



Update Schichtarbeit – Wo stehen wir ?

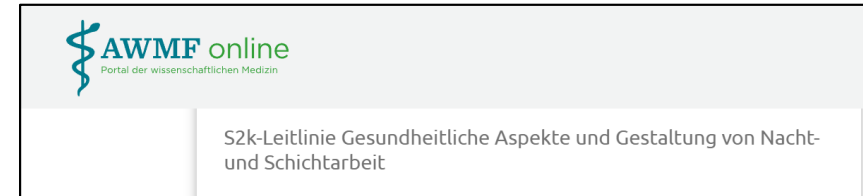
Volker Harth

Zentralinstitut für Arbeitsmedizin und Maritime Medizin (ZfAM), Hamburg

Fachveranstaltung BGHM - VBG, 19.03.2025

Forschung und Förderung

AWMF-S2k-Leitlinie Gesundheitliche Aspekte und Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit (BGW-Förderung)



Polizei Hamburg (Förderung FH Hamburg) (Re-)Evaluation der Dienstzeitregelung

2015 und 2016 nach Umstellung des 24/7-Dienstzeitmodells mit aktuell 12 h-Schichten tagsüber wie auch nachts

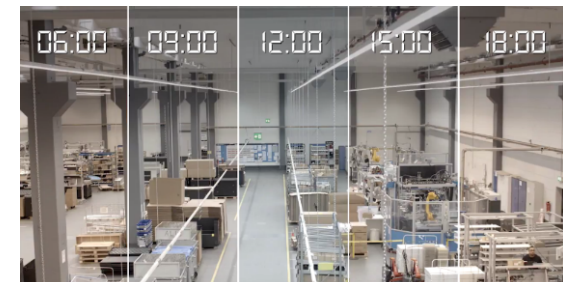
2020/21: 3. Fragebogen-Erhebung (t_2) zu Gesundheit (WAI, COPSOQ), Vereinbarkeit mit Familie, Schlafqualität, AU-Zeiten und Unfälle



karriere-polizei.hamburg.de

Licht und Schicht (DGUV-Förderung FP 0444)

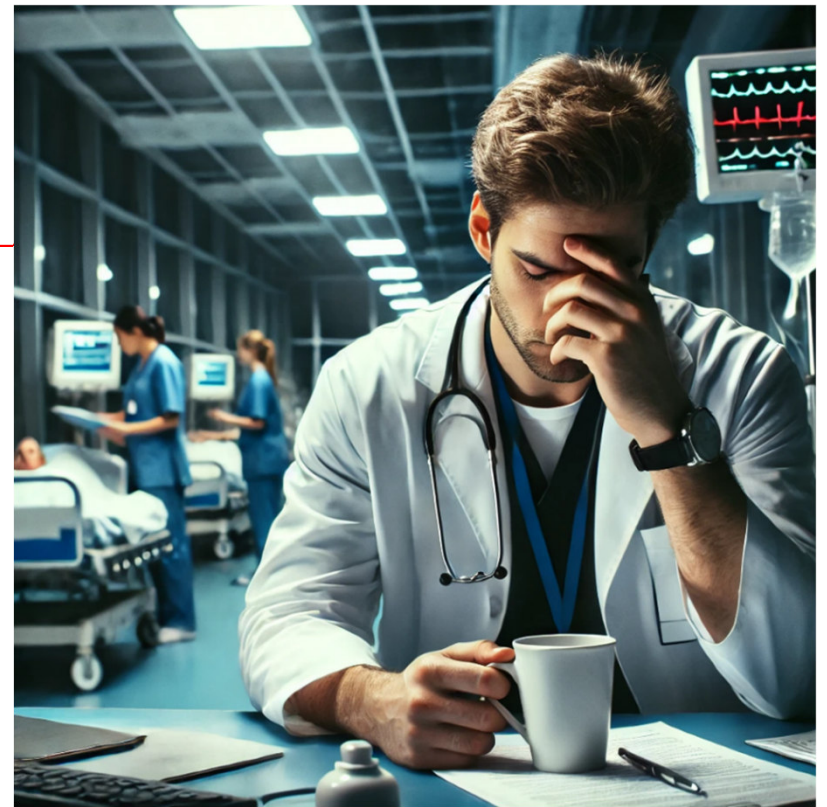
Interventionsstudie zu gesundheitlichen Auswirkungen von dynamischer Beleuchtung am Arbeitsplatz, handybasierte Lichtempfehlungen bei Schichtarbeitnehmenden



<https://www.youtube.com/watch?v=vvaGdd12bNE>

Gliederung des Vortrages

- Hintergrund
- Circadiane Rhythmik
- Störung der circadianen Rhythmik
- Belastungen und
Gesundheitliche Störungen
- Individual- und Verhältnisprävention
- Ausblick



DALL·E 3 (OpenAI)

Hintergrund: Schichtarbeit

Definition

Schichtarbeit (Bundesarbeitsgericht)
Arbeitsaufgabe über einen erheblich längeren Zeitraum als die Arbeitszeit eines Arbeitnehmers

Nachtarbeit (§ 2 ArbZG)

Arbeit, die mehr als 2 h der Nachtzeit (23 bis 6 Uhr) umfasst



Hamburg.de

Prävalenz in Deutschland

Erwerbstätige (Mikrozensus 2020) 41,4 Mio.

davon in

Abendarbeit (18 Uhr bis 23 Uhr) 12,6 Mio.

Nachtarbeit (23 Uhr bis 6 Uhr) 4,1 Mio. (♂ 2,8 Mio.; ♀ 1,3 Mio.)

Dauernachtschicht 0,8 Mio.

