



Schlecht geschlafen?

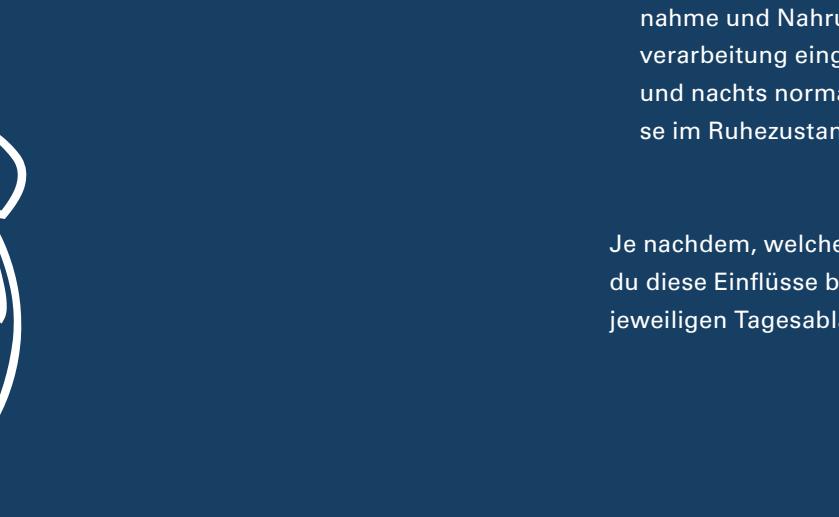
Tipps für SchichtarbeiterInnen

ZF

BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit

BKK



Allzeit guter Schlaf bei Schichtarbeit

Wie du auch mit Schichtarbeit gut schlafst. Womit beugst du Schlafstörungen wirksam vor? Unsere Informationen und Tipps rund um erholsamen Schlaf:

Deine innere Uhr

Von Natur aus ist der Mensch auf einen festen Schlafrhythmus programmiert. Abends fährt der Körper sein Betriebsystem in den Ruhezustand. Der Tag klingt aus, die Nachtruhe folgt. Morgens wird der Mensch wieder munter und startet in einen neuen Tag. Dieses Grundmuster betrifft alle Menschen, ob Lerchen oder Eulen, also Morgen- oder Abendmenschen.

In zahlreichen Unternehmen läuft die Arbeit rund um die Uhr. Das Personal arbeitet in Wechselschichten oder teilweise längere Zeit in Nachschichten. Für Kör-

per und Geist bedeutet Schichtarbeit eine hohe Herausforderung. Wechselschichten bedingen ständige Umstellung auf unterschiedlichste Arbeitszeiten. Nachschichten stehen im Gegensatz zum natürlichen Schlafrhythmus. Dennoch erfordern auch Nachschichten volle Leistungsfähigkeit. Die innere Uhr steuert weitere Prozesse:

- Die Körpertemperatur ist von 18-22 Uhr am höchsten und sinkt nachts ab.
- Die körperliche Leistungsfähigkeit befindet sich circa von 9-10 Uhr außerdem auf Ohrstöpsel – probiere sie ruhig einmal aus.
- Die Verdauung ist tagsüber auf Nahrungsaufnahme und Nahrungsverarbeitung eingestellt und nachts normalerweise im Ruhezustand.

Je nachdem, welche Schicht bei dir gerade läuft, solltest du diese Einflüsse bestmöglich berücksichtigen und dem jeweiligen Tagesablauf anpassen.

Schlaf am Tag

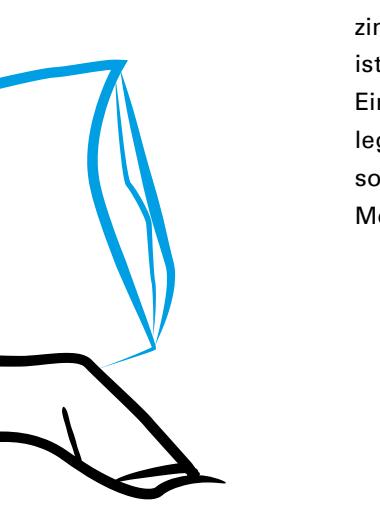
Hast du Nachschicht und schlafst tagsüber, kannst du so für einen störungsfreien Schlaf sorgen:

Lärmschutz fürs Schlafzimmer

Stelle die Haustürklingel ab und am Telefon den Anrufbeantworter an. Ein Teppich oder Teppichboden bildet eine Barriere gegen von unten aufsteigenden Lärm. Dicke Vorhänge sowie Pflanzen dämpfen von außen eindringenden Schall. Vermeide „laute“ Wände als Stellplatz für dein Bett (Wände zum Treppenhaus, Bad/Toilette, Kinderzimmer/Küche und solche, hinter denen Abflussrohre verlaufen). Viele schwören außerdem auf Ohrstöpsel – probiere sie ruhig einmal aus.

