

Leben gegen die innere Uhr ... wenn die Nacht zum Tag wird

Endlich Feierabend, auf nach Hause, ab in den Sport oder später vielleicht noch ins Kino. Welch ein Segen, solche Arbeitszeiten!

Doch nicht jedem im Berufsleben stehendem Menschen sind derartig gute Arbeitszeiten gegönnt.

Mitarbeiter z. B. in unserer Netzwerke oder auch in Kliniken, Restaurants, Flughäfen, Arbeiter am Hochofen oder in einer Raffinerie können von derartigen Regelungen nur träumen.

Diese Menschen leisten per Definition Schicht und Nachtarbeit.

Zum gegenwärtigen Zeitpunkt beobachten wir in diesem Arbeitsbereich eine ständig steigende Zahl von Mitarbeitern, da sich insbesondere die Dienstleistungsberufe deutlich erhöht haben und in der Industrie eine effiziente Auslastung der Maschinenlaufzeiten erreicht werden soll. (Prof. Johannes Siegrist – Leiter des Inst. für med. Soziologie der Universität Düsseldorf)

Er beschreibt , dass ca. 17 % aller beschäftigten Schichtarbeit leisten. Am höchsten ist die Quote im Bereich der Gesundheitsberufe, dem Gastgewerbe, Transport und Kommunikationswesen sowie in der Industrieproduktion.

2,7 Millionen Nachtarbeiter

In Deutschland hat die Hans Böckler Stiftung für das Jahr 2004 die Arbeitszeiten analysiert. Damals waren ca. 19,1 Millionen Menschen an Wochenenden , in der Nacht und im Schichtbetrieb im Einsatz.

Immerhin 2 Millionen Menschen gaben an, regelmäßig in der Nacht zu arbeiten.

Für unseren menschlichen Körper sind derartige Arbeitszeiten nicht ohne weiteres zu meistern, da viele physiologische Abläufe einem Tagesrhythmus folgen.

Insbesondere werden viele Hormone zu bestimmten Tageszeiten ausgeschüttet, auch Körpertemperatur und Blutdruck unterliegen gewissen Schwankungen.

Jeder Mensch verfügt über eine innere Uhr, die eine Vielzahl von Funktionen des menschlichen Körpers beeinflusst.

Diesen Zeitgeber haben Forscher in kleine Nervenhaufen im Gehirn geortet.

Leider lässt er sich nicht nach Belieben vor oder zurückstellen wie eine Armbanduhr, er stellt sich eher von selbst und insbesondere anhand des Tageslichts.

Jedes Organ verfügt über eine eigene innere Uhr – sogar jede Zelle.

Im Idealfall arbeitet alles im Einklang, synchron.

Genau dieses harmonische Miteinander steht bei Schicht und Nachtarbeiten auf dem Spiel.

Insbesondere bekommen gerade derartige Mitarbeiter mehr Tageslicht ab wie Normalschichtarbeiter. Dies mag auf den ersten Blick verwundern, ist aber so begründet, dass gerade Nachtarbeiter sich während des Tages nicht in abgedunkelte Räume zum schlafen legen und somit eine extra Portion Sonnenlicht tanken.

Hinzu kommen andere Faktoren, die die Taktgeber beeinflussen.

Beispiel Leber: Das Organ ist sehr wichtig für den Stoffwechsel. Seine innere Uhr orientiert sich aus der Nahrungsaufnahme. Wenn jemand nachts während der Schicht isst, kann dies dazu führen, dass die Abstimmung mit anderen Prozessen, die Synchronisierung, verloren geht.

Schichtarbeitersyndrom häufig

wieder aus biologischer Sicht ist Schichtarbeit eine enorme Belastung.

Schon nach einer einzigen Nachtverschiebung reagiert der Körper- das kennt jeder von uns, der schon einmal eine Nacht durchgefeiert hat.

Kein Wunder, dass bei Schicht und Nachtarbeitern Störungen häufig sind.