<http://www.destatis.de/mikrozensus2020>

Arbeitszeit: EU- und D-Regelungen

EU-Richtlinie (2003/88/EG)

keine tägliche Höchstarbeitszeit,
aber max. 48 h pro Woche

ArbZG in D (1994)

max. 8 h pro Tag,
Ausdehnung auf bis zu 10 h,
wenn Ø 8 h in 6 Monaten
nicht überschritten

Diskussion (2025):

*Flexibilisierung der Arbeitszeiten:
Wegfall der Grenze der täglichen
Höchstarbeitszeit ?*



Quelle: Eurofound, iwd

Circadianer Rhythmus

Tag-/Nachtrhythmus, Mahlzeiten,
Soziale Interaktion (**Zeitgeber**)

*Photosensitive Ganglienzellen in der Retina
(maximum bei 480 nm, Blaulicht)*

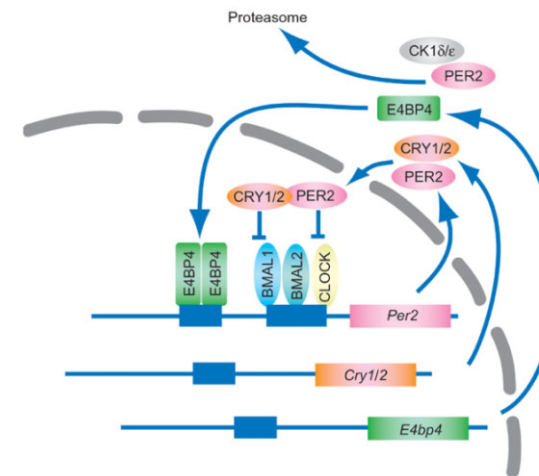
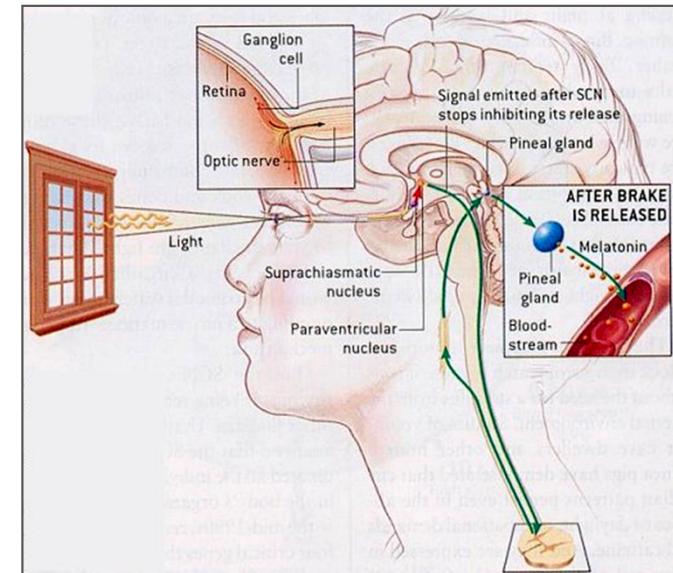


**Master clock (Hypothalamus)
N. suprachiasmaticus**

*Neurohumorale/endokrine Steuerung, z. B.
Melatonin aus der Epiphyse*



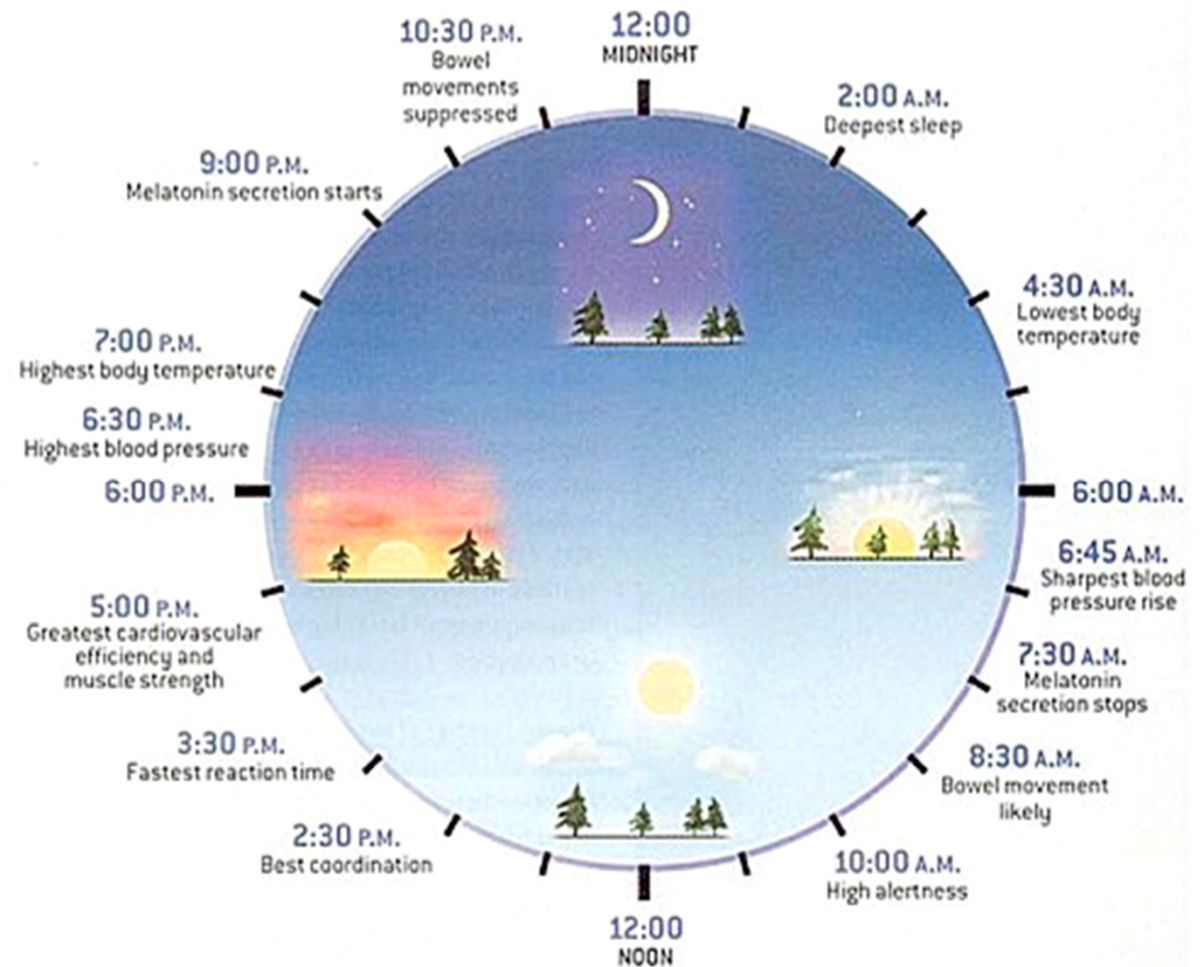
Periphere (zelluläre) Uhren
Steuerung durch molekulare
Mechanismen



