es mit kleinen leckeren Häppchen, z. B. einem klein geschnittenen Apfel, um Ihren Körper mit Energie zu versorgen. Verzichten Sie auf ungesunde Snacks aus dem Automaten!

Zu einer gesunden Ernährung gehören nicht nur der richtige Imbiss zur rechten Zeit, sondern auch eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung. Vielen Menschen fällt es schwer, auf die empfohlenen zwei bis drei Liter zu kommen. Achten Sie auch hier ganz bewusst auf Ihr Trinkverhalten, etwa indem Sie sich vornehmen, pro Schicht zwei Ein-Liter-Flaschen Mineralwasser zu trinken. Schwer verdauliche Nahrung und zu stark gezuckerte Getränke (Limonade, Cola) sollten gemieden und stattdessen auf leichte Kost und gesunde Durstlöscher geachtet werden. Für die Nachtschicht empfiehlt sich eine Vielzahl von Lebensmitteln.

- Milch und Milchprodukte (z. B. Joghurt, Quark oder Kefir)
- Obst (auch als Kompott)
- Fleisch (fettarme Sorten wie z. B. Putenfleisch)
- Fisch (dünsten oder fettarm braten)
- Salate (mit leichtem Dressing)
- Eiergerichte (z. B. Rührei oder Omelett)
- Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Vollkornzeugnisse (fettarm zubereitet)
- Früchte- oder Kräutertees (ob kalt oder warm, aber ohne Zucker, evtl. mit Süßstoff)
- verdünnte Fruchtsäfte (auf Fruchtnektar wegen des hohen Zuckergehalts verzichten)
- Mineralwasser (bei schweißtreibender Arbeit auf natriumarme Sorten achten)

Wenn Sie sich nachts ein Glas Cola oder die Tasse Kaffee als Muntermacher nicht verbieten wollen, sollten Sie darauf achten, diesen Genüssen nur in der ersten Nachthälfte nachzugeben. Denn in der zweiten Nachthälfte ist Koffein tabu, da es nur langsam vom Körper abgebaut wird und somit das Ein- und Durchschlafen nach Schichtende stört.



Maßvoller Genuss – So fällt das Einschlafen leicht

Ein voller Bauch schläft nicht gern. So wie alle anderen Menschen sollten Schichtarbeiter nicht hungrig zu Bett gehen. Doch vor dem Zubettgehen sollte man keine schwere Mahlzeit mehr essen. Auch hier gilt es, die richtige Balance zu finden. Für ein bekömmliches Schlummern gilt, dass es leicht, warm und nicht allzu üppig ausfallen sollte. Ein Glas Wein oder Bier kann zwar das Einschlafen erleichtern, aber man schläft danach unruhiger und wacht schneller wieder auf. Bier drückt außerdem auf die Blase und kann so beim Durchschlafen stören. Unter dem Einfluss von Alkohol kommt es zu weniger Tiefschlaf- und Traumphasen. Das vermindert erheblich die Qualität Ihres Schlafs. Nikotin ist wie Koffein ein Aufputschmittel und erhöht die Aktivität der Nerven. Daher sollte man drei Stunden vor dem Schlafgehen nicht mehr rauchen – und am besten ganz aufhören.

Das soziale Umfeld

Warum Familie, Freunde und Freizeit für Schichtarbeitende so wichtig sind

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Wir brauchen den Kontakt zu unseren Mitmenschen, um uns als Persönlichkeit entwickeln zu können und um uns wohl zu fühlen. Um die besonderen Herausforderungen, die mit unregelmäßigen Arbeitszeiten und Nachtdienst einhergehen, meistern zu können, sind ein harmonisches Familienleben und der Kontakt zu Freunden unentbehrlich. Sie sind wichtiger Quell für Lebensfreude und seelisches Wohlbefinden. Daher sollten Schichtarbeiter darauf ganz bewusst achten, ihre Familie und den Freundeskreis in ihre Freizeitplanung einzubinden.



