

# Gut schlafen trotz Schichtarbeit

**Biorhythmus** Früh- und Nachtschichten können Büroangestellte um einen gesunden Schlaf bringen. Schuld daran ist oft ein Mangel an Tageslicht. Schlafforscher zeigen, wie man trotz unregelmässigen Arbeitszeiten im Rhythmus bleibt

VON STEFAN MÜLLER

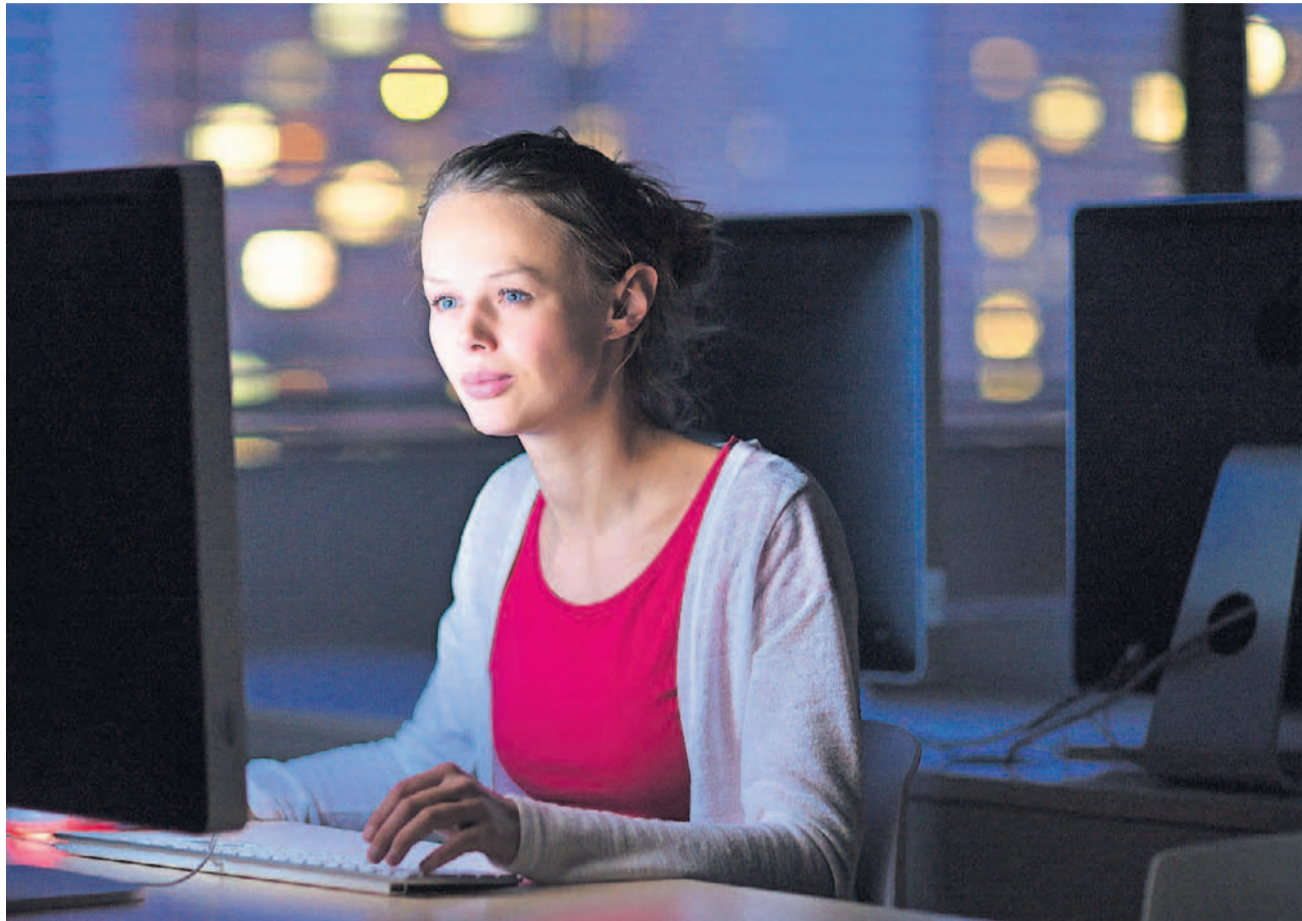
Immer mehr Menschen arbeiten heute Schicht und haben unregelmässige Arbeitszeiten. Sehr verbreitet ist die Schichtarbeit vor allem in den Branchen Sicherheitsdienst (50 Prozent), Lebensmittelproduktion (50 Prozent) oder Transport und Gesundheitswesen (24 beziehungsweise 29 Prozent). Die Klinik für Schlafmedizin Zuzach führt seit zehn Jahren in Firmen Workshops für Schichtarbeiter durch. Nun hat sie eine Feldstudie durchgeführt, welche die gesundheitlichen Folgen von Schichtarbeit aufzeigt.