Quelle: RIKEN BioResource Center

Circadiane Rhythmik

- Schlaf-/Wachzeiten
- Körpertemperatur
- Blutdruck
- Reaktionsvermögen
- Melatoninsekretion
- Verdauung
- u. a.

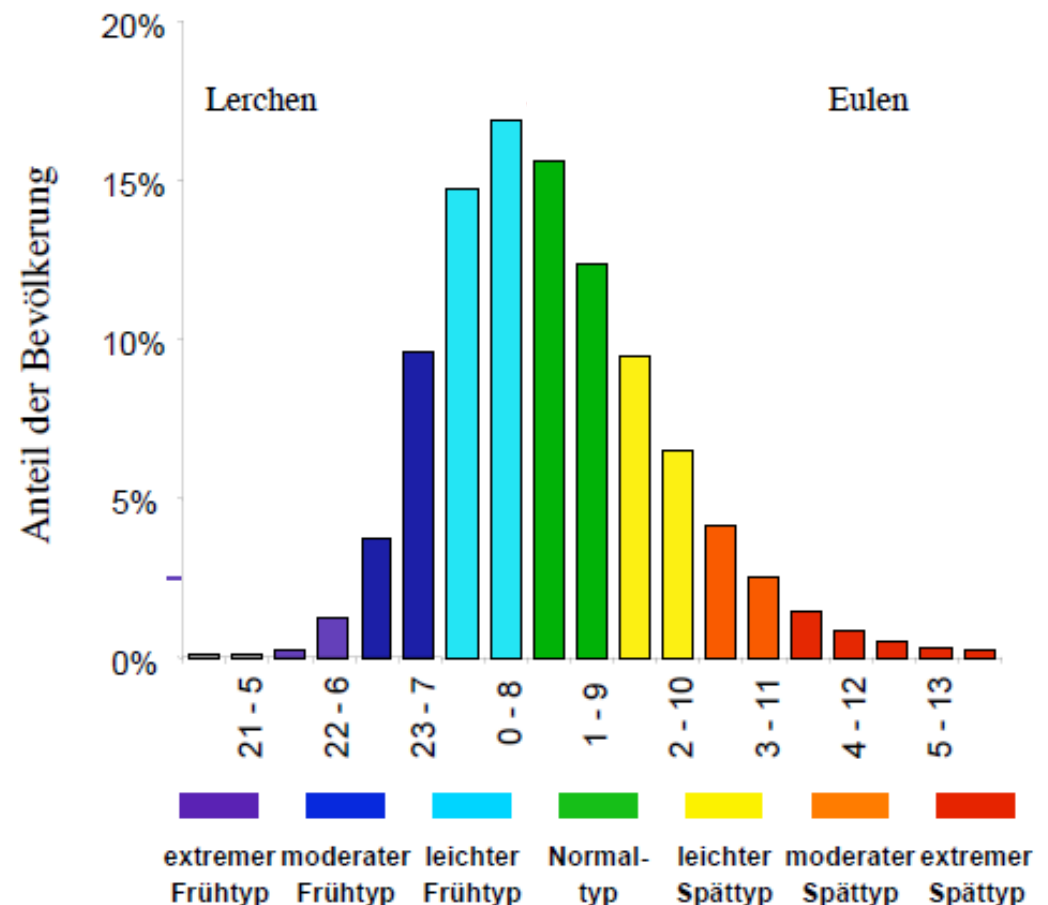


nach Smolensky und Lomberg (eds.) 2000:
The Body Clock Guide to Better Health

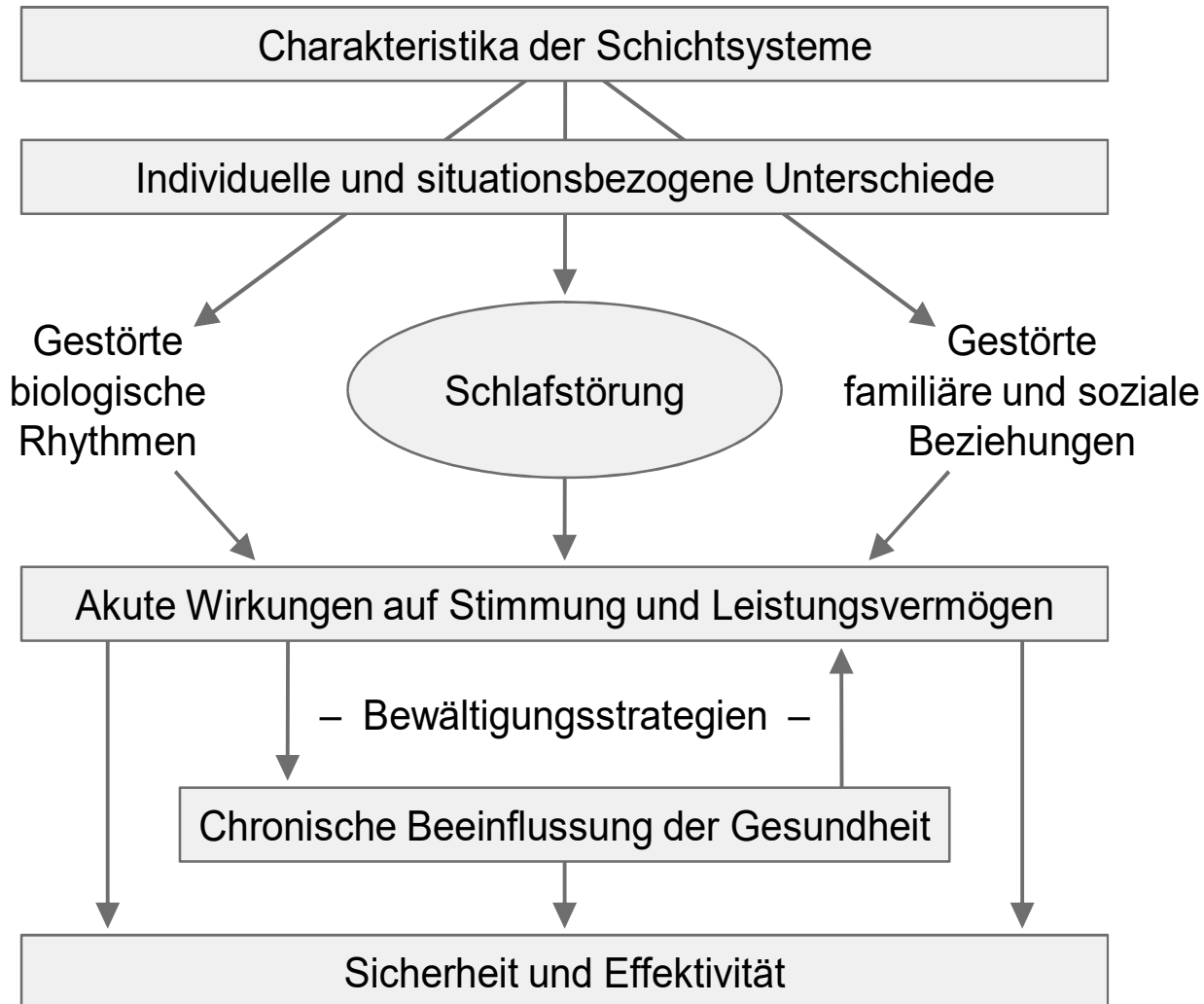
Variation: Chronotyp

- Schlafzeiten abhängig vom individuellen Chronotyp (Früh-, Normal-, Spättyp)
- Normaltyp: bei „freier Wahl“ (z. B. Urlaub) Schlafzeit von 0.15 Uhr bis 8.15 Uhr
- Allgemeinbevölkerung: Spättyp > Frühtyp
- Spättypen: jüngere Menschen, ♂ > ♀
- Genetisch determiniert ?

*Munich Chronotype Questionnaire
Roenneberg, 2010*



Belastungen und Beanspruchungen



DGAUM-Leitlinie Nacht- und Schichtarbeit 2006
(modifiziert nach Folkard, 1996;
Monk et al., 1996; Wüthrich, 2003)

Schlafdefizit und Schlafstörungen

- **Frühschichtarbeit**

Früher Schichtbeginn (z. B. 6.00 Uhr) verkürzt Schlafdauer bei Normal- oder Spättyp (Chronotyp)

- **Nachtschichtarbeit**

Verkürzung des Schlafzyklus um zwei bis vier Stunden durch stör-anfälligen Schlaf am Tage (Schallpegel, Helligkeit) und Verschiebung der Schlaf-/Wachphase

- **Rückwärtsrotierende Schichtsysteme**

Verkürzung der Ruhephasen (Nacht-, Spät- und Frühschicht)

