

Feierabend bei Sonnenaufgang: Was der Arbeitsmediziner rät

«Nachtarbeit geht nicht spurlos an der Gesundheit vorbei»

Schlafstörungen, Magen-Darm-Probleme, kaum ein Sozialleben: Wer Nacht- und Schichtarbeit leistet, geht gesundheitliche Risiken ein. Arbeitsmediziner Dieter Kissling empfiehlt, nicht mehr als drei Nachtwachen am Stück zu leisten. Und erklärt, warum «Eulen» nachts wohler sind als «Lerchen».

Von Susanne Wenger

Herr Kissling, kennen Sie als Arzt Nachtarbeit aus eigener Erfahrung?

Dieter Kissling: Ja, aber nicht in der üblichen Form mit wechselnder Arbeitszeit, sondern in Form von Arbeit rund um die Uhr wegen Notfalleinsätzen. Da kommt man 24 Stunden lang nicht zum

Schlafen und wird natürlich enorm müde. Im Rahmen von medizinischen Untersuchungen zur Nachtarbeit machte ich zudem ganz gezielt ein paar Nachtschichten in Betrieben mit, um meine Reaktion zu testen. Ich zeigte die klassischen Zeichen von Ermüdung, mit Fahrunsicherheit morgens bei der Heimkehr. Zum Glück

bin ich aber mit einem guten Schlaf gesegnet, auch am Tag.

In der Schweiz ist Nachtarbeit grundsätzlich verboten. Trotzdem gibt es immer mehr Arbeitnehmende, die nachts im Einsatz stehen. Wie finden Sie diese Entwicklung?

Als Arbeitsmediziner muss ich sagen: So zwingen wir die Menschen in einen Arbeitsrhythmus hinein, der nicht ihrem physiologischen Bedürfnis entspricht. Es entspricht nicht der mensch-

lichen Natur, am Tag zu schlafen und in der Nacht aktiv zu sein. Als Bürger dieses Landes habe ich aber Verständnis: Aus wirtschaftlichen Gründen ist es nachvollziehbar, dass wir heute Nachtarbeit haben müssen.

Trotz ärztlichen Bedenken: Bei den Arbeitnehmenden selber scheint die Nachtarbeit gar nicht so unbeliebt.

Kein Wunder, denn es gibt finanzielle Anreize. Bei Nachtarbeit erhält man Lohn- und Zeitzuschläge. Wer nachts arbeitet, hat einen höheren Lohn und mehr Freizeit. Sie verdienen etwa einen Tausender mehr im Monat, wenn Sie Schicht arbeiten. Das Materielle ist sehr oft der Hauptmotivator, Nachtarbeit zu leisten.

Was weiss man über die Gesundheit der nachts Arbeitenden?

Studien haben gezeigt, dass Nachtarbeiter gesünder sind als Normalarbeiter. Eine positive Selektion findet statt: Nur wer gesund ist oder sich gesund fühlt, arbeitet nachts. Doch später, wenn die Leute dieses Kapitel in ihrer Erwerbsbiografie abgeschlossen haben und nicht mehr nachts arbeiten, sind sie kränker als die tagsüber Arbeitenden. Nachtarbeit geht an der Gesundheit nicht spurlos vorbei.

Was sind die häufigsten gesundheitlichen Beschwerden bei Nacht- und Schichtarbeit?

Ich sehe drei Hauptprobleme: Am häufigsten sind Schlafstörungen. Das zweite sind Magen-Darm-Probleme, weil diese Leute zu unregelmässigen Zeiten essen. Dazu kommen negative Auswirkungen auf das Sozialleben.

Was führt zu den gesundheitlichen Problemen?

Nachtarbeit entspricht nicht unserer «inneren Uhr». Der Mensch ist nicht fähig, seine inneren Prozesse – Hormonfreisetzung, Körpertemperatur, Verdauung, Atmung – der veränderten Struktur anzupassen. Am Tag, wenn der Nachtarbeiter schlafen muss, >>

bleiben seine Hormone aktiv. Es ist der Widerspruch zwischen den körperlichen Bedürfnissen und den äusseren Anforderungen, der uns krank macht.

