



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Volkswirtschaftsdepartement EVD
Staatssekretariat für Wirtschaft SECO

Tipps für Schichtarbeitende



Herausgeber:
SECO, Arbeitsbedingungen, 3003 Bern
www.seco.admin.ch

Text:
Dr. med. Ulrich Schwaninger, SECO

Redaktion:
Maja Walder, SECO

Gestaltung:
Michèle Petter Sakthivel, Bern

Fotos:
[Flickr.com](https://www.flickr.com)
[colourbox.com](https://www.colourbox.com)

Vertrieb:
BBL, Bundesamt für Bauten und Logistik, 3003 Bern
www.bundespublikationen.admin.ch

Bestellnummer: 710.078.d
04.09./10 000/860216573

1. Einführung **4**
2. Auswirkungen von Schichtarbeit **5-6**
3. Innere Uhr **7**
4. Schlaf **8-10**
5. Ernährung **11-12**
6. Arbeitsweg **13**
7. Familie, Freunde, Freizeit **14-15**



In der Schweiz arbeiten ca. 20% der Erwerbstätigen in Schichten, ein Grossteil davon auch in der Nacht.

Es gibt verschiedene Gründe, dass Betriebe in bestimmten Wirtschaftsbereichen in Schichten und in der Nacht arbeiten. Dazu zählen insbesondere Pflege- und Überwachungsdienste, aber auch die Stahl- und Kunststoffindustrie.

In der letzten Zeit sind nun weitere Bereiche aus dem Dienstleistungssektor hinzu gekommen: Es sind dies Logistik-, Transport-, Verkaufs- aber auch Finanzunternehmen.

Die zunehmenden Bedürfnisse einer 7-Tage-24-Stunden-Gesellschaft bringen es mit sich, dass zusehends auch in der Nacht gearbeitet wird.

Arbeit in der Nacht wird von den Betroffenen unterschiedlich wahrgenommen:

- ca. 20% der Personen verlassen die Schichtarbeit aus persönlichen oder gesundheitlichen Gründen in der Regel im ersten Jahr;
- ca. 70% lernen mehr oder weniger damit umzugehen und
- rund 10% der Nacharbeitenden in der Schweiz schätzen ihre Gesundheit persönlich als unproblematisch ein.

Zweck dieser Broschüre ist es, Betroffene über mögliche Problembereiche der Ausübung von Schichtarbeit zu informieren und aufzuzeigen, wie sie damit besser umgehen können.

2. Auswirkungen von Schichtarbeit

Schichtarbeit – dazu zählt jede Arbeit, die von der üblichen Tagesarbeit (08.00-18.00) abweicht – hat folgende Auswirkungen:

Auswirkungen auf das persönliche Umfeld:

Schichtarbeit führt dazu, dass sozial wichtige Zeiten knapp werden, was sich insbesondere auf das Familienleben auswirkt: Probleme mit dem Partner und den Kindern sind deshalb nicht selten.

Bei hintereinanderliegenden Spät- und Nachtschichten ist die Pflege gemeinsamer Aktivitäten am Abend mit Familie, Freunden und Bekannten (z.B. in Vereinen) und die Fortbildung erschwert oder verunmöglichlicht.

Weitere Umstände wie die Betreuung von Kindern und die Haushaltsführung sowie andere Verpflichtungen wie die Betreuung von Angehörigen können die Situation weiter beeinträchtigen.

Schichtarbeit erfordert ganz besonders, die Freizeit laufend zu planen. Nur so lassen sich die notwendigen gemeinsamen Zeiträume trotz erschwelter Umstände finden.

Auswirkungen auf die Gesundheit:

Arbeiten gegen die «innere Uhr»* ist belastend und kann sich nachteilig auf die Gesundheit auswirken.

* siehe Seite 7 Kapitel 3 «Innere Uhr»





Die häufigsten Beschwerden bei Schichtarbeit sind:

- Schlafstörungen, Müdigkeit
- Appetitlosigkeit, Magenbeschwerden
- Innere Unruhe, Nervosität.

Arbeiten in der Nacht hat ausserdem gesundheitliche Risiken:

- Herz-/Kreislaufkrankungen.
Das Risiko wird noch verstärkt durch Rauchen, Übergewicht und/oder Bewegungsmangel.
- Unfälle durch Übermüdung und ihre möglichen Folgen.