So häufig, dass ein eigener Diagnosebegriff hierfür existiert – das Schichtarbeitersyndrom.- Jeder 4. Schichtarbeiter erfüllt hierfür die Kriterien. Es ist vor allen durch übermäßige Müdigkeit gekennzeichnet. Nicht nur der veränderte Tag/Nacht/Rhythmus ist hierfür Schuld, oft plagen die Betroffene oft massive Schlafstörungen.

Ferner treten Störungen Verdauungstraktes, der Magen-Darm-Funktion, des Rückens und auch Kopfschmerzen und Erschöpfungszustände gehäuft in diesem Syndrom auf . Hinzu kommen Langzeitfolgen.

Für Schichtarbeiter steigt das Risiko an deine Herz und Kreislauferkrankung oder Herzinfarkt zu erkranken. Je mehr Jahre jemand Schichtarbeit leistet , um so deutlicher ist sein persönliches Risiko.

Erschreckend sind die Auswirkungen auf Schwangerschaften. Schichtarbeit führt zu einer höheren Quote von Fehlgeburten und zu niedrigem Geburtsgewicht. Somit ist in diesem Bereich Schicht/Nachtarbeit verboten.

Soziale Folgen oft übersehen

nicht nur die innere Uhr sondern auch die soziale Uhr kann leicht aus dem Takt geraten.

Für jemanden, der häufig Schichtarbeit leistet ist es schwer in die Aktivitäten im Familien und Freundeskreis sowie in Vereinen einzubringen.

Oft sind die Partnerschaft und Beziehungen zu den Kindern besonderen Belastungen ausgesetzt. Wenn z.B. die Kinder ruhig sein müssen, weil der Vater schläft oder sie deshalb keine Freunde einladen dürfen.

Studien, dass sogar die Schulkarriere des Nachwuchses leidet. Kinder aus Schichtarbeiterfamilien bringen schlechtere Schulnoten nach Hause und haben geringere Chancen, eine weiter führende Schule zu besuchen.

Problembewusstsein vorhanden

Wir als Betriebsärzte richten immer mehr unsere Aufmerksamkeit auf die Folgen von Schichtarbeit.

Hier wird in den Vordergrund gestellt , Schlafpausen den Mitarbeitern zu ermöglichen.

Eine helle Ausleuchtung der Arbeitsräume oder eine vernünftige Schichtenplanung zu realisieren. Insbesondere haben sich vorwärts rotierende Schichten als am wenigsten belastend erwiesen.

Dabei folgen auf Frühschichten, Tages – dann Spät und schließlich die Nachtschichten.

Im Idealfall lässt man den Beschäftigten die Wahl.

Wer sich freiwillig zu den Schicht und Nachtarbeiten meldet, hat nicht nur den Zusatzverdienst im Kopf, sondern hält die Belastung auch besser aus.

Um das zu illustrieren, sprechen Forscher von Eulen und Lerchen.

Während menschliche Lerchen früh am morgen auf Betriebstemperatur sind und Frühschichten leichter wegstecken, dauert es bei Eulen deutlich länger bis sie in die Gänge kommen, dafür sind sie am Abend länger leistungsfähig, also für die Spät oder Nachtschichten geeignet.

So wie in der Natur gibt es bei uns Menschen unterschiedliche Typen, die für derartige Schichten geeignet sind.

Dies herauszufinden ist eine der vielen Aufgaben von uns Betriebsärzten und muss auch ständig den wachsenden Bedürfnissen unserer Arbeitswelt angepasst werden.

Tipps für die Nachtarbeit

Helles Licht für Aufmerksamkeitsintensives Arbeiten

Nachts nur kleine Portionen leicht verdaulicher vitaminreicher Kost zu sich zu nehmen

Kaffee, schwarzer und grüner Tee können helfen, fit zu bleiben - spätestens 3 Stunden vor Schichtende die letzte Tasse trinken,

Powernaps kurze, max. 15 Minuten andauernde Nickerchen einlegen, anschließend bewahrt ein kaltes Hand oder Fußbad vor Schlaftrunkenheit

für Frischluft sorgen, leicht bewegen und gut durchatmen.

Dr. med. Thilo Kingerter

Betriebsarzt