



» *Idealerweise sollte Schichtarbeit künftig auf die individuelle Taktung eines Arbeitnehmers Rücksicht nehmen.*

— Sind Sie Eule oder Lerche?

Die Ludwig-Maximilian-Universität in München ver­rät es Ihnen. Wer im Internet einen entsprechenden Fragebogen ausfüllt, bekommt eine persönliche Analyse seines Chronotyps per E-Mail zugeschickt.

Mehr unter www.imp-muenchen.de/?mctq

— Buchtipp!

Spork P. **Das Schlafbuch. Warum wir schlafen und wie es uns am besten gelingt.**

Rowohlt-Verlag 2007, 19,90 €

Guter Schlaf beginnt am Arbeitsplatz

Wachhalter Wechselschicht — Pflegekräfte, die im Schichtdienst arbeiten, leben gegen ihre innere Uhr. Sie müssen nachts fit sein, wenn ihr Körper nach Ruhe ruft und schlafen, wenn es hell, laut und warm ist. Das Leben gegen den Biorhythmus führt bei vielen zu Schlafstörungen. Das muss es aber nicht.

Die Wissenschaftler der Charité staunten nicht schlecht über das Ergebnis ihrer Schlafstudie mit Krankenschwestern. Sie hatten an 30 Schwesternschülerinnen untersucht, wie die jungen Frauen damit zurechtkamen, erstmals in ihrem Leben im Schichtdienst zu arbeiten. „Wir hatten erwartet, dass ihr Schlafrhythmus durcheinander gerät“, berichtet Thomas Penzel, Leiter der Forschung im Schlafmedizinischen Zentrum der Charité. „Sie hatten aber kaum Probleme mit dem Umgeöhnen. Wir führen das darauf zurück, dass die Frauen erst um die 20 Jahre alt waren und es ihnen noch nicht schwerfiel, mal eine Nacht durchzumachen oder zu arbeiten.“ Andere Untersuchungen zeigen jedoch, dass Schichtarbeit auf lange Sicht bei vielen Menschen zu Schlafstörungen führt. Um so älter die Arbeitnehmer, desto häufiger haben sie Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen. Wechselschichten seien besonders belastend, berichtet Jürgen Zulley, Schlaf Forscher an der Universität Regensburg. Bei 19 von 20 Betroffenen lösten sie Schlafstörungen aus – und zwar bleibende: 70–90% klagten noch darüber, auch wenn sie gar nicht mehr im Schichtdienst arbeiteten.

Biorhythmus und Müdigkeit

Der Grund, warum es so schwer ist am Tag zu schlafen, ist unser natürlicher Biorhythmus. Wie eine innere Uhr steuert er viele Abläufe im Körper. Dabei orientiert sich der Biorhythmus an äußeren Einflüssen wie dem Tageslicht. Nachtarbeiter leben gegen diese innere Uhr. Sie sind wach, wenn ihr Organismus auf Schlaf eingestellt ist, und müssen schlafen, wenn er aktiv sein will. Das hat Folgen: Am Tag ist der Schlaf unter sonst vergleichbaren Bedingungen ein bis zwei Stunden kürzer als der Nachtschlaf, resümiert die Deutsche Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin (DGAUM). Hinzukommt: Tagsüber ist es hell, warm und laut. Am gravierendsten sei die Geräuschsituation, erläutern die Arbeitsmediziner: „Der Schallpegel ist am Tage um 8 bis 15 dB(A) höher als in der Nacht und das Geräuschspektrum enthält einen hohen Anteil besonders stark störender Geräusche wie Nachbarschaftslärm.“ Um trotzdem schlafen zu können, gilt es vor allem, Lärm auszusperrern, aber

auch das Schlafzimmer abzudunkeln und kühl zu halten. Sonst kann sich keine erholsame Bettruhe einstellen, die wichtig ist, um gesund zu bleiben.