Das Arbeitsgesetz sieht deshalb eine medizinische Untersuchung und Beratung vor für Personen, die über längere Zeit Nachtarbeit verrichten.

Schutz der Gesundheit

Um die Gesundheit zu schützen, muss sich eine Person mit Schichtarbeit mehr um eine geregelte Lebensführung kümmern als eine Person, die ausschliesslich am Tag arbeitet. Es geht dar um, trotz den speziellen zeitlichen Anforderungen das innere Gleichgewicht zu finden.

Vorschläge, wie Sie das bewerkstelligen können, finden Sie in dieser Broschüre.

Ein Beitrag zur Erhaltung Ihrer Gesundheit ist der Ihnen vom Arbeitsgesetz zustehende Zeitzuschlag von 10% der geleisteten Nachtarbeit: er dient Ihrer Erholung.

3. Innere Uhr

Die «innere Uhr» gibt uns vor, am Tag wach zu sein und in der Nacht zu ruhen. Sie wird auch Zirkadian-Rhythmik genannt, weil sie je nach Person nicht genau 24 Std. beträgt. Der Mensch muss bei Umstellungen (z.B. bei der Zeitumstellung im Frühjahr und im Herbst, bei Fernflügen oder bei Schichtarbeit) seine individuelle Rhythmik mit der realen Zeit in Einklang bringen. Dabei unterstützen ihn hauptsächlich die sogenannten «äusseren Zeitgeber» wie die Uhrzeit, aber auch der Hell-Dunkel- und der Warm-Kalt-Wechsel im Tag-Nacht-Verlauf.

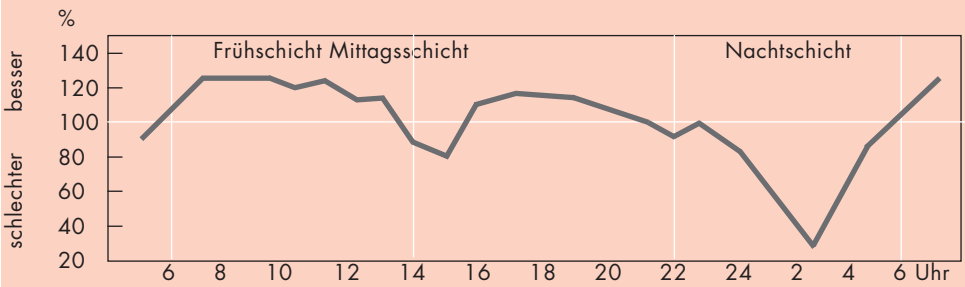
Es gibt Menschen, die es besser ertragen, in der Nacht zu arbeiten (sogenannte Abendtypen mit längerem Zirkadian-Rhythmus, d.h. um 25 Std.) und solche, denen es ausgesprochen Mühe bereitet (sogenannte Morgentypen mit kürzerem Zirkadian-Rhythmus, d.h. weniger als 24 Std.). In der Nacht wach zu bleiben und zu arbeiten ist in der Regel anstrengend. Insgesamt sind Personen, die in der Nacht arbeiten gegenüber Personen, die nur am Tag arbeiten eindeutig benachteiligt.

Der Grund dafür ist, dass viele Körperfunktionen wie z.B. die Körpertemperatur und Hormonfreisetzungen eng an die «innere Uhr» gekoppelt sind:

- Körpertemperatur
Maximum zwischen 18 und 22 Uhr;
Minimum zwischen 3 und 6 Uhr.
- Herz
schlägt tagsüber schneller als nachts.
- Atmung
ist tagsüber schneller als nachts.
- Verdauung
läuft am Tag leichter ab als in der Nacht.
- Muskulatur
ist tagsüber auf Leistung, nachts auf Erholung eingestellt.
- Körperrhythmen insgesamt
führen zu einer geringeren Leistungsbereitschaft in der Nacht.

Müdigkeit und Schlafmangel wirken sich zudem negativ auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aus. Fehler, Unfälle und Absenzen kommen häufiger vor.

Leistungskurve über 24 Stunden



Unter den Beschwerden von Schichtarbeitenden stehen Schlafstörungen und Müdigkeit an erster Stelle.