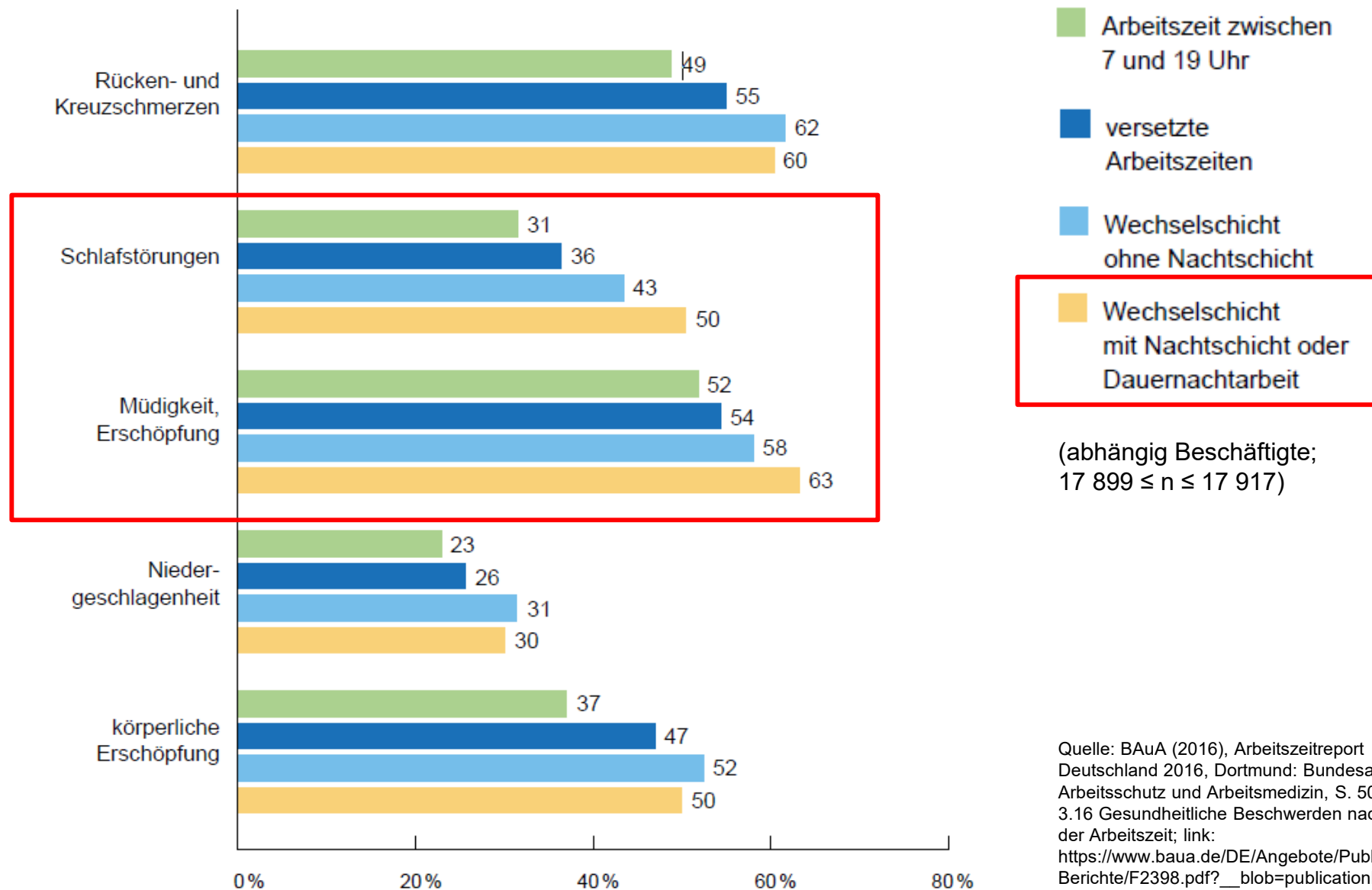
Schlafdefizit und Schlafstörungen

Desynchronisation verursacht

- Mangel an Schlafqualität und -quantität
- Schlafstörungen,
- Tagesschläfrigkeit
- chronische Schlafstörungen bei mehrmonatiger Nacht- und Schichtarbeit

Die Effekte unterliegen jedoch großen interindividuellen Unterschieden.

Arbeitszeit: Beschwerden der Arbeitnehmer



Quelle: BAuA (2016), Arbeitszeitreport
Deutschland 2016, Dortmund: Bundesanstalt für
Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, S. 50, Abb.
3.16 Gesundheitliche Beschwerden nach Lage
der Arbeitszeit; link:
[https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/
Berichte/F2398.pdf?__blob=publicationFile&v=4](https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/F2398.pdf?__blob=publicationFile&v=4),
download: 27.10.2017

Überlange Arbeitszeiten und Schichtarbeit

Diskutierte gesundheitliche Effekte

- Zunahme von Schlafstörungen und Schläfrigkeit am Arbeitsplatz
- Zunahme der Fehlerrate/des Unfallrisikos
- Abnahme der Leistungsfähigkeit
- Zunahme von Depressionen
- Zunahme gastrointestinaler, metabolischer und kardiovaskulärer Erkrankungen
- Zunahme von Krebserkrankungen



➔ Präventionsansatz: Schichtplangestaltung
Kompensation: Berufskrankheit ?



International Agency for Research on Cancer (WHO)

Einstufung von Schichtarbeit und Nachtarbeit, die mit zirkadianen Störungen einhergeht, als „wahrscheinlich krebserregend beim Menschen“ (Kat. 2A) (IARC Monographs Vol 98, 2007 + Vol 124, 2019)

Voraussetzung in **Deutschland**: gruppentypische Risikoerhöhung (dazu keine ausreichende Datenlage in wiss. Literatur)

Dänemark: Brustkrebs bei Frauen mit Nachtschichtarbeit, wenn

- kein anderer Risikofaktor für Brustkrebs bekannt
- Nachtschichtarbeit mindestens 1x/Woche und mindestens 4x/Monat über mindestens 20 Jahre

*Hansen, J Epid Comm Health 2010; 64: 1025
Rabstein, Zbl Arbeitsmed 2020, 70, 249-255*

Ansatz für Prävention

§ 6 Nacht- und Schichtarbeit (Arbeitszeitgesetz 1994)


- (1) Die Arbeitszeit der Nacht- und Schichtarbeitnehmer ist **nach den gesicherten arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen über die menschengerechte Gestaltung der Arbeit festzulegen.**
- (2) ...
- (3) Nachtarbeitnehmer sind berechtigt, sich **vor Beginn der Beschäftigung und danach in regelmäßigen Zeitabständen von nicht weniger als drei Jahren arbeitsmedizinisch untersuchen zu lassen. Nach Vollendung des 50. Lebensjahres steht Nachtarbeitnehmern dieses Recht in Zeitabständen von einem Jahr zu.** Die Kosten der Untersuchungen hat der Arbeitgeber zu tragen...

S2k-Leitlinie Nacht- und Schichtarbeit

AWMF Leitlinien-Register

AWMF-Webseite

**AWMF online**
Portal der wissenschaftlichen Medizin

**AWMF**
Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen
Medizinischen Fachgesellschaften e.V.

S2k-Leitlinie Gesundheitliche Aspekte und Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit

Version:	2.1
Stand:	31.10.2020
Gültig bis:	30.10.2025
Aktueller Hinweis:	03.08.2021: Kurzfassung eingestellt; 18.03.2021: redaktionell überarbeitete Langfassung ausgetauscht
Verfügbare Dokumente:	
Langfassung der Leitlinie Gesundheitliche Aspekte und Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit	Download
Kurzfassung	Download
Leitlinienreport	Download
Anlage zum Leitlinienreport	weiterlesen

 **Leitlinien-Versionen: 163 bzw. 44 Seiten**

Themenfelder

LL umfasst **9 Themenfelder zu gesundheitlichen Auswirkungen:**

- Schlafstörungen, Schläfrigkeit, Schichtarbeiter-Syndrom
- Unfälle, Fehlerraten, Sicherheit
- Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Erkrankungen
- Work-Life-Balance
- Psychische Erkrankungen (bisher Depression)
- Neurologische Erkrankungen
- Krebserkrankungen
- Reproduktions-, Zyklusstörungen, Infertilität, reproduktive Outcomes
- Muskuloskelettale Erkrankungen

