



In vielen Bereichen der Arbeitswelt ist die Schichtarbeit nicht mehr wegzudenken. Insgesamt arbeiten mehr als 20 % der deutschen Erwerbsbevölkerung in einer Form des Schichtdienstes. Je nach Modell kann dies verschiedene Probleme mit sich bringen und den Schlaf negativ beeinflussen.

Probleme bei der Schichtarbeit

Die innere Uhr bestimmt, wann wir schlafen und wann wir wach sind. Gerät dieser chronobiologische Ablauf mit für uns ungünstigen Arbeitszeiten in Konflikt, kann es zu Problemen kommen. Beispielsweise dann, wenn wir – wie in der Nachtschicht – zu einer Zeit arbeiten müssen, zu der wir eigentlich schlafen sollten. Aber auch ohne Nachtarbeit ist der Schichtbetrieb eine Herausforderung, denn nicht jede Schicht ist für jeden Chronotypen geeignet.

Als Chronotypen werden Arten von Menschen bezeichnet, die aufgrund der inneren biologischen Uhr physische Merkmale wie z. B. Hormonspiegel, Körpertemperatur, Schlaf- und Wachphasen oder auch Leistungsvermögen zu unterschiedlichen Tageszeiten in unterschiedlicher Ausprägung besitzen. Besonders anstrengend und mit unserem natürlichen Rhythmus schwer vereinbar ist die sich wiederholende Veränderung im Wechsel von Schlaf- und Arbeitszeiten.

Nachtschicht

Unter Nachtschicht oder auch Nachtarbeit versteht man im Allgemeinen jede Arbeit, bei der mehr als drei Stunden in dem Zeitraum von Mitternacht bis 6 Uhr gearbeitet wird. Beschäftigte, die permanent in der Nachtschicht arbeiten, schlafen im Schnitt nur etwa 6,6 Stunden. Menschen, die Nachtschichten in einem rotierenden Wechsel absolvieren, im Schnitt sogar nur 6,0 Stunden. So sammeln sich bei den Betroffenen oft Schlafdefizite („kumulierte Schlafdefizite“).

Die meisten Arbeitnehmer gehen innerhalb von einer Stunde nach Ende der Nachtschicht schlafen, sehr viele machen zudem auch noch einen Mittagsschlaf zwischen den Arbeitsnächten – oftmals sogar von mehreren Stunden. Dennoch klagen diese Menschen nicht selten über eine große Müdigkeit.

Folgende Tipps können helfen, trotz Nachtarbeit zu erholsamem Schlaf zu kommen:

Tipps für Nachtschichtarbeitende

Anpassungen an die Nachtarbeit möglichst vermeiden, da die Readaption an den normalen Rhythmus sehr schwer fällt.

Verkürzung der Zeit zwischen Schichtende und Schlafbeginn.

Vermeiden von hellem Licht nach der Nachtarbeit, bspw. mittels dunkler Sonnenbrille oder maximaler Verdunklung des Schlafzimmers.

Rücksicht auf eigenen Chronotyp: Frühmenschen – sog. Lerchen – sollten die Nachtschicht idealerweise vermeiden, andere Chronotypen möglichst einschränken.

Mittagsschlaf: Entweder so kurz halten, dass man nicht in den Tiefschlaf kommt (max. 15 Min. ab dem Zeitpunkt des Einschlafens), oder eine ganze Schlafperiode durchlaufen (mindestens 2 Std.).

Frühschicht

Als Frühschicht wird die Arbeit bezeichnet, die zwischen 5 und 8 Uhr morgens beginnt. Das frühe Aufstehen bereitet vielen Menschen Probleme. Wissenschaftliche Studien belegen jedoch, dass die Schlafqualität nur teilweise beeinflusst wird. Im Schnitt kommen Frühschichtarbeitende auf rund 7 Stunden Schlaf. Ein Drittel dieser Menschen hält einen Mittagsschlaf direkt nach dem Nachhausekommen.

Tipps für Frühschichtarbeitende

Rücksicht auf eigenen Chronotyp: Spätmenschen – sog. Eulen – sollten die Frühschicht idealerweise vermeiden. Sollte das nicht möglich sein, dann ist es wichtig, dass sie zumindest nicht zu früh ins Bett gehen. Bei einer Aufstehzeit bspw. um 5 Uhr sollten Eulen nicht schon um 21 Uhr schlafen gehen, sondern lieber erst um 23 oder sogar 0 Uhr. Die Maßgabe ist: lieber kürzer, dafür aber durchschlafen.

Mittagsschlaf nach der Frühschicht eignet sich nur für diejenigen, die am Abend keine Probleme haben, einzuschlafen. Alle anderen sollten darauf verzichten, um am Abend möglichst müde zu sein. Wichtig ist beim Mittagsschlaf nach der Frühschicht, dass dieser so kurz ist, dass man nicht in den Tiefschlaf kommt (max. 15 Min. ab dem Zeitpunkt des Einschlafens).

Spätschicht

Die Spätschicht beginnt üblicherweise um ca. 14 Uhr. Beschäftigte in der Spätschicht zeigen etwas verspätete Einschlafzeiten (zwischen 23 und 1 Uhr), kommen im Schnitt aber auf die längste Schlafdauer mit 7,6-8,1 Stunden. Mittagsschlaf halten die Wenigsten von ihnen, ist auch zeitlich kaum realisierbar.

Tipps für Spätschichtarbeitende

Einhaltung eines regelmäßigen Schlafrhythmus'. Die Zeit zwischen Schichtende und Schlafbeginn möglichst kurz halten, um am nächsten Tag etwas vom Vormittag zu haben (z. B. für Sport oder Besorgungen).

Rotierender Schichtbetrieb

Viele Beschäftigte arbeiten im Wochenwechsel zwischen dem 2-Schicht-System oder dem 3-Schicht-System. Die größte Herausforderung ist hier der Wechsel zwischen den einzelnen Schichten.

Tipps für Arbeitende im rotierenden Schichtbetrieb

Anpassung des Schlafrhythmus' an den nächsten Schichtwechsel in kleineren Schritten über die freien Tage (nach und nach entweder etwas früher oder später ins Bett gehen).

LETSLEEP-TIPPS

- Eine größtmögliche Regelmäßigkeit im Hinblick auf die Schlafzeiten sicherstellen.
- Zu-Bettgeh-Zeiten nach und nach an den nächsten Schichtwechsel anpassen.
- Wachmacher wie Kaffee, Cola und schwarzer Tee mindestens 3 Stunden vorm Schlafen weglassen.
- Auf Alkohol vor dem Schlafengehen verzichten.
- Letzte größere Mahlzeit mehr als 3 Stunden vor dem Schlafen einnehmen. Ein kleiner Snack kurz vorher ist okay.