Ideale Lage des Schlafzimmers

Ein in Richtung Norden liegendes Schlafzimmer begünstigt ungestörten Schlaf. Es ist besser gegen Licht und Hitze geschützt. Ein Ventilator mildert Sommerhitze. Überlege, nach der Nachschicht im Hochsommer im Keller zu schlafen, sofern die Möglichkeit besteht.



Tagesgestaltung bei Schichtdienst

Bringe Regelmäßigkeit in deinen Alltag, wo immer es geht. Schlaf, Essen und Freizeit sowie Unternehmungen mit Partner, Familie oder Freunden planst du am besten fest ein – gern mithilfe eines Terminkalenders.

Gewöhn dich an, bei jeder gleichen Schicht zu einer festen Zeit schlafenzugehen und ebenso aufzustehen.

Bewege dich am Arbeitsplatz und in deiner Freizeit viel. Bewegung reduziert Stress und beugt Müdigkeitsattacken vor.

Tanke möglichst viel Tageslicht. Das fördert die Bildung von Serotonin, einem Hormon für Glücksgefühle und Dynamik.

Verzichte vor dem Zubettgehen aufs Notebook, Tablet oder Handy. Das bläuliche Licht der Monitore hält unnötig wach.

Nimm keine Schlafmittel. Probier es lieber mit natürlichen Schlafförderern wie Baldrian oder Lavendeltee. Oder teste unsere auf der letzten Seite beschriebenen Schlafübungen.

Spezialtipps für Nachschichtler

Neben allgemeinen Empfehlungen für die Phase der Nachschicht haben wir für dich noch ein paar Tipps:

Trage beim Heimfahren von der Nachschicht eine Sonnenbrille. So bekommst du weniger wachmachen des Tageslicht ab.

Gib dir nach der Rückkehr zu Hause etwas Zeit zum Abschalten, bevor du ins Bett gehst. Eine halbe Stunde sollte es mindestens sein.

Es ist nicht in Stein gemeißelt, dass du 7-8 Stunden am Stück schlafen sollst. Einige Nachschichtler kommen mit einer Aufteilung ihres Schlafs prima zurecht, zum Beispiel 4 Stunden am Vormittag und 3 Stunden am Spätnachmittag oder gegen Abend.

Welche Ernährung bei Schichtarbeit?

Da Mahlzeiten wichtige Taktgeber für deine innere Uhr sind, solltest du die Art deiner Mahlzeiten nach der Schichtarbeit ausrichten. Im Einzelnen passt du dein Essverhalten am besten mit nachfolgenden Tipps an unterschiedliche Arbeitszeiten an:

- Kleine, leichte und bekömmliche Mahlzeiten verhindern Leistungseinbußen.
- Ballaststoffreiche Kost unterstützt die Verdauung.
- Gegen Kälteempfindungen während der Nachschicht helfen warme Getränke und Mahlzeiten.
- Mittagessen und Abendessen sollten stets zur gleichen Zeit eingenommen werden, unabhängig von der jeweiligen Schicht.

Praktisch sind zudem einfache ballaststoffreiche Snacks, die du in kurzer Zeit zubereitest:

- Joghurt mit Beeren
- Schwarzbrot mit Frischkäse und Kräutern
- Vollkornbrot mit Hummus
- Porridge mit Nüssen und Obst
- Linsensalat
- Gemüsesticks

Frühstück

- Frühstück möglichst zu Hause, bevor du zur Arbeit aufbrichst.

- Ein eventuelles zweites Frühstück oder eine Zwischenmahlzeit nimmst du während der Schicht.

- Am Mittag gibt es die warme Hauptmahlzeit.

- Am Abend bereitest du dir ein leichtes Abendessen zu.



Spätschicht

- Frühstück und Mittagessen nimmst du normal ein.

- Nachmittags während der Schicht isst du eine Zwischenmahlzeit.

- Als Abendessen während der Schicht ist eine Kalmahlzeit ideal.

- Sofern möglich, iss ungefähr 2 Stunden vor Schichtende einen Energie-Snack wie beispielsweise Joghurt, Nüsse, Müsli oder Obst.