Beteiligte Fachgesellschaften



Anmeldende Fachgesellschaft:

- Deutsche Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin e.V. (DGAUM)

Mitarbeit von:

- Deutsche Gesellschaft für Epidemiologie e.V. (DGEpi)
- Deutsche Gesellschaft für Sozialmedizin und Prävention e.V. (DGSMP)
- Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)
- Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN)
- Gesellschaft für Arbeitswissenschaften (GfA)



Gesundheitliche Aspekte und Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit

Registernummer 002 - 030

Klassifikation **S2k**

- Sichtung der aktuellen Literatur (432 Publikationen)
- auf der Basis von orientierenden und systematischen Literaturauswertungen Zusammenstellung der Evidenz zu gesundheitlichen Auswirkungen von Nacht- und Schichtarbeit
- Ableitung von **Empfehlungen zur Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention**
- Empfehlungen für die Praxis und zur Schichtplangestaltung geben
- Forschungsbedarf in den Themenfeldern zur Nacht- und Schichtarbeit deutlich werden

Konsentiente Empfehlungen

Kapitel 4.14

- 4.14.1.1 Auswirkungen auf den Schlaf
- 4.14.1.2 Fehler, Konzentrationsschwierigkeiten und Unfälle
- 4.14.1.3 Work-Life-Balance
- 4.14.1.4 Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen
- 4.14.1.5 Gastrointestinale Erkrankungen
- 4.14.1.6 Psychische Erkrankungen: Depression
- 4.14.1.7 Neurologische Erkrankungen
- 4.14.1.8 Krebserkrankungen
- 4.14.1.9 Reproduktions- und Zyklusstörungen
- 4.14.1.10 Muskuloskelettale Erkrankungen

Herz-Kreislauf- u. Stoffwechselerkrankungen (Kap. 4.14.1.4)

Empfehlungen	
Primärprävention	<p>Eine ergonomische Gestaltung von Schichtarbeit sollte hinsichtlich der Prävention von KHK, T2D, MetS beinhalten:</p> <ul style="list-style-type: none">- Vorwärts rotierender Schichten- Schnell rotierender Schichten- Vermeidung bzw. Eingrenzung von konsekutiven Nachtschichten (maximal 3 Nächte hintereinander)- Vermeidung von Wochenendschichten- Vorhersagbarkeit der Schichtpläne- individuelle Einflussnahme auf die Schichtplangestaltung <p>Darüber hinaus sollten überlange Arbeitszeiten vermieden werden. Das Alter bzw. die Dauer der Wechselschichtbiographie mit Nachtschichten sollten berücksichtigt werden.</p>
Sekundärprävention	<p>Im Rahmen der arbeitsmedizinischen Vorsorge von Arbeitnehmern in Schichtarbeit sollte das kardiovaskuläre und das metabolische Risikoprofil berücksichtigt werden.</p> <p>Neben der Untersuchung des Blutdrucks kann eine Analyse weiterer Risikofaktoren für eine kardiovaskuläre Erkrankung entsprechend der vorliegenden Risiko-Scores zur Einschätzung des Risikos für ein kardiovaskuläres Ereignisses (z.B. PROCAM-Score, SCORE Deutschland) durchgeführt werden.</p>

Herz-Kreislauf- u. Stoffwechselerkrankungen (Kap. 4.14.1.4)

Empfehlungen

Sekundär-/ Tertiärprävention

Beschäftigte in Schichtarbeit, die bereits an einer Hypertonie und/oder einer koronaren oder vaskulären Erkrankung oder Diabetes mellitus Typ 2 oder an einem Metabolischen Syndrom leiden, sollten arbeitsmedizinisch beraten werden. Diese Beratung soll sowohl **individuelle und arbeitsassoziierte Lebensstilfaktoren als auch Arbeitsbedingungen** einbeziehen.

Bei entsprechender Befundlage sollte Schichtarbeit, insbesondere Nachtschicht, kritisch diskutiert werden.

Folgende für die Gesundheit relevante Befunde können sein:

- Schwer einstellbarer Hypertonus
- Koronare Herzerkrankung (KHK) mit Kardiomyopathie (eingeschränkte Pumpfunktion)
- Zustand nach akutem Myokardinfarkt und KHK und weiteren Risikofaktoren
- Schlecht einstellbare schlafbezogene Atmungsstörung
- Schwer einstellbarer Typ2 - Diabetes
- Typ2 - Diabetes und weitere relevante Risikofaktoren
- Schweres Metabolisches Syndrom mit prädiabetischer Stoffwechsellage

Eine generelle ärztliche Empfehlung gegen Schichtarbeit bei Menschen mit diesen Befunden ist nicht gerechtfertigt, eher ein stark individuelles Vorgehen. Auf Grund der umfangreichen Medikation, unterschiedlicher Beanspruchungen durch Schichtarbeit, sowie ggf. gravierender sozialer und finanzieller Auswirkungen bei Verlust des Schichtarbeitsplatzes, soll **eine Einzelfallberatung** in Bezug auf die Durchführung von Schichtarbeit erfolgen.

Krebserkrankungen (Kap. 4.14.1.8)