Wie sollten die Heime und Institutionen Nacht- und Schichtarbeit organisieren, um die Gesundheitsrisiken für das Personal klein zu halten?

Das Wichtigste ist, ein Schlafdefizit zu vermeiden. Je mehr Nachtschichten jemand hintereinander absolviert, desto grösser wird sein Schlafdefizit. Denn: Wer nachts arbeitet und am Tag schläft, schläft weniger gut. Der Körper ist tagsüber nicht auf Schlaf eingestellt, und es gibt Störungen von aussen. Der Tagsschlaf ist qualitativ immer schlechter als der Nachtschlaf. Aus arbeitsmedizinischer Sicht empfiehlt sich deshalb die kurz rotierende und nach vorne rotierende Form der Nacht- und Schichtarbeit.

Was heisst kurz und nach vorne rotierend?

Kurz rotierend heisst, möglichst wenig Nachtschichten am Stück zu arbeiten, maximal drei Nächte hintereinander. So gerät man nicht in ein grosses Schlafdefizit. Nach vorne rotierend heisst: Ich fange mit einer Frühschicht an, absolviere dann eine Spätschicht, nachher eine Nachtschicht. Das schadet uns weniger als das nach hinten rotierende System, bei dem man nach einer Frühschicht in die Nachtschicht und danach in die Spätschicht wechselt. Mir ist aber klar, dass dies alles für den Arbeitgeber wie auch für den Arbeitnehmer organisatorisch eine grosse Herausforderung darstellt: bei der Arbeitsplanung, bei der Freizeitplanung. Deshalb ist das kurz rotierende System nicht sonderlich beliebt. Aus medizinischer Sicht ist es jedoch eindeutig das beste.



Leistung erbringen im Mondschein: In Heimen und Institutionen ist Nachtarbeit unentbehrlich.

Foto: Maria Schmid

«Das Wichtigste ist, ein Schlafdefizit zu vermeiden. Der Tagsschlaf ist schlechter als der Nachtschlaf.»

Heime und Spitäler dürfen aber ihr Personal vom Gesetz her bis zu sieben Nächten hintereinander beschäftigen.

Von langsam rotierenden Systemen – sieben Nächte Nachtschicht, dann Wechsel in die Tagsschicht – rate ich dringend ab. Nach sieben Nächten hat sich ein enormes Schlafdefizit angehäuft, weil eben der Tagsschlaf qualitativ nicht genügt.

Tagschlaf, Ernährung, Freizeit: Tipps für Nachtwachen

- Um den Tagschlaf zu verbessern, sollten Nacht- und Schichtarbeitende sich **vor Lärm schützen**. Das Staatssekretariat für Wirtschaft (Seco) empfiehlt: Wählen Sie für das Schlafzimmer den ruhigsten Bereich: abgetrennt vom übrigen Geschehen und nicht an einer Wand, wo Lärm oder Erschütterungen durchdringen. Bringen Sie falls nötig an der Türe eine Schallsolation an. Lassen Sie sich auch von Angehörigen nicht stören. Verwenden Sie wenn nötig Gehörpfropfen.
- Auch der **Schutz vor Licht** nützt dem Tagschlaf: Setzen Sie nach der Nachtschicht auf dem Heimweg eine Sonnenbrille auf und tragen Sie beim Schlafen eine Augenbinde. Zum **Schutz vor Wärme** empfiehlt es sich, das Schlafzimmer in einem nach Norden ausgerichteten Raum einzurichten. **Fixe Schlafenszeiten** sind der Schlafqualität ebenfalls zuträglich: Gehen Sie, je nach Schicht, möglichst zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie, je nach Schicht, möglichst zur gleichen Zeit auf. Gehen Sie von der Arbeit **nicht direkt ins Bett**, sondern lassen Sie sich Zeit zum Abschalten. Vorsicht: Alkohol macht zwar schläfrig, führt jedoch zu Durchschlafstörungen.
- Bei der Ernährung gilt: Nehmen Sie **mindestens drei Mahlzeiten pro Tag** ein, möglichst in jeder Schichtart zur gleichen