Schlaflänge und Power Napping

„Der Mensch braucht längeren Schlaf am Stück – und zwar ungestört“, sagt Professor Penzel. Denn im Tiefschlaf schüttet der Körper wichtige Hormone aus, die zum Beispiel die Regeneration der Zellen fördern und das Immunsystem stärken. Und wer keinen Traumschlaf erreicht, fühlt sich nach dem Aufwachen zerschlagen. Diese Schlafphase dient nämlich der mentalen Erholung, und das Gedächtnis verarbeitet zuvor Erlebtes. Penzel: „In Traumschlaf kommt jemand aber nur, wenn er vorher Leicht- und Tiefschlaf hatte. Das dauert etwa 60 bis 80 Minuten.“

Um nach einer Nachtschicht genug Schlaf zu bekommen, ist es am besten, sich morgens direkt hinzulegen. „Mittags ist ein ganz ungünstiger Zeitpunkt zum Schlafen, weil die Körpertemperatur dann am höchsten ist“, erklärt Penzel. Andererseits durchleben wir am frühen Nachmittag ein Leistungstief, das sich zum Ruhen nutzen lässt. Vorausgesetzt die Siesta dauert nur kurz. Denn wer sich mehrere Stunden niederlegt, bringt seinen ganzen Schlafrhythmus durcheinander. Ein Tipp, um Problemen beim Einschlafen zu entgehen: Je nach Schicht möglichst immer zu einer festen Zeit ins Bett gehen. Ein weiterer Tipp: Auf Kaffee und schwarzen Tee zum Ende der Nachtschicht verzichten. Die anregende Wirkung des Koffeins setzt sowieso frühestens eine halbe Stunde später ein und verzögert zu Hause das Einschlafen. Als Energieschub empfehlen Ernährungsexperten stattdessen leichte Snacks wie einen Apfel oder eine Banane. Dann möglichst nichts mehr essen, um den Schlaf nach der Schicht nicht zu stören. Überhaupt wirkt sich eine gesunde Ernährung positiv auf die Schlafqualität aus.

Verpönt, aber absolut effektiv, damit einem die Augen im Dienst nicht zufallen: ein 20-minütiges Nickerchen in der Pause. So ein „Power Napping“ verhindert Fehler und Unfälle bei der Arbeit und steigert die Leistungskraft.

Geschenkt?



Ja, ich will Heilberufe verschenken!

Die/der Beschenkte erhält ab der nächst erreichbaren Ausgabe Heilberufe für 1 Jahr (12 Hefte für zurzeit 48 €; 39,60 € für Schüler/Studenten)
 + den Jahreskalender
 „Fort- und Weiterbildung“
 + 1 Gutschein für einen Heilberufe-Kongress

Als Dankeschön erhalte ich 1 Heilberufe Bauchtasche – nach Eingang der Zahlung (separate Lieferung).

Bestellen Sie einfach unter:
 Tel.: 030 2045600 oder
www.heilberufe-online.de

Alle Preise verstehen sich inklusive MwSt. und Zustellkosten. Das Abonnement endet automatisch nach 1 Jahr.

Heilberufe

Das Geschenk Abonnement

Schlafstörungen und Einschlafhilfen

Wer am Morgen nach einer Nachschicht ganze Schafherden durchzählen muss, bis er einnickt, kann es mit einem beruhigenden Kräutertee versuchen. Bewährt haben sich Aufgüsse aus Lavendel, Hopfen, Johanniskraut und Baldrian. Ein Melissenbad beruhigt zusätzlich die Nerven. Auch Homöopathen setzen auf Heilkräuter: „Passiflora D2“ gegen nervöse Schlafstörungen enthält zum Beispiel die Passionsblume; „Pulsatilla“ gegen Probleme beim Einschlafen Kuhschellenkraut. Die Wirksamkeit solcher homöopathischer Wirkstoffe bei chronischen Schlafstörungen belegten Wissenschaftler der Charité in einer Studie mit knapp 500 Teilnehmern. „Zu schlafanstoßenden Medikamenten sollte jemand aber nur in einer Phase greifen, in der er sehr belastet ist“, sagt Penzel. Auf keinen Fall dürfen Schlafmittel länger als drei Wochen eingenommen werden – und schon gar nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt. Sie können nicht nur abhängig machen, sondern steigern die Gefahr, ungewollt einzunicken. Laut DGAUM schlucken Krankenschwestern doppelt so häufig Schlaftabletten wie andere Menschen, was auch „die Wahrscheinlichkeit des Einschlafens am Steuer auf der Fahrt zur oder von der Arbeit deutlich erhöht“.