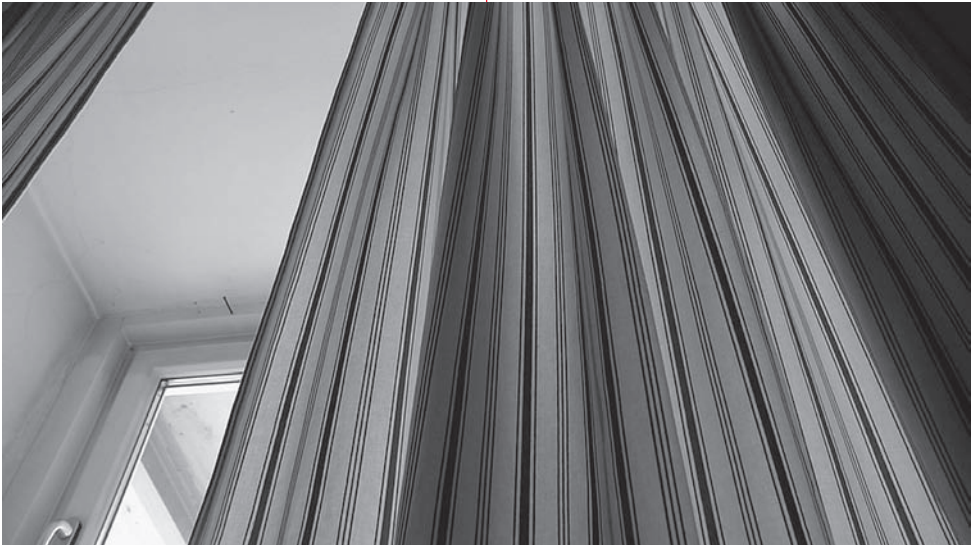
Nach einer Nachtschicht ist der Schlaf meist kürzer. Er weist zudem weniger Tiefschlaf- und Traumphasen auf. Für die körperliche Erholung ist aber der Tiefschlaf, für die geistige Erholung der Traumschlaf wichtig. Wesentliche Gründe für den weniger erholsamen Schlaf am Tag sind Störungen durch Lärm, Tageslicht und die höheren Temperaturen.

Störungen des Tagschlafs führen nicht nur zu chronischer Müdigkeit, sie können auch weitere Folgen haben (z.B. Verstimmung). Umso wichtiger ist es, sich für den Schlaf am Tag eine optimale Umgebung zu schaffen.

Tipps für einen besseren Schlaf

Schutz vor Lärm

- Wählen Sie für das Schlafzimmer den ruhigsten Bereich: abgetrennt vom übrigen Geschehen und nicht an einer Wand, wo Lärm oder Erschütterungen durchgehen.
- Bringen Sie falls nötig an der Türe eine Schallisolation an.
- Achten Sie auf dicke Vorhänge.
- Stellen Sie Telefon- und Hausklingel ab bzw. um (Anrufbeantworter).
- Lassen Sie sich weder von Angehörigen noch von anderen Personen stören.
- Setzen Sie allenfalls Gehörstopfen ein.





Schutz vor Tageslicht

- Meiden Sie das Sonnenlicht nach der Nachtschicht (Sonnenbrille auf dem Heimweg).
- Verdunkeln Sie die Fenster.
- Sorgen Sie dafür, dass das Kopfende des Betts im dunkelsten Bereich liegt.
- Tragen Sie allenfalls eine Augenbinde.

Schutz vor Wärme

- Lüften Sie den Raum vor dem Schlafengehen.
- Sorgen Sie für eine kühle Temperatur (Raum nach Norden gerichtet).
- Benutzen Sie im Sommer allenfalls einen Ventilator oder eine Klimaanlage. Vorteil: das Geräuscheräusch überdeckt weitgehend sonstige Geräusche.
- Stellen Sie im Winter die Heizung zurück.

Fixe Zeiten beachten

Achten Sie darauf, für den Schlaf fixe Zeiten einzuhalten.

- Gehen Sie, je nach Schicht, möglichst zur gleichen Zeit zu Bett.
- Stehen Sie, je nach Schicht, möglichst zur gleichen Zeit auf.
- Gehen Sie von der Arbeit nicht direkt ins Bett. Lassen Sie sich Zeit zum «Abschalten».
- Stehen Sie auf, wenn Sie vorzeitig aufwachen und nicht wieder einschlafen können.

10 | 4. Schlaf

Schlaf mit Unterbruch

- Bemühen Sie sich, wenn immer möglich, mit der Familie zu essen.
- Wenn das nur mittags möglich ist, lassen Sie sich kurz zuvor wecken. Ein weiteres Mal schlafen Sie dann vor der nächsten Schicht.
- Achten Sie darauf, dass Sie insgesamt auf mindestens sieben Stunden Schlaf kommen.