Zeit. Dazu gehören vorzugsweise zwei kleine Zwischenmahlzeiten. Zur **Verpflegung während der Nachtschicht**: Nehmen Sie vor der Nachtschicht eine ausgewogene Mahlzeit um 19.30 bis 20.30 Uhr ein. Die nächtliche Hauptmahlzeit nehmen Sie zwischen Mitternacht und 1 Uhr in Form einer leichten und warmen Mahlzeit ein. Zur Überbrückung bis Schichtende ist eine weitere kleine Zwischenmahlzeit um 4 Uhr morgens nötig.

- Pflegen Sie Ihr **persönliches Umfeld**. Nehmen Sie täglich mindestens eine Mahlzeit gemeinsam mit der Familie ein. Informieren Sie Ihre Angehörigen frühzeitig über mögliche Zeiten, die Sie gemeinsam verbringen können. Erörtern Sie mit Ihrem Chef Möglichkeiten zur persönlichen Weiterbildung. Pflegen Sie das Gespräch mit Ihren Kolleginnen und Kollegen. Achten Sie generell auf sich und **Ihre eigenen Bedürfnisse**. Halten Sie sich körperlich fit. Bewegen Sie sich oft an der frischen Luft. Geben Sie sich aber vor der Nachtschicht nicht zu stark aus. Holen Sie **ärztlichen Rat**, wenn Probleme auftreten.

(Quelle: Staatssekretariat für Wirtschaft Seco: Tipps für Schichtarbeitende.)

Mit so langen Phasen drängen wir die Leute wirklich noch stärker in Schlafprobleme hinein. Dann noch lieber die Dauernachtarbeit – Leute also, die fix immer die Nachtwache übernehmen.

Nur nachts arbeiten – das soll gesünder sein als abzuwechseln?

Das beste System ist das kurz rotierende, wie ich es vorhin geschildert habe. Wenn es gar nicht anders geht, kommt an zweiter Stelle die Dauernachtwache. In den letzten zehn Jahren gab es Erkenntnisse, dass Dauernachtarbeit nicht so schlecht ist, wie man noch in den 1980er-Jahren glaubte. Wer nur nachts arbeitet, kann sich anscheinend recht gut organisieren. Mit den fixen Zeiten ist der Alltag planbarer. Dauernachtarbeiter wissen genau, wies abläuft, und geraten offenbar auch nicht in ein allzu grosses Schlafdefizit hinein.

Ob Dauernachtwache oder rotierend: Worauf sollten Nacht- und Schichtarbeitende selber achten, damit sie gesund bleiben?

Die klassischen Gesundheitsempfehlungen gelten auch und gerade für Menschen, die nachts arbeiten: genügend Bewegung, ausgewogene Ernährung, soziale Kontakte. Wer tagsüber schlafen muss, sollte sich ein ruhiges Umfeld schaffen: abgedunkeltes, ruhiges Schlafzimmer, Störungen von aussen möglichst ausschalten. Viele Nachtarbeitende pflegen einen Zweischlaf-Rhythmus: Sie gehen eine Runde schlafen, wenn sie am Morgen heimkommen, stehen am Mittag auf und gehen am Abend nochmals schlafen, bevor sie sich zur Arbeit begeben. Das ist legitim. Aber sie müssen darauf achten, dass sie insgesamt die Schlafzeit erhalten, die sie brauchen.

Die berühmten acht Stunden?

Das kann man so nicht sagen. Der Schlafbedarf ist individuell. 90 Prozent der Menschen brauchen 7 bis 8 Stunden Schlaf. Fünf

Prozent brauchen weniger, fünf Prozent mehr. Wichtig ist, auch am Tag so viel Schlaf zu erhalten, wie man persönlich braucht.

Was sollten Nachtarbeitende punkto Ernährung beachten?