Empfehlungen	
Primärprävention	Schichtarbeit (insbesondere Nachtschichtarbeit) soll möglichst gering gehalten werden. Darüber hinaus ist Schichtarbeit möglichst ergonomisch zu gestalten, z.B. in der Anwendung rasch vorwärts-rotierender Schichtsysteme (≤ 3 aufeinander-folgende Nachtschichten). Des Weiteren erscheinen Maßnahmen der allgemeinen Gesundheitsförderung (z.B. in Bezug auf Ernährung, Rauchverhalten, körperliche Aktivität) ratsam.
Sekundärprävention	Schichtarbeiter sollten an den gesetzlich vorgegebenen arbeitsmedizinischen Untersuchungen regelmäßig teilnehmen. Aus der Literatur ergeben sich keine Hinweise auf den Nutzen spezieller Tumor-Screeningverfahren für Schichtarbeiter . Es erscheint aber sinnvoll, Schichtarbeiter zur Teilnahme an evidenz-basierten Früherkennungsprogrammen zu motivieren.
Tertiärprävention	<p>Tumorpatienten und -patientinnen soll im Rahmen einer Beratung eine informierte Entscheidung zur weiteren Verrichtung von Nachtarbeit ermöglicht werden, bei der das Risiko möglicher Folgen hinsichtlich Krankheitsverlauf und psychischer, sozialer und ökonomischer Auswirkungen abgewogen werden. Der Einfluss der Schichtarbeit auf die Behandlung soll berücksichtigt werden. Insbesondere Tumorpatienten mit Prostatakrebs und Patientinnen mit Brustkrebs soll die Möglichkeit eingeräumt werden, ohne Nachteil in den Tagdienst zu wechseln.</p> <p>Auf Grund der umfangreichen Medikation, unterschiedlicher Beanspruchungen durch Schichtarbeit, sowie ggf. gravierender sozialer und finanzieller Auswirkungen bei Verlust des Schichtarbeitsplatzes, soll eine Einzelfallberatung in Bezug auf die Durchführung von Schichtarbeit erfolgen.</p>

Konsentiente Empfehlungen

Schichtplangestaltung (Kapitel 4.15)

Parameter	Allgemeine Empfehlungen (Expertenbasiert)
Freie Zeit	<ul style="list-style-type: none">– Geblockte Wochenendfreizeiten, d.h. mindestens Samstag und Sonntag frei und einmal im Schichtzyklus Freitag bis Sonntag oder Samstag bis Montag frei.– Ein freier Abend an mindestens einem Wochentag (Montag bis Freitag).
Flexibilität der Beschäftigten	<ul style="list-style-type: none">– Kurzfristige Schichtplanänderungen durch Arbeitgeber vermeiden.– Mitarbeiterorientierte Flexibilisierung und Individualisierung der Arbeitszeit.– Einflussnahme auf die Arbeitszeit, z.B. Wahlarbeitszeiten, Wahlmodule, individualisierte Dienstpläne (Notabene: Gespräche mit den Beschäftigten)– Freiwilligkeit bei der Aufnahme von Nachtarbeit– Möglichkeit zur Weiterbeschäftigung ohne Nachtarbeit aus individuellen gesundheitlichen Gründen
Chronotyp-assoziierte Schichtplangestaltung	Die Studienlage erscheint noch nicht ausreichend belastbar, um Arbeitszeiten nach Chronotypen zu empfehlen. Einzelne Studien (Vetter et al. 2015) geben jedoch Anhaltspunkte, dass eine Orientierung an Chronotypen zu einer Verlängerung der Schlaflänge führen kann.
Gesetzliche Grundlagen der Schichtplangestaltung	Siehe <ul style="list-style-type: none">- Arbeitszeitgesetz- Jugendarbeitsschutzgesetz- Mutterschutzgesetz

Konsentiente Empfehlungen

Schichtplangestaltung (Kapitel 4.15)

Parameter	Allgemeine Empfehlungen (Expertenbasiert)
Aufeinanderfolgende Schichten	<ul style="list-style-type: none">- Max. drei Nachtschichten in Folge- Ungünstige Schichtfolgen (z.B. Nachtschicht / frei / Frühschicht oder Nachtschicht / frei / Nachtschicht oder einzelne Arbeitstage zwischen freien Tagen) vermeiden.
Rotationsrichtung	Vorwärtsrotation der Schichten (d.h. Früh- → Spät- → Nachtschicht)
Geschwindigkeit der Rotation	Schnelle Rotation von Früh- und Spätschichten (d.h. Wechsel alle 2 -3 Tage)
Schichtzeiten	Frühschichtbeginn nicht zu früh (d.h. 06:30 ist besser als 06:00, 06:00 besser als 05:00 usw.)
(Einzel-)Schichtdauer	<p>Keine Massierung von Arbeitszeiten. Mehr als 8-stündige tägliche Arbeitszeiten sind nur dann akzeptabel, wenn</p> <ul style="list-style-type: none">– die Arbeitsinhalte und die Arbeitsbelastungen eine länger dauernde Schichtzeit zulassen,– ausreichende Pausen vorhanden sind,– das Schichtsystem so angelegt ist, dass eine zusätzliche Ermüdungsanhäufung vermieden werden kann,– die Personalstärke zur Abdeckung von Fehlzeiten ausreicht,– keine Überstunden hinzugefügt werden,– die Einwirkung gesundheitsgefährdender Arbeitsstoffe begrenzt ist,– eine vollständige Erholung nach der Arbeitszeit möglich ist.

Betriebliche Prävention

§ 6 Nacht- und Schichtarbeit (Arbeitszeitgesetz 1994)

- (1) Die Arbeitszeit der Nacht- und Schichtarbeitnehmer ist nach den gesicherten arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen über die menschengerechte Gestaltung der Arbeit festzulegen.
- (2) ...
- (3) Nachtarbeitnehmer sind berechtigt, sich **vor Beginn der Beschäftigung und danach in regelmäßigen Zeitabständen von nicht weniger als drei Jahren arbeitsmedizinisch untersuchen zu lassen. Nach Vollendung des 50. Lebensjahres steht Nachtarbeitnehmern dieses Recht in Zeitabständen von einem Jahr zu.** Die Kosten der Untersuchungen hat der Arbeitgeber zu tragen...

Arbeitsmedizinische Vorsorge bei Nachtarbeit

Gemäß § 6 Abs. 3 ArbZG Nachtarbeitnehmer und danach in regelmäßigen Zeitabständen **von nicht weniger als drei Jahren arbeitsmedizinisch untersuchen zu lassen.**

Nach **Vollendung des 50. Lebensjahres** steht Nachtarbeitnehmern dieses Recht in Zeitabständen **von einem Jahr** zu.

Damit ist **sowohl ein Untersuchungs- als auch ein Beratungsanspruch** begründet.

