

Nachtdienst

Quellen:

Die Welt:

<http://www.welt.de/gesundheit/article9288018/Wie-Nachtarbeit-etwas-gesuender-werden-kann.html>

Regelmäßige Nachtschichten lösen bei vielen Beschäftigten Schlafstörungen oder Herz-Kreislaufbeschwerden aus. Vor allem die Zeit zwischen 1 Uhr und 5 Uhr nachts ist problematisch. "Das sind Uhrzeiten, zu denen eigentlich kaum jemand wach wäre", sagt Monika Rieger, Professorin für Arbeitsmedizin am Universitätsklinikum Tübingen. "Junge Menschen können das meist noch ganz gut wegstecken. Aber mit zunehmendem Alter kann regelmäßige Nachtarbeit zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen."

Außerdem arbeiten Arbeitsmediziner an modernen Schichtplänen: "Niemand sollte mehr als zwei oder drei Nächte am Stück arbeiten, sonst gerät der Körper zu sehr aus dem Gleichgewicht", sagt Rieger. Die Annahme, dass man sich nach einigen Tagen an den verschobenen Tag-Nacht-Rhythmus gewöhne, sei längst widerlegt: "Der Körper richtet sich danach, wann es draußen hell ist."

Zusammenfassung der wesentlichen gesicherten arbeitswissenschaftlichen Erkenntnisse zur Nacht- und Schichtarbeit:

<http://inqa.gawo-ev.de/cms/index.php?page=ausgewaehlte-literatur>

Die Anpassung der biologischen Körperrhythmen (z.B. Schlaf-Wach-Rhythmus, Verdauung) an Nachtarbeit gelingt selbst bei vielen Nachtschichten hintereinander nur teilweise. Bislang gibt es keine wissenschaftlich belegte Methode (z.B. helles Licht während der Nachtschicht) oder Medikament diese Anpassung annähernd vollständig zu erreichen.

Mit zunehmender Anzahl aufeinanderfolgender Nachtschichten steigt das Risiko für ...

- ein sich anhäufendes Schlafdefizit und Müdigkeit
- Fehlleistungen und Unfälle

Wikipedia:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Nachtdienst>

Während *vereinzelt*, so genannte eingestreute Nachtdienste als weniger belastend gelten, führt ihre Häufung – ebenso wie bei [Schichtarbeit](#) – oft zu gesundheitlichen Problemen (vor allem Magen-Darm-Trakt, Herz-, Zyklusstörungen, Depression). Wenn zur Zeit des natürlichen Leistungstiefs zwischen 2 und 5 Uhr oft nachts zu arbeiten ist, kann sich die „innere Uhr“ – außer bei extremen [Nachtmenschen](#) („Eulen“) – nie ganz anpassen und der [Circadianrhythmus](#) gerät außer Tritt. Zudem erfordert auch die erfolgreiche Teilanpassung des Rhythmus zusätzliche Kraft.

DGUV:

<http://www.arbeit-und-gesundheit.de/3/1698>

Nachtarbeit ist Schwerarbeit. Schon deshalb, weil der Körper nachts weniger leistungsfähig ist als tagsüber. Der Biorhythmus, der sich am Wechsel von Tag und Nacht, Helligkeit und Dunkelheit orientiert, ist mit bis zu 200 Körperfunktionen abgestimmt. In der Nacht müssen Diensthabende gegen ihre innere Uhr ankämpfen, die auf Ruhe programmiert ist. Wechselnde Schichten und Nachtdienste belasten den Körper allein deshalb um die Hälfte mehr als regelmäßige Tagdienste. Im Einzelfall beeinflussen viele Faktoren das Ausmaß der Belastungen von Nacht und Schichtarbeit. Unumstritten haben Pflegeberufler indes neben Schlafstörungen, die an erster Stelle der Beschwerdeliste rangieren, vermehrt mit Magen- und Darmproblemen zu tun. Dabei spielt oft auch eine ungünstige Ernährung eine entscheidende Rolle. Langzeitstudien zeigen zudem, dass Herzkrankheiten mit der Häufigkeit von Schichtarbeit zunehmen. Im Rahmen von Untersuchungen über die Auswirkungen der Schichtarbeit auf die Gesundheit von Frauen wurde auf ein erhöhtes Fehlgeburtsrisiko und eine geringere Schwangerschafts- und Geburtenrate hingewiesen. Ebenso gibt es Studien, die einen Zusammenhang zwischen Schichtarbeit und verschiedenen Krebsarten vermuten lassen. Zu dieser Fragestellung wird weiter geforscht.

Neben den körperlichen Belastungen sind Nacht- und Schichtarbeitende im Vergleich zu ihren regelmäßig tagsüber arbeitenden Kollegen weitaus häufiger mit Angst oder Depressionen belastet. Ferner können soziale Isolation und familiäre Probleme auftreten, denn die Gestaltung eines ausgeglichenen Familien- und Freizeitlebens wird durch Schichtarbeit häufig zu einem Balanceakt. Nicht zuletzt birgt Nachtarbeit auch ein erhöhtes Unfallrisiko, insbesondere auf Dienst- und Arbeitswegen.

Eine kluge Gestaltung der Arbeit kann viele der zwangsläufigen Belastungen mindern. Beispiel erhöhte Unfallhäufigkeit: Ihr lässt sich vorbeugen, indem Zeitdruck, Übermüdung durch ungünstige Schichtfolgen sowie Stress verringert werden. Indem Schutzziele und Maßnahmen definiert werden, können sowohl die Betroffenen als auch Vorgesetzte und Arbeitgeber zu Verbesserungen beitragen.

