

## Nachtarbeit belastet den Organismus Wer nachts arbeitet,

# lebt gegen die innere Uhr.

Ob Krankenpfleger, Lokführer, Polizisten, Taxifahrer, Industriearbeiter oder Notärzte – viele Arbeitnehmer arbeiten im Schichtdienst. Familie, Freunde, Hobbys und auch der Schlaf kommen dabei oft zu kurz. Vor allem Nachtarbeit belastet den Organismus, weil sie dem natürlichen Biorhythmus zuwiderläuft.

**D**er Biorhythmus funktioniert wie eine innere Uhr und steuert viele Abläufe unseres Körpers. Er orientiert sich an äußeren Einflüssen wie dem Tageslicht. Menschen, die nachts arbeiten, leben gegen diese innere Uhr. Sie sind wach wenn der Organismus auf Schlaf eingestellt ist, und müssen schlafen, wenn dieser eigentlich aktiv sein will. Doch die innere Uhr lässt sich kaum um- oder abstellen: Sie schaltet den Körper am Tag auf Leistungsbereitschaft und in der Nacht auf Erholung und Ruhe. Am leistungsfähigsten ist der Organismus gegen elf Uhr vormittags, das größte

**Schichtarbeit:** Es gibt Situationen, in denen wir unsere biologische Uhr ignorieren, weil wir unseren Tagesablauf nicht mit unserer inneren Uhr abgleichen. Die extremsten Beispiele dafür sind der Schichtdienst, Viele Untersuchungen haben gezeigt, dass Nachtarbeit auf Dauer sehr belastend ist und krank machen kann. Menschen, die im Schichtdienst arbeiten, klagen nicht nur über Schlafstörungen, sondern erleiden auch häufiger Herzerkrankungen oder Magengeschwüre. Vor allem nachts zwischen 3 und 4 Uhr ist die Konzentration und Aufmerksamkeit am geringsten und es passieren leichter Fehler. Die Verletzungs- und Unfallgefahr sind um diese Zeit besonders hoch. Je älter der Mensch, desto schlechter kommt er mit der Störung der biologischen Rhythmen zurecht.

Tief entsteht zwischen zwei und drei Uhr nachts. Selbst wenn sich Nachtarbeit über einen längeren Zeitraum erstreckt, kann der Körper sich nicht völlig darauf einstellen, weil er immer gegen natürliche Einflüsse wie das Tageslicht ankämpfen muss. So kann es zu Schlafstörungen, Nervosität oder Müdigkeit kommen. Doch auch die Konzentrationsfähigkeit nimmt nachts ab. Fehler können schneller passieren, so dass die Unfallgefahr steigt.

## Verdauung wird gestört

Darüber hinaus stört die Arbeit entgegen dem natürlichen Biorhythmus vor allem die Verdauung. Wer zu wechselnden Zeiten arbeitet, isst oft zu unüblichen Zeiten. Die Folge können Verdauungsstörungen oder Magenschmerzen sein. Denn unser Magen ist ein reiner „Tagarbeiter“ und der gesamte Verdauungstrakt ist in der Nacht normalerweise im Ruhezustand. Der verschobene Tagesablauf und das Essen in der Nacht irritieren den Darm und führen oft zu Verstopfung. Die Nachtverpflegung sollte deshalb möglichst leicht bekömmlich sein. Kohlenhydratreiche Speisen geben dem Körper Energie; fette und üppige Mahlzeiten dagegen verstärken die Müdigkeit zusätzlich. Optimal sind mageres Fleisch oder Fisch mit Kartoffeln, Reis oder Nudeln, am besten fettarm zubereitet.

## Schnelles Rotieren entlastet

Besser als ein Schichtwechsel im Wochenrhythmus ist ein schnell rotierendes Schichtsystem mit nur wenigen Tagen in der gleichen Schicht. Also zum Beispiel Früh-, Spät-, Nachtschicht, Pause und dann wieder von vorne. Mediziner empfehlen, maximal drei Nachtdienste hintereinander zu absolvieren.

*Keine Schlafmittel oder Alkohol als Einschlafhilfe benutzen – beides bringt keinen erholsamen Schlaf. Besser ist ein beruhigender Kräutertee.*

## Tipps die das Leben mit wechselnden Arbeitszeiten erleichtern:

- ✓ Wer sich möglichst viel bewegt und ausreichend trinkt (zwei bis drei Liter pro Tag) beugt Verdauungsstörungen vor. Geeignete Getränke sind Mineralwasser, Saftchorlen und ungesüßte Früchte oder Kräutertees. Kaffee oder schwarzer Tee enthalten Koffein, das durch seine anregende Wirkung anschließend das Einschlafen erschwert.
- ✓ Helles künstliches Licht während der Nachtarbeit verschiebt den Zeitpunkt des größten Schlafbedürfnisses nach hinten in den Vormittag.
- ✓ Eine kurze Schlafpause vor oder ein erlaubtes Nickerchen in der Pause während der Nachtschicht reduziert die Müdigkeit während der Nachtarbeit.
- ✓ Am Tag für eine ruhige und abgedunkelte Schlafumgebung sorgen. Dabei sind Rücksicht durch Familie und Nachbarschaft wichtig.
- ✓ Egal ob Früh-, Spät-, oder Nachtschicht: Mittag- und Abendessen sollten immer zur ungefähr gleichen Zeit erfolgen. Das ist gesünder, als das Essen wechselnden Arbeitszeiten anzupassen.
- ✓ Zwischen zwölf und ein Uhr nachts für einen bekömmlichen Energieschub sorgen – zum Beispiel eine leichte, warme Suppe oder etwas Reis mit Gemüse.
- ✓ Gegen das frühmorgendliche Tief um etwa vier Uhr hilft ein gesunder Snack (ein Apfel, eine Banane oder ein paar Vollkornkekse). Danach möglichst nichts mehr essen, um das Einschlafen nach der Schicht nicht zu stören.