Wolfgang S., 37, seit 5 Jahren als Industriearbeiter im Schichtbetrieb angestellt

Für mich gibt es nichts Schöneres, als mit meiner Familie zusammen am Mittagstisch zu sitzen. Wenn ich Nachtschicht hatte, stehe ich dafür sogar extra auf. Weiter am Familienalltag teilzunehmen, tut nicht nur mir gut, sondern auch meiner Frau und meinen beiden Töchtern.

Work-Life-Balance – So halten Sie das Gleichgewicht

Gerade für Menschen, die in wechselnden Schichten und damit auch zu ungewöhnlichen Zeiten arbeiten, ist es besonders wichtig, die Balance zwischen Arbeit und Freizeit (Work-Life-Balance) zu finden. Dieser Gleichgewichtszustand zwischen Berufs- und Privatleben gewährleistet Phasen der Erholung und Entspannung, die wir für unser seelisches Gleichgewicht und die Pflege unserer sozialen Kontakte brauchen. Es ist wichtig, den Überblick darüber zu behalten, wie oft man sich Zeit für Familie und Freunde nimmt. Für eine erfüllte Freizeitgestaltung können Sie in Ihrer Wohnung den jeweils aktuellen Schichtplan aufhängen, der auch feste Termine für die Familie, Sport und soziale Aktivitäten vorsieht.

Bedürfnis-Check – Bleiben Sie im Gespräch

Schichtarbeitende sind mehr als Arbeitnehmer mit regulären Arbeitszeiten auf das Verständnis und Entgegenkommen ihrer Familie und Freunde angewiesen. Ist der Partner bereit, sich auf den Schichtplan einzulassen und reagiert ohne Vorwürfe – etwa wenn er alleine auf ein Familienfest gehen muss? Verzichten die Kinder aufs Toben oder laute Musik, wenn Mama oder Papa tagsüber schlafen muss? Zeigen sich die Freunde flexibel, wenn es darum geht, eine gemeinsame Verabredung zu verschieben? Regelmäßige Gespräche über die Bedürfnisse der einzelnen Familienmitglieder helfen, Kontinuität und Verlässlichkeit im gemeinsamen Miteinander zu leben.

Soziale Aktivitäten – Bleiben Sie am Ball

Den Menschen, mit denen wir zusammenleben, fällt es meist leichter als Freunden und Bekannten, unsere individuelle Arbeitsbelastung zu verstehen. Doch nicht nur das Familienleben, sondern die aktive Teilhabe an einem Freundes- und Bekanntenkreis ist für alle Familienmitglieder wichtig. Gemeinsam am kulturellen Leben teilzunehmen, stärkt die Familie nach innen und nach außen. Haben Sie daher ganz bewusst ein Auge darauf, wie oft Sie sich mit Freunden zu gemeinsamen Aktivitäten treffen. Ein Kalender hilft, den Überblick darüber zu behalten, dass die Abstände zwischen den Verabredungen nicht zu groß werden. Durch gezieltes Vorausplanen sozialer Highlights stellen Sie sicher, dass Sie und Ihre Freunde sich nicht aus den Augen verlieren.



Sabrina W., 39, Ärztin, seit 4 Jahren im Schichtdienst

Ohne meinen Mann wäre meine Arbeit im Schichtdienst unmöglich. Wir haben gemeinsam für uns und unsere zwei Söhne ein Zeitmanagement erarbeitet. Das hat uns allen geholfen, mit unserem etwas anderen Familienleben klarzukommen und unsere gemeinsame Zeit noch mehr zu genießen.

Wenn Schlafprobleme krank machen

Gesundheitliche Risiken der Schichtarbeit

Schichtarbeit ist anstrengend. Unser Körper liebt Regelmäßigkeit und ist eigentlich nicht dafür geeignet, zu ständig wechselnden Tages- und Nachtzeiten zu arbeiten oder zu schlafen, was letztlich Schlafprobleme verursachen kann. Wenn wir zu lange unter Schlafproblemen leiden, kann dies schließlich zu einer erheblichen Beeinträchtigung unserer körperlichen und seelischen Gesundheit führen. Fehlender oder gestörter Schlaf erhöht das Risiko für viele Erkrankungen. Dazu gehören neben Depressionen auch Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Magen-Darm-Störungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Chronische Schlafstörungen können sogar eine Zuckererkrankung (Diabetes) begünstigen.