Konsentiente Empfehlungen

„Arbeitsmedizinische Vorsorge“ bei Nachtarbeit

Anamnese I

Erhebung einer vollständigen Anamnese mit Angaben:

- zur **Schichtarbeitsanamnese** (welche Schichten, welche Häufigkeit, welche Zeiten)
- zum **Schlafverhalten, zur Schlafqualität und manifesten Schlafstörungen**
- zu **Erkrankungen / Störungen des Herz-Kreislauf-Systems** (z. B. Hypertonie, ischämische Herzkrankheit) und des Stoffwechsels (z. B. Diabetes)
- zu rezidivierenden **gastrointestinalen Beschwerden** und entzündlichen Darmerkrankungen

Konsentiente Empfehlungen

„Arbeitsmedizinische Vorsorge“ bei Nachtarbeit

Anamnese II

- zu **epileptischen Störungen** mit Anfallsauslösung durch Schlafmangel
- zu **Kopfschmerzen/Migräneanfällen**
- zu psychischen, insbesondere depressiven Erkrankungen
- zum **Gebrauch von Schlaftabletten**, Beruhigungsmitteln bzw. Amphetaminen
- zum Brustkrebsrisiko

Konsentiente Empfehlungen

Arbeitsmedizinische Vorsorge bei Nachtarbeit

Klinische Untersuchung

Durchführung einer eingehenden körperlichen Untersuchung mit Befunddokumentation (Dokumentation von u. a. Körper-größe, Gewicht, Blutdruck, klinische Befunde)

Technische und Laboruntersuchungen

Die klinische Laboruntersuchung sollte mindestens die Parameter zur Bestimmung des **kardiovaskulären Risikos und des Zuckerhaushalts** (Cholesterin mit Differenzierung zwischen HDL und LDL, Triglyceride, Nüchtern-Glukosepiegel, HbA1c) umfassen.

Tumormarker sollen nicht bestimmt werden.

Konsentiente Empfehlungen

„Arbeitsmedizinische Vorsorge“ bei Nachtarbeit

Inhalte der Beratung

Störungen / Erkrankungen des kardiovaskulären Systems -
erhöhter Ruhe-Blutdruck,
ischämische Herzkrankheit, periphere Durchblutungsstörungen
Stoffwechselstörungen – Diabetes mellitus, metab. Syndrom
funktionelle Magen- und Darmerkrankungen
manifeste Schlafstörungen unterschiedlicher Formen (siehe
Kapitel Schlafstörungen)
Epilepsie, maligne Tumorerkrankungen, psychische
Erkrankungen, Kopfschmerzen/Migräne
Work-Life-Balance, Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben

Arbeitsmedizinische Vorsorge bei Nachtarbeit

Inhalte der Beratung

Gibt es subjektive oder objektive Hinweise auf Beanspruchungen oder Erkrankungen durch Schichtarbeit?

Erfordern die Beanspruchungen oder Erkrankungen

Maßnahmen im Sinne

- einer **angepassten Gestaltung der Arbeit/ des Schichtplans**,
- Veränderungen des individuellen Verhaltens,
- medizinischer Interventionen,
- einer gestuften Wiedereingliederung oder/und
- einer **dauerhaften Unterlassung der Schichtarbeit?**

Schichtarbeitnehmende

Nabe-Nielsen et al.
J Occup Environ Med. 2011

- rauchen mehr
- ernähren sich ungesünder
- bewegen sich weniger
- leiden unter Schlafstörungen
- haben kürzere Schlafzeiten
- schlafen „weniger tief“
- verlieren oftmals den sozialen Anschluss
- ...

Verhaltensprävention (Arbeitnehmer)

Schichtarbeiter sollten sich physisch und psychisch fit halten !

Hierzu gehört:

- Schlafverhalten anpassen
- auf Schlafumgebung/Schlafhygiene achten
- Umwelt für Ruhebedarf sensibilisieren
- soziale Kontakte aufrecht erhalten
- leichte gesunde Ernährung präferieren
- eigene Grenzen erkennen
- Schichtarbeitsbelastungen erkennen
- Sport betreiben, tagsüber draußen aufhalten



Verhältnisprävention (Arbeitgeber)

- individuelle Arbeitszeitwünsche beachten (Lebensabschnitt)
- Arbeitszeit(gesetz) einhalten!
- Beschäftigte bei der Schichtplangestaltung frühzeitig beteiligen
- hohe Verlässlichkeit von Dienstplänen herstellen
- ausreichende Personaldecke vorhalten
- adäquate Pausen- und Bereitschaftsräume anbieten
- 24 h Kinderbetreuung für „Notfallsituationen“ anbieten
- individuellen Chronotyp erfassen, bei der Schichtplanung berücksichtigen ?
- Verpflegungsangebot, Möglichkeit zur Zubereitung leichter Mahlzeiten
- arbeitsmedizinische Betreuung bei Beschäftigten anbieten
- ...

Zusammenfassung/Ausblick

- Umsetzung von Präventionsempfehlungen kann die gesundheitliche Belastung und Beanspruchung durch Nacht- und Wechselschichtarbeit reduzieren
- Nachtschichtarbeitenden steht in regelmäßigen Abständen eine arbeitsmedizinische Beratung/Untersuchung zu
- Bei der AM-Beratung stehen individualmedizinische Empfehlungen im Vordergrund
- In Deutschland keine Voraussetzung für Anerkennung einer Berufskrankheit
- Ausschuss für Arbeitsmedizin (AfAMed):
Arbeitsmedizinischen Empfehlung (AME) zur Schichtarbeit in Vorbereitung
- Seminar „Arbeitszeit gesund und sicher gestalten“:
Neue Arbeitszeitmodelle anhand von weiteren Best-Practice-Beispielen
Jahrestagung der DGAUM, 5. April 2025, 13:00 – 16:00 Uhr



DALL·E 3 (OpenAI)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !



ZfAM



UKE

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)

Kontakt: harth@uke.de oder 040-428 37 4301/02