

- Schichtarbeit -

» Schichtarbeit«^{1,2}

Schichtarbeit liegt vor, wenn mehrere Beschäftigte sich an einem Arbeitsplatz nach geregelter zeitlicher Reihenfolge abwechseln.

Wechselschicht ist eine besondere Form der Schichtarbeit, in der die Arbeitszeit einem Mehrschichtsystem folgt.

Schlafräubern auf die Spur kommen⁵

„Lärm eindämmen“

- ▷ Dicke Vorhänge zur Schallreduktion aufhängen
- ▷ Lärm durch weißes Rauschen überlagern
- ▷ Ohrstöpsel nutzen

„Licht minimieren“

- ▷ Fenster von innen und/oder außen verdunkeln
- ▷ Bett in dunkelste Ecke stellen oder einen Schrank als Lichtschutzwand nutzen
- ▷ Schlafmaske verwenden
- ▷ Bei Nachtschichtarbeit eine Sonnenbrille auf dem Heimweg tragen

„Wärme regulieren“

- ▷ Heizung abstellen
- ▷ Lichteinfall frühzeitig verhindern
- ▷ Vor dem Schlafen lüften

„Aufputscher vermeiden“

- ▷ Fernseher und Computer ausschalten
- ▷ Alles, was an Arbeit (beruflich oder privat) erinnert, aus dem Zimmer entfernen
- ▷ Einladende Ruheinseln einrichten
- ▷ Keine koffein- oder alkoholhaltigen Getränke vor dem Schlafengehen trinken
- ▷ Mindestens zwei Stunden vor dem Einschlafen keinen Sport machen

Auf welche Lebensbereiche wirkt sich das Arbeiten in Schicht aus?



Schlaf



Ernährung



Freizeit



» Schlaf«³

Schlaf ist ein physiologischer periodischer Zustand mit Veränderung der Bewusstseinslage, der für die physische und psychische Regeneration lebensnotwendig ist.

Fakten zum Thema Schlaf⁴

- ▷ Nicht die Schlafdauer, sondern vor allem die Schlafqualität ist wichtig.
- ▷ Fehlender Schlaf wird durch intensiveres Schlafen ausgeglichen.
- ▷ Vorschlafen ist physiologisch nicht möglich.
- ▷ Die normale Einschlafzeit sollte eine Dauer von 20 Minuten nicht wesentlich überschreiten.

Weitere Methoden für einen gesunden Schlaf⁵

- ▷ Zu festen Zeiten schlafen
- ▷ Powernaps machen
- ▷ Entspannungsübungen ausprobieren
- ▷ In Raten schlafen
- ▷ Schlaf tracken

- Schichtarbeit -

Die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung⁶

1. **Lebensmittelvielfalt nutzen**
2. **Nimm fünf am Tag**
2 x Obst, 3 x Gemüse, Salat oder Rohkost
3. **Vollkorn wählen**
Getreideprodukte, Kartoffeln und Reis
4. **Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen**
300 – 600g Fleisch, eine Portion Fisch pro Woche, ab und zu Eier
5. **Gesundheitsfördernde Fette nutzen**
Pflanzliche Fette wie z.B. Rapsöl
6. **Zucker und Salz einsparen**
7. **Wasser trinken**
8. **Schonende Zubereitung**
9. **Achtsam essen und genießen**
10. **Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben**



Mahlzeitengestaltungen bei Frühschicht⁷

- ▷ Vor der Frühschicht ein ausgewogenes Frühstück essen.
- ▷ Optional eine Zwischenmahlzeit zwischen Frühstück und Mittagessen einnehmen.
- ▷ Wenn möglich, das Mittagessen zur üblichen Zeit essen.
- ▷ Optional eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag einnehmen.
- ▷ Abendessen zur üblichen Zeit einnehmen.

Mahlzeitengestaltungen bei Spätschicht⁷

- ▷ Wenn möglich, Frühstück und Mittagessen zur üblichen Zeit einnehmen.
- ▷ Eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag einplanen.
- ▷ Wenn möglich, das Abendessen zur üblichen Zeit einnehmen.

» Trinkflüssigkeit«^{8,9}

Für einen Erwachsenen wird eine Trinkmenge von mindestens 1,5 Liter Trinkflüssigkeit pro Tag empfohlen. Dies kann je nach Körpergewicht stark variieren.

Formel zur Berechnung des Flüssigkeitsbedarfs:
 $35 \text{ ml} \times \text{Körpergewicht in kg} = \text{ml pro Tag}$



Tipps zur bewussten Freizeitgestaltung¹⁰

- ▷ Soziale Netzwerke pflegen
- ▷ Hobbys nachgehen
- ▷ Pausen machen und entspannen
- ▷ Sich bewegen und Sport machen



»Bewegung«¹¹

Bewegung stärkt das Wohlbefinden. Aber auch langfristig zahlen wir mit Bewegung auf unser Gesundheitskonto ein. Denn tägliche Bewegung reduziert das Risiko von chronischen Erkrankungen wie zum Beispiel Diabetes, verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Tumorerkrankungen und diversen anderen Krankheiten, senkt den Bluthochdruck und reduziert das Cholesterin, beugt Übergewicht vor und fördert die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden.

1. Deutscher Gewerkschaftsbund (2019). Schichtarbeit: Definition, Modelle, Gesetze, Gesundheit. Verfügbar unter <https://www.dgb.de/themen/++co++61297958-005f-11e8-9602-52540088cada>
2. Schwellenhaus W. (2015). Besser leben mit Schichtarbeit. Hilfen für Schichtarbeiterinnen und Schichtarbeiter. BKK Dachverband e. V.
3. Schickert, J. (2021). Schlaf. In Keller, C. (Hrsg.), Pflegen. Grundlagen und Interventionen. Elsevier Health Sciences.
4. Crönlein, T., Galetke, W. & Young, P. (2016). Schlafmedizin 1x1: Praxisorientiertes Basiswissen. Springer.
5. Zuley, J. (2010). Mein Buch vom guten Schlaf. Endlich wieder richtig schlafen. Goldmann.
6. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2017). Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE (10. Auflage).
7. Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung (o. J.). Essen, wenn andere schlafen. Praktische Ernährungsempfehlungen bei Nacht- und Schichtarbeit. Verfügbar unter https://www.jobundfit.de/fileadmin/user_upload/medien/Flyer_EssenWennAndereSchlafen.
8. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (o. J.). Wasser trinken – fit bleiben. Verfügbar unter <https://www.dge-medien-service.de/wasser-trinken-fit-bleiben-10er-pack.html>
9. Raschka, C., & Ruf, S. (2017). Sport und Ernährung. Wissenschaftlich basierte Empfehlungen, Tipps und Ernährungspläne für die Praxis (3. Auflage). Thieme.
10. Kaluza, G. (2018). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer.
11. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) (2017). Nationale Empfehlung für Bewegung und Bewegungsförderung.