

Empfehlungen für Schichtarbeiter

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

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