Diese bestätigte, was Fachleute bereits wussten: Schichtarbeit ist einer guten Schlafqualität abträglich. Jeder zehnte Schichtarbeiter leidet unter dem sogenannten Schichtarbeitersyndrom mit Schläfrigkeit während der Arbeit und Schlafstörungen in der Erholungsphase. «Leben gegen den Rhythmus», heisst das im Fachjargon. Die damit verbundene erhöhte Schläfrigkeit führt überdies zu einer nachgewiesenen Häufung von Unfällen.

Für die Feldstudie untersuchten die Schlafexperten 80 Mitarbeitende eines Familienbetriebes mit Fragebögen sowie ein Schichtteam über einen Monat mit Messgeräten. Das Unternehmen mit fast 400 Angestellten und einem Umsatz von über 200 Millionen Franken produziert im Dreischichtbetrieb in Früh-, Spät und Nachtschichtabfolge. Untersucht wurde vor allem die Auswirkung von Schichtarbeit auf die Schlafmenge. Ziel war dann eine individuelle Schlafberatung.

## Spätschicht ist am gesündesten

Die Befragung ergab, dass die Spätschicht die beste Schlafmenge mit sich bringt. Hier wird die Wunsch-Schlafdauer der Schweizer Bevölkerung von rund 7,5 Stunden erreicht. Am schlechtesten schneidet die Nachtschicht ab. Weil die Frühschicht viel Freizeit am Nachmittag ermöglicht, ist sie unter Mitarbeitenden zwar am beliebtesten. Bei ihr ist der



Arbeiten in abgedunkelten Büroräumen macht schläfrig und reduziert die Leistungsfähigkeit.

THINKSTOCK

Schlaf erstaunlicherweise aber am kürzesten. Weiter gaben über die Hälfte der Befragten an, bei der Umstellung der Schichten unter Schlafproblemen zu leiden.

Auch australische Forscher kamen in einer Studie letztes Jahr zu ähnlichen Ergebnissen. Sie hatten Geburtshelferinnen mit Messgeräten und Protokollen über 28 Tage bei der Arbeit begleitet. Die durchschnittliche Schlafmenge der jungen Frauen war mit 6 bis 7 Stunden eher kurz. Die Hälfte von ihnen hatte vor Früh- und Nachtschichten sogar weniger als 6 Stunden Schlaf bekommen. Daraus folgert der Schlafmediziner Jens Acker aus dem Forscherteam aus Bad

Zuzach: «Die Schlafberatung von Schichtarbeitern macht Sinn.» Anpassungen im Unternehmen, die zum Beispiel den Stress in der Nachtschicht reduzieren könnten, seien in Workshops diskutiert worden. «Wer gegen den natürlichen Rhythmus schlafen muss, kann seinen Körper wirkungsvoll bei der Erholung unterstützen», so Acker.

## Mehr Tageslicht hilft

Mit Schichtarbeit und deren Folgen beschäftigt sich auch die sogenannte Chronomedizin. Ihr Forschungsfeld ist die «innere Uhr», die durch die 24-Stunden-Gesellschaft immer mehr aus dem Rhythmus gerät. Rhythmusstö-

rungen kann aber auch die ungenügende Lichtmenge verursachen. Vor allem in den Wintermonaten ist der Mensch zu wenig dem Tageslicht ausgesetzt. Eine Forschergruppe rund um den Verhaltensbiologen Christian Cajochen am Zentrum für Chronobiologie der Psychiatrischen Universitätsklinik in Basel setzte sich mit dem Zusammenhang zwischen Tageslicht und psychischer Befindlichkeit auseinander. So sind laut Cajochen Menschen, die wenig Tageslicht konsumieren, eher unzufrieden und gesundheitlich anfälliger als lichtverwöhnte Personen.

Denn Licht ist mehr als Helligkeit. Die Lichtimpulse, die durch das Auge eindringen, treffen nicht nur auf die

Hirnregion, die für das Sehen verantwortlich ist, sondern auch auf die Hirnregion, die eine wichtige Rolle bei der Schlaf-Wach-Regulierung spielt. Diese nicht-visuellen Lichtwirkungen sind vielfältig. So eicht Licht die «innere Uhr», ein zirka reiskorngrosses Hirnareal hinter der Nasenwurzel. Fällt das Licht eine Weile aus, oder kommt es zur falschen Zeit, gerät die innere Uhr aus dem Takt. Die Folge sind etwa Schlafstörungen.

