



## Wechselschichtdienst bei der Ortspolizeibehörde

### Teil 3

#### Körperliche Auswirkungen

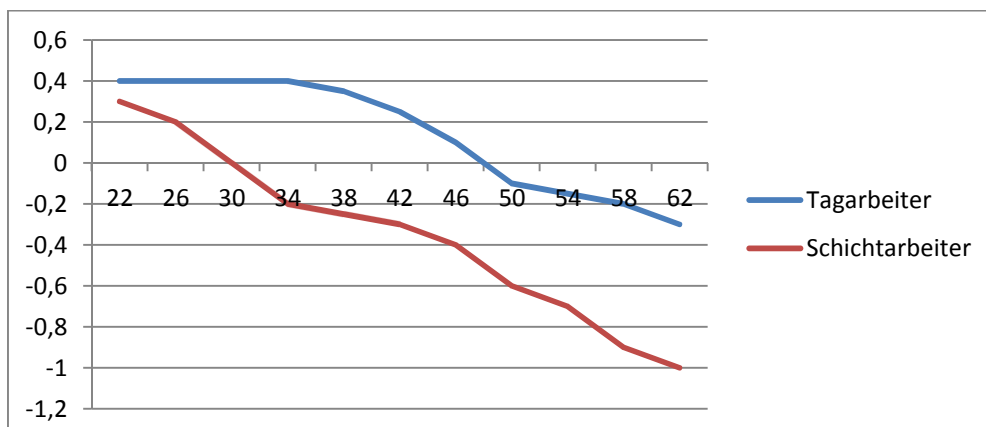
Bei Schichtarbeit, insbesondere bei Nachtarbeit, kommt es zur Diskrepanz zwischen den inneren und äußeren Steuermechanismen. Physiologische Funktionen laufen gegen den Rhythmus, es kommt zur sogenannten „inneren Desynchronisation“, das beeinträchtigt unter anderem den Stoffwechsel. Die Verdauung wird ganz ausgeprägt von der inneren Uhr beeinflusst. Der Magen arbeitet in der Tagschicht und produziert die meisten Verdauungsfaktoren am Tag. Nachts hat er frei.

Der Körper ist am Tag auf Leistung und in der Nacht auf Erholung programmiert. Leistungen, die nachts erbracht werden, belasten den Körper und die Psyche stärker als am Tag. Daraus resultiert ein erhöhter kurzfristiger Energiebedarf. Um dem zu entsprechen wird Nahrung zu sich genommen, worauf der Körper aber nicht vorbereitet ist.

Der lärmgestörte Tagesschlaf ist kürzer und hat einen deutlich geringeren Erholungswert, weil außerdem die Tiefschlaf- und Traumphasen fehlen.

Die Auswirkungen auf den einzelnen sind von sogenannten „intervenierenden Faktoren“ abhängig. Das sind Alter, Geschlecht, Chronotypus, Schlafverhalten, Essensverhalten, Familie, Risikofaktoren etc.

Arbeitsmedizinische Untersuchungen belegen, dass die Verschlechterung des Gesundheitszustandes (gemessen an einem „Gesundheitsindex“) bei Schichtarbeitern stärker ausgeprägt ist, als bei Tagarbeitern.



Ab dem 35. Lebensjahr gelten die Unterschiede als signifikant, d.h. als nicht mehr zufällig.

Fest steht, dass Menschen, die dauerhaft in Schichten arbeiten, einem deutlich erhöhten Risiko ausgesetzt sind, dauerhaft zu erkranken.

Wer nachts arbeitet, hat das höchste Risiko. Nachtarbeit ist gesundheitsschädlich, so stellte es folgerichtig das Bundesverfassungsgericht 1992 fest.

Im Vergleich zu Personen mit normalen Arbeitszeiten weisen Schichtarbeiter ein erhöhtes Risiko für die verschiedensten Krankheiten auf: Adipositas, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen, Depressionen, und Vitamin-D-Mangel (aufgrund mangelnder Sonnenlichtexposition). Man schätzt zum Beispiel, dass Nachtarbeit das Risiko für koronare Herzerkrankungen um 40% erhöht.

Die Forschung ist bei Weitem noch nicht abgeschlossen. Nach neuesten Erkenntnissen stört Licht die nächtliche Produktion des Hormons Melatonin und damit Prozesse der Zellteilung und -reparatur. Das würde bedeuten, dass Schichtarbeiter einem erhöhten Krebsrisiko ausgesetzt sind.

Teil 4 – Soziale Auswirkungen – folgt am Donnerstag