Schlafmittel

- sie beeinträchtigen die Schlafqualität;
- sie können zu einer Abhängigkeit führen bzw. ihre Wirksamkeit verlieren;
- sie wirken nach und können auf dem Weg zur Arbeit, aber auch während der Arbeit ein Risiko sein;

- Alkohol macht zwar schläfrig, führt jedoch zu vorzeitigem Aufwachen und zu Durchschlafstörungen;
- über die Anwendung des «Schlafhormons» Melatonin und seine Langzeitwirkungen besteht noch Unklarheit.

Einschlafhilfe

- Versuchen Sie anstelle von Schlafmitteln Entspannungsverfahren, ein nicht zu warmes Bad oder andere zu-Bett-Geh-Rituale.





Schichtarbeitende klagen häufig über Appetitlosigkeit und Magenbeschwerden.

Die Verdauung findet hauptsächlich am Tag statt, in der Nacht ist sie stark eingeschränkt. Schwere (fetthaltige) Mahlzeiten liegen daher in der Nacht unangenehm auf. Sehr oft fällt die Wahl auf stark zuckerhaltige Getränke oder Riegel. Diese führen dazu, dass der Zuckergehalt im Blut rasch ansteigt aber nicht länger anhält. Andererseits sind Sie auch bei der nächtlichen Arbeit auf Energiequellen angewiesen. Achten Sie daher auf eine leichte und ausgewogene Ernährung, die Ihren Energiebedarf länger abdeckt (Tipps Seite 12). Nehmen Sie die Mahlzeiten in der Nacht in einer entspannenden Umgebung, wenn möglich mit Kollegen und Kolleginnen, und ohne Zeitdruck ein.

Wenn Ihr Betrieb über eine Kantine verfügt, sollte sie auch nachts zur Verfügung stehen. Zumindest sollte der Aufenthaltsraum hell und freundlich gestaltet und mit den nötigen Einrichtungen für die Zubereitung und Verpflegung ausgerüstet sein: Kühlschrank, Mikrowellenofen oder Heizplatte, Abwaschbecken, Tisch und komfortable Stühle.

Tipps für die Ernährung

Allgemeine Regeln

- Nehmen Sie mindestens drei Mahlzeiten pro Tag ein, möglichst in jeder Schichtart zur gleichen Zeit (Beispiel Frühschicht: Warten Sie mit dem Mittagessen nicht zu bis nach dem Schichtende um 14 Uhr). Dazu gehören vorzugsweise zwei kleine Zwischenmahlzeiten. Essen Sie im Hinblick auf einen ungestörten Schlaf eine Zeit lang nichts mehr oder nur wenig.

Trinken

- Frucht- und Kräutertee
- Verdünnter Fruchtsaft
- Bei starkem Schwitzen bzw. in warmer Umgebung genügend Wasser trinken. Bei Magenbeschwerden Mineralwasser ohne Kohlensäure.
- Kaffee und schwarzer Tee sowie mit Koffein angereicherte Getränke (Cola, Red Bull etc.) regen an. Nehmen Sie aber nicht zu viel davon. Beachten Sie, dass sie Ihnen nach der Schicht den gewünschten Schlaf rauben können. Nehmen Sie daher spätestens vier bis sechs Stunden

12 | 5. Ernährung

vor dem Schlafengehen nicht mehr davon. Nikotin im Zigarettenrauch hat ebenfalls einen lang anhaltenden Effekt.

- Aus Sicherheitsgründen sind alkoholische Getränke bei der Arbeit und auf dem Arbeitsweg zu vermeiden.

Verpflegung bei Nachtschicht: Zeiten

- Nehmen Sie vor der Nachtschicht eine ausgewogene Mahlzeit um 19.30 bis 20.30 Uhr ein.
- Die nächtliche Hauptmahlzeit nehmen Sie zwischen Mitternacht und 1 Uhr in Form einer leichten und warmen Mahlzeit ein.
- Zur Überbrückung bis zum Schichtende ist eine weitere kleine Zwischenmahlzeit um 4 Uhr morgens nötig.