## Wunderwaffe LED-Bildschirm

Licht zum richtigen Zeitpunkt taktet nicht nur, sondern macht auch wach. Zentral dabei ist nicht allein die Lichtstärke, sondern auch die farbliche Zusammensetzung des Lichts. Hohe Blauanteile wirken besonders stimulierend. Zudem fördert Licht die kognitive Leistungsfähigkeit. So stellte das Forscherteam fest, dass Versuchspersonen eine Lernaufgabe leichter lösten, wenn sie vor einem Computerbildschirm sass, der mit Leuchtdioden (LED) mit hohen Blauanteilen bestückt war. Und schliesslich wiesen die Forscher auf die längst nachgewiesene antidepressive Wirkung von Licht hin.

Aufgrund dieser Erkenntnisse halten die Forscher Lichtquellen in den Büros für wichtig. Nicht nur Lampen zählen dazu, sondern auch die Bildschirme. Vor allem Bildschirmmodelle der neueren LED-Generation mit hohen Blauanteilen seien hilfreich. Es gebe neuerdings auch eine «innovative Lichtdecke» mit Tausenden von kleinen LED-Lämpchen, so Cajochen. Erste Untersuchungen zeigten, dass sich die Büroangestellten darunter fühlten, als ob sie unter freiem Himmel arbeiten würden.

Gleichwohl darf auch das beste Kunstlicht nicht darüber hinwegtäuschen: «Evolutionsgeschichtlich gesehen wurde der Mensch nicht für das Büro konzipiert», sagt der Verhaltensbiologe. «Für uns wäre es normal, dass wir uns tagsüber draussen im Hellen aufhalten.»

INSERAT

n|w Fachhochschule Nordwestschweiz  
Musikhochschulen



Musik Akademie Basel

## Musik studieren an den Musikhochschulen FHNW in Basel: Schola Cantorum Basiliensis Hochschule für Musik

Lerne an drei Informationstagen unsere Bachelor- und Masterangebote sowie die Klasse für Studienvorbereitung kennen: in Gesprächen mit Dozierenden und Studierenden, beim Besuch verschiedener Lektionen und an Referaten. Erlebe den Campus der Musik-Akademie und den neuen Jazzcampus.

### Informationstage für Studieninteressierte

**14. Januar 2015 Studiengänge im Jazzcampus**  
Utengasse 15, Basel

**15. Januar 2015 Studiengänge an der Hochschule für Musik**  
Leonhardsstrasse 6, Basel

**19. Januar 2015 Studiengänge an der Schola Cantorum Basiliensis**  
Leonhardsstrasse 6, Basel

### Anmeldeschluss/Aufnahmeprüfungen Studienjahr 2015/16

Anmeldung Schola Cantorum Basiliensis bis 31. Januar 2015  
Anmeldung Hochschule für Musik Klassik bis 27. Februar 2015  
Anmeldung Hochschule für Musik Jazz bis 1. März 2015  
Aufnahmeprüfungen zwischen Mitte März und Ende April 2015

Details unter  
[www.fhnw.ch/musikhochschulen](http://www.fhnw.ch/musikhochschulen)

**29. Grosse Antiquitätenmesse**  
**Wettingen Tägerhard**  
Ca. 200  
Parkplätze  
**9. - 11. Januar 2015**  
Fr 14 - 19 h / Sa 10 - 18 h / So 10 - 18 h

### Liebe Leser, aufgepasst!

Suche versilbertes Besteck, Pelze, Gold- und Bernsteinschmuck, Münzen, Porzellan, Teppiche, Schreib- und Nähmaschinen.

Frau Petermann, Tel. 076 738 14 15

### !! NOTVERKAUF !!

Aus geplätzen Aufträgen bieten wir noch wenige  
**NAGELNEUE FERTIGGARAGEN**  
zu absoluten Schleuderpreisen (Einzel- oder Doppelbox).  
Wer will eine oder mehrere?  
Info: MC-Garagen

Tel: 0800 - 838 618 gebührenfrei (24 h)

**GREENPEACE**  
greenpeace.ch/arktis

**WAS WIRKLICH ZÄHLT, MERKT MAN  
ERST, WENN ES NICHT MEHR DA IST.**

Wegen des Klimawandels schmilzt das arktische Eis und damit der Lebensraum der Eisbären. Ölkonzerne riskieren mit ihren Bohrplänen zudem eine verheerende Ölpest.

**UNTERSTÜTZEN SIE UNS MIT EINER SMS SPENDE:**  
Bsp. CHF 20.-: «GP ARKTIS 20» an 488 senden

CHF 1.- bis CHF 99.- möglich - Ihre Telefonnummer wird nicht weiter verwendet.