

Druckversion

Url: http://www.focus.de/gesundheit/ticker/hamburg-gesund-bleiben-trotz-nachtarbeit_aid_339792.html

10.10.08, 18:04

[Drucken](#)

Hamburg

Gesund bleiben trotz Nachtarbeit

In manchen Berufszweigen sind Nachtschichten ganz normal. Allerdings bringt die häufige nächtliche Arbeit einige Gesundheitsgefahren mit sich. Es ist deshalb wichtig, gegen mögliche negative Auswirkungen vorzubeugen.

Allerdings bringt die häufige nächtliche Arbeit einige Gesundheitsgefahren mit sich. Laut der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) ist es deshalb wichtig, dass Unternehmen und Beschäftigte möglichen negativen Auswirkungen vorbeugen.

Da der Mensch normalerweise ein tagaktives Wesen ist, arbeitet er nachts gegen seine innere Uhr an. Die gleichen Tätigkeiten sind nachts um fast 60 Prozent anstrengender als am Tage. Wer nachts jobbt und tagsüber schläft, leidet wegen der Helligkeit und einer lautereren Umgebung zudem häufig unter einer schlechteren Schlafqualität und unter Schlafstörungen. In der Folge können Leistungsminderung, Gereiztheit, Appetitlosigkeit und ein erhöhtes Unfallrisiko auftreten. Wenn Alkohol und Tabletten konsumiert werden, um besser einschlafen zu können, steigt die Suchgefährdung. Bei vielen Nachtarbeitern führt die anstrengende Schicht zudem zu einem Rückgang der sozialen Kontakte und zur Isolation.

Die BGW rät Arbeitgebern deshalb, keine dauerhaften Nachtarbeitsplätze zu schaffen. Mehr als vier Nachtdienste hintereinander seien nicht förderlich. Zwischen zwei Schichten sollten mindestens elf Stunden Pause liegen, nach einer Nachtdienstphase sei zudem eine Auszeit von mindestens 24 Stunden einzuplanen. Auch während der Nachtschicht sind klar definierte Pausen einzuhalten. Da es zwischen zwei und drei Uhr um die Aufmerksamkeit besonders schlecht steht, sind in dieser Zeit keine komplizierten oder gefährlichen Aufgaben einzuplanen. Für ältere Arbeitnehmer sind Nachtschichten kaum geeignet.

Für die Nachtarbeiter ist es empfehlenswert, am Tag auf eine vor Lärm und Licht geschützte Schlafumgebung zu achten. Rituale wie ein kurzer Spaziergang vor dem Schlafen erleichtern das Einschlummern, Bewegung an der frischen Luft fördert generell die Gesundheit. Trotz des Schichtdienstes ist darauf zu achten, die sozialen Kontakte zu pflegen und möglichst viel Zeit mit der Familie zu verbringen. Während der Arbeit ist zudem auf eine besonders leichte Kost zu achten, damit der Körper nicht noch zusätzlich belastet wird.

[Drucken](#)

Copyright © 2008 by [FOCUS Online GmbH](#)