



FACHKRÄFTE FINDEN – FACHKRÄFTE BINDEN

Gesundheitsrisiko Schichtarbeit

von JEANETTE DE LA BARRÉ

Um 2 Uhr morgens atmet Frau Müller auf, die letzten Gäste verlassen vergnügt ihre Bar. Feierabend! Jetzt geht's nach Hause, mit dem Fahrrad durch die Nacht. Für Herrn Fritz beginnt der Arbeitstag. Als Bäckermeister backt er noch vor Sonnenaufgang Brot und Brötchen.

Arbeitszeiten rund um die Uhr werden für immer mehr Menschen zur Notwendigkeit und Normalität. Aber ist der Mensch überhaupt für Spät- und Nachtarbeit geschaffen? Welche gesundheitlichen Auswirkungen hat es, immer wieder gegen seine innere Uhr zu arbeiten?

Nachgewiesen ist, dass Schichtarbeiter viel mehr Energie aufbringen müssen, um die gleiche Arbeit zu verrichten wie Arbeitnehmer, die nicht in Schichten arbeiten. Bei der Spätschicht werden 113 %, bei der Nachtschicht sogar 156 % an Energie im Vergleich zu 100 % bei einer Frühschicht benötigt. Denn unser Biorhythmus schaltet unseren Körper am Tage auf Leistungsbereitschaft und in der Nacht auf Erholung und Schlaf. Nicht ohne Grund fühlt sich eine Nachtschicht so anstrengend an.

Müdigkeit und Schlafstörungen

Schichtarbeiter beklagen oft Müdigkeit und Schlafstörungen. Aus Untersuchungen wissen wir, dass permanenter Schlafmangel zu gesundheitsbeeinträchtigenden Effekten, wie z. B. ein geschwächtes Immunsystem,



Foto: privat

Jeanette de la Barré

Appetitlosigkeit, emotionale Labilität, Erschöpfung, Nervosität, vorzeitige Ermüdung, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwäche führen kann. Auch das Unfallrisiko und die Fehlerhäufigkeit steigen aufgrund des Konzentrationsmangels an.

Darüber hinaus hat Schichtarbeit erhebliche Auswirkungen auf das Sozial- und Privatleben: Es bleibt kaum Zeit für Familie, Freunde, Hobbys und soziale Verpflichtungen.

Die sozialen und gesundheitlichen Auswirkungen von Schichtarbeit sind also vielfältiger Natur und bedürfen deshalb einer komplexen Präventionsarbeit. Dabei sollten arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse z.B. im Hinblick auf die Dienstplangestaltung genauso berücksichtigt werden, wie verhaltensbezogene Maßnahmen zur gesunden Lebensweise. Schichtarbeiter sollten in besonderem Maße auf ihre Ernährung achten, für einen erholsamen Schlaf sorgen, über ein gutes Zeitmanagement verfügen und Bewegungs- sowie Entspannungsmöglichkeiten im (Arbeits-)Alltag einbauen.