

## Empfehlungen für Schichtarbeiter

<p><b>1. Schlafdauer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Versuchen Sie im Mittel insgesamt 6 bis 7 Stunden Schlaf im Laufe eines 24-Stunden-Tages zu bekommen. Diese Schlafdauer muss nicht am Stück sein, sondern kann sich auf zwei Schlafphasen verteilen.</li> <li>• Schlaf auf Raten, z.B. nach Nachtschichten 4 Stunden am Vormittag, 3 Stunden am Spätnachmittag (17 bis 20 Uhr).</li> <li>• Schlafdefizite durch Kurzschlafphasen ausgleichen: Schon ein Kurzschlaf von wenigen Minuten kann eine erhebliche Verbesserung der Wachheit und Leistungsfähigkeit bewirken.</li> <li>• Kurzschlafphasen auf 20 Minuten beschränken oder die Schlafdauer im 90-Minuten-Takt planen, um ein Aufwachen aus Tiefschlafphasen zu vermeiden.</li> <li>• Sogenannte „Sleep-gates“ beachten (z.B. ist gegen 19:00/20:00 Uhr den meisten Menschen ein Einschlafen nicht möglich).</li> </ul>
<p><b>2. Licht gezielt einsetzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Morgendliche Lichtexposition („Wachmacher“) nach Nachtschichten vermeiden (Sonnenbrille tragen).</li> <li>• Vor und während der Nachtschichten: Gezielt sich dem Licht aussetzen (z.B. im Sommer abends noch ein Spaziergang als Wachmacher. Nachts ggf. Speziallampen verwenden, um Wachheit zu steigern („Lichtdusche“; im Fachhandel nach Leuchten mit mindestens 5.000 Lux erkundigen).</li> </ul>
<p><b>3. Alkohol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alkohol als Einschlafmittel vermeiden</li> <li>• Alkohol verstärkt Müdigkeit/Erschöpfung und wirkt schlafstörend!</li> </ul>
<p><b>4. Pufferzone:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etwa 1 Stunde Freizeit nach der Arbeit, um abzuschalten.</li> </ul>
<p><b>5. Biologischen Rhythmus beachten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feste Zubettgehzeiten und Aufstehzeiten – je nach Schicht</li> <li>• Exzessives Ausschlafen an freien Tagen vermeiden. Schlafdefizite besser durch einen zusätzlichen Kurzschlaf in der Mittagszeit (vor 15 Uhr, nicht länger als 30min) aufwiegen.</li> <li>• Nach Möglichkeit unabhängig von der Schicht feste Essenszeiten einhalten.</li> </ul>
<p><b>6. Schlaf am Tage optimieren:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maßnahmen gegen Lärm, Licht und störende Wärme (Lage des Schlafzimmers, schallschluckende Vorhänge, Telefon- und Türklingel, Ohrstöpsel) ergreifen.</li> <li>• Schichtplan mit Familie abstimmen (z.B. Kalender mit Schichtzeiten in der Wohnung so aufhängen, dass alle Familienmitglieder wissen, wann Ruhe angesagt ist).</li> </ul>
<p><b>7. Unfallrisiko nach Nachtschichten/Schlafentzug beachten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fahren mit offenem Fenster, Radio einschalten, Wegstrecke variieren, öffentliche Verkehrsmittel benutzen, Wohnort nahe dem Arbeitsplatz, Fahrgemeinschaften bilden, ggf. Kurzschlaf vor der Fahrt.</li> <li>• Achtung: Bei längerer Wachdauer (z.B. nach der ersten Nachtschicht, wenn Sie nicht vorgeschlafen haben) sind Sie unfallgefährdet!</li> </ul>
<p><b>8. Körperliche Fitness</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regelmäßiges Fitnesstraining (Joggen, Walken, Schwimmen, Gymnastik) senkt Müdigkeit/Erschöpfung.</li> <li>• Besser moderat als intensiv trainieren.</li> <li>• Trainingszeiten mit ca. 3 Stunden Abstand vor dem Schlafen (z.B. direkt nach Frühschichten/Tagschichten; bei Nachtschichten z.B. am Spätnachmittag)</li> </ul>
<p><b>9. Ernährung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hauptmahlzeiten (Mittag-/ Abendessen) nach Möglichkeit zur gleichen Zeit einnehmen.</li> <li>• Nachtschicht: eine Hauptmahlzeit am Spätnachmittag/frühen Abend.</li> <li>• Eine leichte, warme Mahlzeit in der Zeit vor Mitternacht.</li> <li>• Eine leichte Zwischenmahlzeit/Snack gegen 4 Uhr. Danach bis zum Schlafengehen kein Essen.</li> </ul>
<p><b>10. Koffein:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Wirkdauer ist individuell unterschiedlich (4 bis 6 Stunden).</li> <li>• Individuelle Wirkung beachten! (10 bis 20 % der Menschen macht Koffein müde.)</li> <li>• Je weniger Kaffee/Tee Sie im Allgemeinen trinken, desto besser kann Koffein seine wachmachende Wirkung entfalten.</li> <li>• 200 bis 300 mg Koffein (zwei bis drei Tassen starker Kaffee) um 23 Uhr verbessern Leistung und Wachheit nachts – trotzdem ist ein Leistungsabfall in den frühen Morgenstunden zu erwarten.</li> </ul>

Aus: Müller, T. & Paterok, B. (2010). *Schlaftraining. Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen*. Göttingen: Hogrefe