Sie sollten sich einen Rhythmus angewöhnen. Zum Beispiel am Morgen vor dem Schlafengehen etwas Kleines zu sich nehmen, dann am Mittag, vielleicht mit der Familie zusammen, eine normale Mahlzeit einnehmen, und am Abend, bevor sie arbeiten gehen, nochmals etwas essen. Nacht- und Schichtarbeitende sollten in jedem Fall darauf achten, einmal am Tag warm zu essen und nicht nur noch von Wurstbrot zu leben. Während dem Nachtdienst können sie kleine Häppchen zu sich nehmen. Für jene, die nachts etwas Warmes essen möchten, sollte der Arbeitgeber eine Mikrowelle zur Verfügung stellen.

Und wie lassen sich mit derart unregelmässigen Arbeitszeiten die sozialen Kontakte pflegen?

Das ist natürlich ganz schwierig. Denn man arbeitet oder schläft genau dann, wenn die anderen Menschen in der Familie, mit Freunden oder im Verein zusammen sind. Für Nachtarbeitende ist es eine Anstrengung, soziale Kontakte zu leben. Sie haben überhaupt viel mehr Aufwand als die tagsüber Arbeitenden, ein normales, geregeltes Leben zu führen. Es lohnt sich aber, sich immer wieder bewusst zur Pflege sozialer Kontakte zu motivieren. Für die Lebensqualität ist das wesentlich.

Haben Sie spezielle Tipps für Nachtwachen im Gesundheits- und Sozialwesen?

Nacht- und Schichtarbeit im Gesundheits- und Sozialwesen unterscheidet sich grundsätzlich nicht von jener in der Industrie. Es ist zum einen eine mentale Herausforderung, zum anderen auch körperliche Arbeit. Im Heim mag es zusätzlich eine Herausforderung

rung sein, wach zu bleiben, wenn es Phasen gibt, in denen nicht so viel los ist und die Überwachung im Vordergrund steht. Wach bleiben kann man durch Aktivität. Lesen, herumlaufen, reden. Und wenn es irgendwie geht, sollten Pflegende und Betreuende zwischendurch ein Nickerchen machen können, was natürlich an einer Produktionsmaschine in der Industrie nicht möglich ist. Sich einen kleinen Schlaf gönnen – genau wie der Büroarbeiter, der sein Mittagsschläfchen hält.

Das bedingt aber mindestens Doppelbesetzung in der Nacht.

Ich bin mir bewusst, dass der ökonomische Druck, unter dem auch Heime stehen, das oft nicht zulässt. Als Arbeitsmediziner ist es mir aber lieber, wenn die Leute im Team arbeiten, als wenn sie alleine arbeiten. Das gilt auch für den Tag. In der Nacht kommt jedoch der psychologische Faktor dazu: Situationen können bedrohlicher wirken, wenn Tageslicht fehlt.

Gibt es Menschen, die besser gar keine Schicht- und Nachtarbeit leisten sollten?

Ja, das gibt es. Zum einen Menschen mit bestimmten Krankheiten. Epileptiker sind nicht geeignet für Nachtarbeit, denn Schlafentzug

führt zu gehäuften Anfällen. Auch Leute mit chronischen, entzündlichen Darm-erkrankungen wie Morbus Crohn sollten keine Nachtschichten übernehmen. Diabetiker nur, wenn sie sehr gut mit ihrer Krankheit umgehen können. Heikel ist es auch bei Menschen mit psychischen Vorbelastungen. Eine schwer

depressive Person würde ich nicht nachts arbeiten lassen. Neben den Krankheiten gibt es natürlich auch Fähigkeiten und Eignungen. Wir wissen, dass die Eulen-Typen Nachtarbeiter besser vertragen als die Lerchen.

Wie ist das genau mit den Lerchen und den Eulen?

Als Eulen bezeichnen wir die Abendtypen: Menschen, die am Morgen kaum aus den Federn kommen und abends zur Hochform auflaufen. Die Lerchen hingegen sind Morgen-Typen. Sie stehen früh auf und sind quietschfidel, müssen am Abend aber zeitig ins Bett. Warum das so ist, ist bisher relativ schlecht untersucht. Es gibt allerdings einen bestimmenden Faktor: das Alter. Zwischen 20 und 30 sind die meisten Menschen Eulen. Je älter wir werden, desto mehr verwandeln wir uns in Lerchen. Das heisst: Jüngere Leute eignen sich speziell gut für Nachtarbeit, weil sie sehr häufig Eulen sind. Mit dem Älterwerden mutieren sie zu Lerchen und sind altersbedingt eigentlich ungeeignet, nachts zu arbeiten.

