



Schlecht geschlafen?

Tipps für SchichtarbeiterInnen

Allzeit guter Schlaf bei Schichtarbeit

Wie du auch mit Schichtarbeit gut schläfst. 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 Betriebssystem 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 Nachtschichten. Für Kör-

per und Geist bedeutet Schichtarbeit eine hohe Herausforderung. Wechselschichten bedingen ständige Umstellung auf unterschiedlichste Arbeitszeiten. Nachtschichten stehen im Gegensatz zum natürlichen Schlafrhythmus. Dennoch erfordern auch Nachtschichten volle Leistungsfähigkeit. Hast du gegen Morgen „Feierabend“, ist für dich Schlafenszeit, ebenfalls entgegen deinem Biorhythmus. Es ist hell und dein Körper auf Aktivitäten gepolt. Weil Schichtarbeit deinem Körper besonders viel abverlangt, ist erholsamer Schlaf für dich extrem wichtig.



Wichtig zu wissen: Der natürliche Schlafrhythmus hängt eng mit fest eingespielten Körperprozessen zusammen. Stärkste Taktgeber deiner inneren Uhr sind Licht und Dunkelheit. Es folgen die Mahlzeiten. Soziale Aktivitäten schließen sich an, erlauben dabei bereits mehr Flexibilität.

Die innere Uhr steuert weitere Prozesse:

- Die Körpertemperatur ist von 18-22 Uhr am höchsten und sinkt nachts ab.
- Die Verdauung ist tagsüber auf Nahrungsaufnahme und Nahrungverarbeitung eingestellt und nachts normalerweise im Ruhezustand.
- Die körperliche Leistungsfähigkeit befindet sich circa von 9-10 Uhr auf maximalem Level.

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

Schlaf am Tag

Hast du Nachtschicht und schläfst 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.

Lichtschutz fürs Schlafzimmer

Verdunkle dein Fenster gegen Licht von außen, eventuell mit einem zusätzlichen Verdunkelungsrollo. Reicht der Lichtschutz noch nicht, hilft zusätzlich eine Schlafmaske.

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 Nachtschicht 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.

Gewöhne dir 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. Probiere es lieber mit natürlichen Schlaförderern wie Baldrian oder Lavendeltee. Oder teste unsere auf der letzten Seite beschriebenen Schlafübungen.

Spezialtipps für Nachtschichtler

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

Trage beim Heimfahren von der Nachtschicht eine Sonnenbrille. So bekommst du weniger wachmachendes 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 Nachtschichtler 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 Nachtschicht 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

Mahlzeitenplan

Das Erstellen eines Mahlzeitenplans für die einzelnen Schichten erleichtert den Alltag. Du kaufst gezielt ein und sparst Zeit beim Zubereiten deiner Mahlzeiten.

Frühschicht

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

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

- 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 Kaltmahlzeit ideal.

Nachtschicht

- Ein guter Zeitpunkt für ein – möglichst warmes – Abendessen vor Antritt der Nachtschicht 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 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.



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 verhilft dir zu einer ausgewogenen Balance von Arbeit, Freizeit und Schlafen:

Koffeinhaltige Getränke

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.



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 wirkt nicht bei jedem gleich. Einige reagieren sensibler auf Koffein. Sie sollten ein paar Stunden vorm Schlafengehen kein koffeinhaltiges Getränk mehr genießen.

Schwarzer oder grüner Tee ist bekömmlicher als Kaffee, Cola oder Energydrinks. Die Wirkung vom in Tee enthaltenen Koffein tritt allmählich ein und hält oft länger wach als Kaffee.

So manche Schlafstörung entsteht durch unüberlegt konsumierte koffeinhaltige Getränke.

Koffeinfreie warme Getränke

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

- Früchtetee
- Kräutertee
- Rotbuschtee
- entkoffeinierter Kaffee
- Malzkaffee



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

Mit Bewegung Ausgleich schaffen

Bewegungsmangel ist heutzutage weitverbreitet und für zahlreiche Gesundheitsprobleme mitverantwortlich. Dabei heißt es nicht nur für Schichtarbeiter: „Bewegung ist die beste Medizin!“ Vor, während und nach der Schicht bringst du mit speziellen Körperübungen mehr Wohlbefinden in deinen Alltag.

Mobilisations- und Lockerungsübungen

Schultern: Stelle 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 Zurückweg ausatmen.

Nacken: Drehe den Kopf langsam nach links und halte ihn so einige Sekunden. Dann drehst du den Kopf langsam nach rechts und hältst ihn ebenfalls einige Sekunden. Kombiniere diese Bewegung mit deiner Atmung.

Dehnübungen

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

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 aus aufrechtem Stand nach vorn. Halte dich dabei mit deinen Händen an einer Stuhllehne fest. Anschließend lässt du dich nach vorn durchhängen.

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.