Verpflegung bei Nachtschicht: Zusammensetzung

- Fleisch oder Fisch, fettarm zubereitet.
- Eier (z.B. Omelett ohne Fett).
- Kartoffeln fettarm zubereitet; Reis, Teigwaren, Brot (vorzugsweise Vollkornprodukte).
- gegartes Gemüse (Achtung: Bohnen- und Kohlgemüse zurückhaltend wegen Blähungen).
- Obst und Salate (Kompott ist leichter verdaulich, auf gut verträgliche Salate achten).
- Milch und Milcherzeugnisse (z.B. Joghurt).

Eine sorgfältige Ernährung ist für Schicht- und Nachtarbeitende von grosser Bedeutung. Mehr darüber erfahren Sie in der SECO-Broschüre im Taschenformat: «Pausen und Ernährung – Ratschläge für Schichtarbeitende».



Tipps zur Verbesserung der Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit während der Schicht

- Achten Sie darauf regelmässig Pausen zu beziehen.
- In den «schwierigen» Nachtstunden von 2-5 Uhr ist es besonders wichtig, sich wach zu halten: führen Sie Gespräche mit KollegInnen.
- Sorgen Sie für ein angenehmes Raumklima und schaffen Sie sich wenn möglich Zugang zu frischer Luft.
- Sorgen Sie für helles Licht am Arbeitsplatz und gute Beleuchtung im Pausenraum.

Der Arbeitsweg muss sicher zurückgelegt werden können, besonders nach Schichtende.



Tipps für einen sicheren Arbeitsweg

- Achten Sie auf eine gute Verfassung, falls Sie ein Fahrzeug führen.
- Schützen Sie sich vor ungewolltem Einschlafen am Steuer:
 - Stellen Sie die Fahrzeugheizung nur auf unterer Stufe ein.
 - Lassen Sie das Fenster etwas offen.
 - Stellen Sie den Lautsprecher laut ein oder singen Sie zur Musik.
 - Fahren Sie nicht weiter, wenn Sie eine grosse Müdigkeit verspüren: Machen Sie ein paar Schritte an der frischen Luft oder schlafen Sie für eine Weile.



Innere Unruhe und Nervosität sind unter Schichtarbeitern weit verbreitet. Gründe dafür liegen in der Schwierigkeit, mit dem «normalen» Leben Schritt halten zu können.

Schichtarbeit führt wie bereits erwähnt, dazu, dass die gesellschaftlich nutzbare Freizeit knapp ist. Umso mehr sind Sie auf die Rücksichtnahme und das Verständnis der Umgebung angewiesen. Eine hohe Flexibilität, manchmal auch ein Verzicht ist von allen Seiten gefordert. Das bedeutet, dass das offene Gespräch gesucht und gepflegt werden muss, um eine für alle befriedigende Situation zu schaffen.

Tipps für die Pflege des persönlichen Umfelds

- Nehmen Sie täglich mindestens eine Mahlzeit gemeinsam mit der Familie ein.
- Stimmen Sie Ihre Bedürfnisse mit den Bedürfnissen Ihrer Angehörigen ab.
- Informieren Sie frühzeitig über mögliche Zeiten, die Sie zusammen verbringen können.
- Unternehmen Sie gemeinsame Aktivitäten mit dem/r PartnerIn, den Kindern und mit Freunden.
- Vieles ist auch am Tag möglich: Spielplatz, Tierpark, Schwimmbad, Kino, Sport mit Arbeitskollegen etc.
- Erörtern Sie mit Ihrem Chef Möglichkeiten zur persönlichen Weiterbildung.
- Pflegen Sie das Gespräch mit Ihren KollegInnen.





Weitere Tipps für die Freizeit

- Geben Sie Ihren persönlichen Interessen genügend Raum.
- Achten Sie auf sich und Ihre eigenen Bedürfnisse.
- Halten Sie sich körperlich fit.
- Bewegen Sie sich an der frischen Luft: spazieren, joggen, Velofahren, Skifahren etc.
- Geben Sie sich vor der Spät- und insbesondere vor der Nachtschicht nicht zu stark aus.
- Achten Sie auf Ihr Körpergewicht: viel Bewegung und eine genussvolle Ernährung in entspannter Atmosphäre helfen Ihnen dabei.
- Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn Probleme auftreten.



SECO | Direktion für Arbeit | Arbeitsbedingungen
Effingerstrasse 31–35 | 3003 Bern
e-mail | ab.sekretariat@seco.admin.ch
www.seco.admin.ch
Eidgenössisches Volkswirtschaftsdepartement