Wo liegt aus medizinischer Sicht die Altersgrenze für Nachtarbeit?

Je älter wir werden, desto fragiler wird der Schlaf. Bei den Frauen ungefähr ab 40, bei den Männern ab 50: Die Tiefe des Schlafs nimmt ab, Schlafstörungen werden häufiger. Auch brauchen wir mit zunehmendem Alter mehr Erholungszeit, um wieder die gleiche Leistung zu erbringen. Kommt dazu, dass ab einem bestimmten Alter die Leute materiell besser dastehen. Die Kinder sind aus dem Haus, die Unterstützungspflichten erfüllt. Die finanzielle



«Aus Angst vor Jobverlust verschweigen Nachtarbeitende ihre gesundheitlichen Beschwerden.»

Dieter Kissling,
Arbeitsmediziner

Foto: zvg

Motivation, Nachtarbeit zu leisten, lässt nach. Es spricht also vieles dafür, ab 50, 55 keine Nachtarbeit mehr zu leisten. Ab diesem Alter wirken sich Nachtschichten schon sehr belastend aus.

Realistischerweise muss man wohl annehmen, dass dann nicht alle in den Tagdienst wechseln können.

Das ist so. Das Problem ist, dass die Arbeitgeber zu wenig Alternativarbeitsplätze planen. In der Industrie und im Gesundheitswesen heisst es dann rasch: Wenn du nicht mehr nachts arbeiten kannst, gibt es hier keinen Job mehr für dich. Das führt dazu, dass Nachtarbeitende aus Angst vor Jobverlust ihre gesundheitlichen Beschwerden verschweigen – nicht nur Ältere übrigens, sondern auch Junge. Wir führen hier am Institut für Arbeitsmedizin viele Nachtschicht-Untersuchungen durch und sehen immer wieder Menschen, die wir eigentlich untauglich schreiben müssten. Doch wenn wir das tatsächlich tun, haben diese Leute ein Problem. Um die Existenz zu sichern, nehmen sie oft negative Folgen für ihre Gesundheit in Kauf.

In Heimen und Institutionen geht es nicht ohne Nachtarbeit. Was raten Sie den Arbeitgebern?

Mein Appell an die Arbeitgeber lautet: Sorgen Sie vorausschauend für genug alternative Arbeitsplätze. Auch Angestellte, die gerne Nachtdienst leisten und diese gut vertragen, erreichen irgendwann das Alter, in dem die Nachteinsätze zur Belastung werden. Der Arbeitgeber kann einiges vorkehren, wenn er auf eine gute altersmässige Durchmischung seines Personals achtet. Und gerade in der Pflege, wo es an Personal mangelt, lohnt es sich für die Institutionen, interessante Arbeitszeitmodelle anzubieten. Denn in der Pflege bestimmt rasch einmal der Markt, wer ein attraktiver Arbeitgeber ist und wer nicht. ●

Zur Person: Dr. med. Dieter Kissling ist Gründer und Leiter des Instituts für Arbeitsmedizin in Baden AG. Das 1995 gegründete Institut umfasst eine Arztpraxis und ein HMO-Zentrum. Es betreibt zudem an vier Standorten Gesundheitszentren für Mitarbeitende grosser Unternehmen, darunter ABB Schweiz. Für verschiedene Firmen führt das Institut betriebsärztliche Untersuchungen und betriebliche Gesundheitsförderung durch. Im Geschäftsbereich Telemedizin beraten die ärztlichen Fachleute des Badener Instituts mit Audio- und Videoübertragungen nicht nur abgelegene wohnende oder nicht mehr mobile Personen, sondern auch im Ausland Tätige wie Mitarbeiter auf Ölplattformen.