

# Fünf effektive Tipps für Nachtschichten

Gemeinschaftspraxis  
Dres. med. Antje & Andre Haas  
Roland Tetkov (Angestellter Arzt)  
Neustädter Ring 5  
99768 Harztor



Nachtschichten erhöhen das Risiko für Schlaflosigkeit, Arbeitsunfälle, Adipositas, Typ2-Diabetes, Koronare Herzkrankheiten und Brust-, Prostata- oder Darmkrebs. In einer Erhebung zeigte sich, dass 57% der Nachtschichtarbeiter schon einmal einen Unfall oder Beinahe-Unfall auf dem Nachhauseweg hatten.

## 1. Vorschlafen:

Die Leistungsfähigkeit nimmt bereits nach zwei Stunden zu wenig Schlaf pro Nacht ab. Deshalb sollten Sie vor Antritt der Nachtschicht Ihr Schlafdefizit minimieren. Sie können zum Beispiel am Morgen vor der Nachtschicht ohne Wecker ausschlafen und am Nachmittag nochmal ein kleines Nickerchen machen (am besten zwischen 14 und 18 Uhr und ca. 60 bis 90 Minuten).

## 2. Nickerchen und andere Maßnahmen während der Schicht:

Kurze Nickerchen während der Nachtschicht erhöhen die Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit. Diese sollten aber weniger als 30 Minuten dauern.

Koffeinkonsum kann zusätzlich die kognitive Performance erhöhen, sollte aber mindestens drei Stunden vor dem Nickerchen erfolgen.

Bei Tätigkeiten mit hohem Risiko bzw. hohen Anforderungen sollten Sie zusätzliche Sicherheits-Checks planen – insbesondere in den frühen Morgenstunden, wenn die physiologische Aufmerksamkeit einen Tiefpunkt erreicht.

## 3. Richtig essen:

Nachts werden Magenentleerung, Leberfunktionen, Pankreasaktivität und Glucosetoleranz herunterreguliert. Das macht die Planung der Nahrungsaufnahme für Schichtarbeiter schwierig. Die Hauptmahlzeit sollten Sie daher kurz vor Nachtschichtantritt einnehmen. Während der Nachtschicht sollten Sie nur noch das zum Wohlbefinden Nötigste essen.

## 4. Schlafhygiene:

Tragen Sie bei der Heimfahrt eine Sonnenbrille. Vermeiden Sie das blaue Licht auf Computerbildschirmen und Smartphonedisplays. Schlafen Sie in einer dunklen und ruhigen Umgebung mit kühler Raumtemperatur. Achten Sie auf Routinen vor dem Zubettgehen und vermeiden Sie Koffein oder Nikotin.

## 5. Regeneration:

Nach einer Serie von Nachtschichten müssen Sie Ihr Schlafkonto wieder auffüllen. Schlafen Sie nach Schichtende 90 bis 180 Minuten und starten dann in den normalen Tagesalltag. Am Abend starten Sie dann schon wieder den normalen Schlafrhythmus. Regelmäßiger Sport kann dabei unterstützen.