Ein wesentlicher Ansatzpunkt ist die Gestaltung der Schichten und Dienstpläne. Sie verlangt Organisationsgeschick, Erfahrung und oft auch den Mut zu neuen Wegen. Schließlich gilt es hier, einen Kompromiss zu finden, der verschiedenste Interessen und Blickwinkel berücksichtigt: Erkenntnisse der Arbeitswissenschaften, betriebliche Anforderungen und die persönlichen Belange der Mitarbeiter sollten so gut wie möglich unter einen Hut gebracht werden.

- **Nicht mehr als vier Nachtdienste hintereinander:** So gelingt den Mitarbeitern die Rückanpassung an den normalen Tagesablauf ohne allzu große Schwierigkeiten und das Schlafdefizit wird nicht zu groß.
- **Danach ausreichend Ruhe:** Auf eine Nachtdienstphase folgt eine Ruhephase von mindestens 24 Stunden.
- **Komplett freie Wochenenden:** Sie bringen mehr Erholung als einzelne freie Tage.
- **Mehr Belastung = mehr Freizeit:** Zusatzbelastung lässt sich am besten durch ein Mehr an Freizeit ausgleichen.
- **Früh-Spät-Nacht:** Vorwärts rotierende Schichtsysteme helfen, den Schichtwechsel besser zu meistern.

- **Schnellrotierende Schichtsysteme:** Wer zum Beispiel immer zweimal hintereinander im gleichen Schichttyp arbeitet, verkraftet den Schichtwechsel besser, als wenn zu viele Dienste gleicher Art aufeinander folgen.
- **Schichtwahl:** So weit wie möglich selbst gewählte Arbeitszeit erhöht die Verträglichkeit der Schichten.
- **Ideale Zeiten:** Wenn machbar, kein Frühdienst vor 7 Uhr und kein Spätdienst nach 23 Uhr. Für ältere Mitarbeiter kann jedoch ein Schichtbeginn um 6 Uhr sinnvoll sein.
- **Echte Pausen:** Klar definierte Pausen müssen möglich sein und ausgewiesene Räume dafür auch nachts zur Verfügung stehen; ebenso sollte die Möglichkeit gegeben sein, in Gemeinschaft etwas Warmes essen zu können.
- **Leistungsgeringe Zeiten:** Nach Möglichkeiten zwischen 2 und 3 Uhr keine aufmerksamkeitsintensiven oder fehlerkritischen Tätigkeiten einplanen.
- **Keine überlangen Arbeitstage**
- **Helle Beleuchtung der Arbeitsräume:** Das unterdrückt die Melatoninproduktion und hemmt so die Ermüdungstendenz.
- **Altersgrenze für Nachtdienst:** Mitarbeiter über 50 Jahre sollten wegen verlängerter Regenerationszeiten möglichst nicht im Nachtdienst eingesetzt werden. Lässt sich darauf nicht verzichten, müssen unbedingt ausreichende Erholungszeiten zwischen den Schichten respektiert werden.
- **Beteiligung der Mitarbeiter:** Das Einbeziehen der Mitarbeiter in die Dienstplangestaltung oder bei der Veränderung von Arbeitszeitmodellen fördert die Akzeptanz der getroffenen Regelungen.

Wikipedia:

Während *vereinzelt*, so genannte eingestreute Nachtdienste als weniger belastend gelten, führt ihre Häufung – ebenso wie bei [Schichtarbeit](#) – oft zu gesundheitlichen Problemen (vor allem Magen-Darm-Trakt, Herz-, Zyklusstörungen, Depression). Wenn zur Zeit des natürlichen Leistungstiefs zwischen 2 und 5 Uhr oft nachts zu arbeiten ist, kann sich die „innere Uhr“ – außer bei extremen [Nachtmenschen](#) („Eulen“) – nie ganz anpassen und der [Circadianrhythmus](#) gerät außer Tritt. Zudem erfordert auch die erfolgreiche Teilanpassung des Rhythmus zusätzliche Kraft.

Die Welt:

<http://www.welt.de/gesundheit/article9288018/Wie-Nachtarbeit-etwas-gesuender-werden-kann.html>

Regelmäßige Nachtschichten lösen bei vielen Beschäftigten Schlafstörungen oder Herz-Kreislaufbeschwerden aus. Vor allem die Zeit zwischen 1 Uhr und 5 Uhr nachts ist problematisch. "Das sind Uhrzeiten, zu denen eigentlich kaum jemand wach wäre", sagt Monika Rieger, Professorin für Arbeitsmedizin am Universitätsklinikum Tübingen. "Junge Menschen können das meist noch ganz gut wegstecken. Aber mit zunehmendem Alter kann regelmäßige Nachtarbeit zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen."

Außerdem arbeiten Arbeitsmediziner an modernen Schichtplänen: "Niemand sollte mehr als zwei oder drei Nächte am Stück arbeiten, sonst gerät der Körper zu sehr aus dem Gleichgewicht", sagt Rieger. Die Annahme, dass man sich nach einigen Tagen an den verschobenen Tag-Nacht-Rhythmus gewöhne, sei längst widerlegt: "Der Körper richtet sich danach, wann es draußen hell ist."

Nach §6 Arbeitszeitgesetz (ArbZG) ist die Arbeitszeit nach gesicherten arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen menschengerecht und belastungsarm zu gestalten.