Aktiv werden – Gegen Schlafstörungen kann man etwas tun

Schlafstörungen sind kein Schicksal. Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, für den eigenen Schlaf und damit die eigene Gesundheit aktiv zu werden. Einige Wege zum gesunden Schlaf werden in dieser Broschüre aufgezeigt. Natürliche Einschlafhilfen wie persönliche Schlafrituale oder ein Glas warme Milch mit Honig helfen uns zu entspannen. Schon einfache Dinge, wie ein wohltemperierter Schlafraum oder ein gemütliches Bett, können uns das Ein- und Durchschlafen erleichtern. Wenn trotzdem Schlafprobleme bestehen bleiben, sollten Sie sich nicht zu lange mit Schlaflosigkeit plagen und einen Arzt zu Rate ziehen. Es gibt auch eine Lösung für Ihr Schlafproblem!

Schlaflosigkeit ernst nehmen – Reden Sie mit Ihrem Arzt

Langwierige Schlafprobleme sollten keinesfalls auf die leichte Schulter genommen werden. Schlaflosigkeit kann ein Signal von schwerwiegenderen Erkrankungen sein, die gegebenenfalls ganz gezielt behandelt werden müssen. Scheuen Sie also nicht den Gang zum Arzt, und informieren Sie ihn über Ihre unregelmäßigen Arbeitszeiten. So kann er die Ursachen Ihrer Schlaflosigkeit abklären und Sie individuell beraten. Oft helfen schon einfache Maßnahmen.

Erkennen Sie Ihr Belastungslimit – Schlafentzug hat schwerwiegende Folgen

Schlafprobleme und ihre schädlichen Folgen kündigen sich meist nicht mit einem Paukenschlag an. In der überwiegenden Mehrheit der Fälle handelt es sich um einen schleichenden Prozess. Werden die Warnsignale des Körpers zu lange ignoriert, kann es zu einer Verselbstständigung der Probleme und damit zu einer dauerhaften (chronischen) Schlafstörung kommen. Daher ist es wichtig, das persönliche Belastungslimit genau zu erkennen. Wenn Sie merken, dass Ihre Leistungsfähigkeit sinkt, sollten Sie keinesfalls Ihr Belastungslimit künstlich erhöhen – etwa indem Sie übermäßig zu freiverkäuflichen Medikamenten greifen. Dies kann letztlich zu einer Abhängigkeit von Medikamenten und zu gefährlichen Übermüdungssituationen führen, die ein erhebliches Unfallrisiko darstellen.

Weitere Informationen

- www.bkk.de
Bundesverband der Betriebskrankenkassen
- www.bzga.de
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- www.charite.de/dgsm/dgsm/
Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)
- www.dags.de
Deutsche Akademie für Gesundheit und Schlaf (DAGS)
- www.OnlineSchlaflabor.de
Das BKK Online Schlaflabor. Online informieren – gesund schlafen.

Literatur:

- BKK Bundesverband (Hrsg.): Besser leben mit Schichtarbeit, Autor: Dr. Wolfgang Schweflinghausen, Essen 2006.
www.bkk.de
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (Hrsg.): Immer mit der Ruhe, Nutzen und Risiken von Schlaf- und Beruhigungsmitteln, Hamm 2006
www.bkk.de
- BKK Bundesverband (Hrsg.): Nachts zur Ruhe kommen, Hilfe bei Schlafstörungen, Juli 2010
www.bkk.de
- BKK Bundesverband/Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (Hrsg.): Schlaf- und Beruhigungsmittel am Arbeitsplatz, Information für betriebliche Multiplikatoren, Essen 2007
www.bkk.de
- BKK Bundesverband (Hrsg.): Kein Stress mit dem Stress. Eine Handlungshilfe für Beschäftigte.
www.move-europe.de

Schlaf ist wichtig für das körperliche und seelische Wohlbefinden. Wer gut schläft, wacht fit und ausgeruht auf und ist am Tage leistungsfähiger.

In diesem Sinne: Schlafen Sie gut!