- Nach der Arbeit wieder zu Hause eingetroffen, isst du vorm Zubettgehen nur bei Bedarf ein kleines, leichtes Frühstück.

- Nach dem Aufstehen isst du normal zu Mittag.

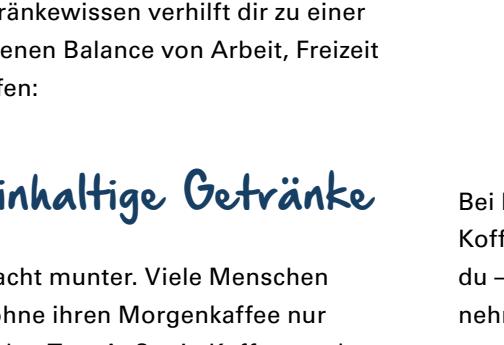
Nachtschicht

- Ein guter Zeitpunkt für ein – möglichst warmes – Abendessen vor Antritt der Nachschicht ist zwischen 19-20 Uhr.

- Gegen Mitternacht ist eine leichte warme Mahlzeit optimal.

- Sofern möglich, iss ungefähr 2 Stunden vor Schichtende einen Energie-Snack wie beispielsweise Joghurt, Nüsse, Müsli oder Obst.

- Nach dem Aufstehen isst du normal zu Mittag.



Welche Getränke bei Schichtarbeit?

Die Auswahl deiner Getränke wirkt sich ebenfalls auf Körper und Geist während der Schichtarbeit und in der Freizeit aus. Unser Getränkewissen hilft dir zu einer ausgewogenen Balance von Arbeit, Freizeit und Schlafen:

Koffeinhaltige Getränke

Bei Energydrinks verstärkt Zucker die Koffeinwirkung. Energydrinks solltest du – wenn überhaupt – nur selten zu dir nehmen. Denn Folgen eines erhöhten Konsums können innere Unruhe, Übelkeit und Herzrasen sein.

Koffein macht munter. Viele Menschen kommen ohne ihren Morgenkaffee nur schwer in den Tag. Außer in Kaffee steckt Koffein in Cola und Energydrinks sowie in Schwarztee und Grüntee.

Als Wachmacher wirkt Koffein in Kaffee besonders schnell. Dabei ähnelt Koffein dem Stresshormon Adrenalin. Wie dieses stimuliert Koffein das Herz-Kreislaufsystem und das zentrale Nervensystem.

Herzfrequenz und Blutdruck erhöhen sich. Abhängig von der Bohnensorte, dem Röstungsgrad und der Zubereitungsmethode schlägt Kaffee außerdem manchen Menschen auf den Magen. Koffein hat zudem eine Kehrseite: Während es zunächst wach hält, führt es später zu einer plötzlichen Müdigkeitsattacke.

Beim Kaffeetrinken wird für gesunde Erwachsene eine maximale Einzeldosis von 200 mg Koffein empfohlen, was ungefähr zwei Tassen Kaffee entspricht. Als Gesamtdosis für einen Tag gelten 400 mg als unbedenklich.

Koffeinfreie warme Getränke

Falls du ohnehin koffeinfreie Getränke bevorzugst oder die Tageszeit für Koffein ungünstig ist, empfehlen wir dir:

- Früchtetee
- Kräutertee
- Rotbuschtee
- entkoffeinerter Kaffee
- Malzkaffee

Ebenfalls gut als Flüssigkeitszufuhr ist eine Gemüsebrühe ohne oder mit Einlage.

Mit Bewegung Ausgleich schaffen

Dehnübungen

Körperstreckung: Strecke die Arme nach oben und strecke den gesamten Körper so weit wie möglich. Dabei gähnst du herhaft.

Brustdehnung: Deine Hände greifen hinter den Rücken. Strecke dich dabei nach hinten und mache dich extra groß. Atme bewusst ein und aus.

Schulterdehnung: Beuge dich aufrecht hin und lasse deine Arme locker an den Seiten herunterhängen. Hebe nun deine Schultern und rolle sie in einer großzügigen kreisförmigen Bewegung nach hinten. Kombiniere diese Bewegung mit deiner Atmung: beim Hochziehen einatmen, beim Zurückewegen ausatmen.

Atemübung zum Einschlafen

Atemübungen als Einschlafhilfen haben sich bewährt. Sie beruhigen und bereiten deinen Körper aufs Einschlafen vor. Dafür zählst du jeden Atemzug – Ein- und Ausatmen gelten hier als ein Atemzug – bis zur Nummer 9. Stelle dir beim Zählen die einzelnen Zahlen bildlich vor.