Abschalten per Alkohol sollte ebenfalls tabu sein. Zwar kann ein kleines Feierabendbier müde machen, insgesamt jedoch verhindert Alkohol erholsamen Schlaf. Er belastet den Organismus und das Nervensystem: Statt Ruhe und Regeneration steht der Abbau des Alkohols auf dem Körperprogramm. Alkoholisiert wacht jemand schnell wieder auf – fatal nach einer durchgearbeiteten Nacht!

Um Grübeln abzustellen und in Schlafstimmung zu kommen, helfen Entspannungsmethoden wie „Autogenes Training“, „Yoga“, „Meditation“ oder „Fantasieren“. Erstaunliche Erfolge erzielten Forscher mit Akupunktur. Nadelstiche an ausgewählten Stellen am Handgelenk, Unterarm und Bein bewirken, dass das Gehirn mehr schlaffördernde Botenstoffe, wie das Hormon Melatonin, freisetzt.

Nach den Vorstellungen der „Traditionellen Chinesischen Medizin“, zu der die Akupunktur gehört, ist bei Schlafproblemen die Harmonie zwischen den Yin-Energien der Nacht und den Yan-Energien des Tages gestört. Die Nadelkur löst Blockaden und bringt die Energien wieder zum Fließen und ins Gleichgewicht.

Schichtpläne und Schlaftypen

Erholsamer Schlaf beginnt am Arbeitsplatz – nämlich mit der geeigneten Vorbereitung darauf: Untersuchungen haben gezeigt, dass der Körper Nachtarbeit bei taghellem Kunstlicht besser akzeptiert, und sich der Zeitpunkt des größten Schlafbedürfnisses nach hinten in den Vormittag verschiebt. Außerdem sagen Arbeitsmediziner, dass es den meisten Menschen am besten tut, wenn die Schichtpläne zügig nach vorn rotieren. Spätestens nach drei Tagen sollte auf Frühdienst Spätschicht, dann Nachtarbeit und schließlich Freizeit folgen. In diesem Rhythmus ergeht es Pflegekräften wie Piloten, die immer westwärts fliegen. Ihre Körperfunktionen können sich verlangsamen statt sich beschleunigen zu müssen – das kommt der inneren Uhr entgegen. Die Charité-Studie hat dies bestätigt. Nach zwei bis drei Nachtdiensten schliefen die Schwesternschülerinnen ganz normal weiter, berichtet Penzel.

Wissenschaftler weisen allerdings inzwischen darauf hin, dass manche Berufstätige besser mit Nachtarbeit und längeren Schichtplänen klarkommen als andere. Eine Typfrage. Chronobiologen unterteilen die Menschheit nämlich in Nachtaktive, die sogenannten „Eulen“ und Frühaufsteher, die sogenannten „Lerchen“. Während Eulen ohne große gesundheitliche Probleme bis um vier Uhr morgens arbeiten können, macht es Lerchen wenig aus, um diese Zeit ihren Dienst zu beginnen. Idealerweise sollte Schichtarbeit in Zukunft auf die individuelle Taktung eines Arbeitnehmers Rücksicht nehmen. Das könnte Schlafstörungen und gesundheitliche Folgeprobleme deutlich verringern.

■ Martina Janning