

## Fit bleiben trotz Schichtarbeit

### *Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,*

Nachtschichtarbeit kann die innere Uhr aus dem Takt bringen. Die Folgen sind oft Müdigkeit und Unkonzentriertheit. Auf Dauer kann sich dabei ein chronisches Schichtarbeiter-Syndrom mit exzessiver Schläfrigkeit während der Wachphasen entwickeln.

Einige einfache Maßnahmen können Ihnen helfen, wieder erholsamen Schlaf zu finden und bei der Arbeit wach zu bleiben.

#### **Feste Schlafenszeiten**

Am besten gehen Sie – je nach Schicht – immer zu einer festen Zeit zu Bett und stehen auch zu einer festen Zeit auf. Diesen Rhythmus sollten Sie auch an arbeitsfreien Tagen einhalten. Wenn Sie von der Arbeit heimkommen, sollten Sie sich erst eine Stunde Zeit nehmen, um abzuschalten, bevor Sie zu Bett gehen.

#### **Schlafen in Raten**

Täglich sieben Stunden Schlaf brauchen Erwachsene im Durchschnitt. Die sieben Stunden können aber auch in Raten geschlafen werden, etwa vier Stunden am Vormittag nach der Nachtschicht und drei weitere Stunden am späten Nachmittag vor einer kleinen Mahlzeit, bevor es zur nächsten Schicht geht.

#### **Die richtige Umgebung für den Schlaf**

Versuchen Sie, sich so weit wie möglich vor Lärm zu schützen. Schlafen Sie in einem Raum, der nicht zur Straße hin gelegen ist und der von den Zimmern des täglichen Geschehens in der Familie wie Küche und Toilette möglichst weit weg ist. Machen

### *Alkohol stört die Qualität des Schlafs.*

Sie den Raum dunkel. Sie können auch eine Schlafmaske tragen. Achten Sie auch darauf, dass das Schlafzimmer nicht zu warm ist. Lüften Sie vor dem Schlafen und verhindern Sie, dass die Sonne das Zimmer aufheizen kann. Auf Schlaftabletten sollten Sie möglichst verzichten, es sei denn, Ihr Arzt hat sie Ihnen verschrieben.

#### **Angepasste Ernährung**

Vor Beginn der Schicht sollten Sie gut essen und während der Nacht zwei leichte, möglichst warme Mahlzeiten einnehmen – die letzte gegen vier Uhr.

#### **Vorsicht mit Kaffee, Nikotin und Alkohol!**

Drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen sollte auf Kaffee, schwarzen Tee, Mate-Tee sowie Cola verzichtet werden.

Auch Nikotin hat einen negativen Einfluss auf den Schlaf. Raucher schlafen schlechter ein und wachen öfter auf als Nichtraucher. Rauchen Sie deshalb möglichst nicht vor dem Schlafengehen und auch nicht, wenn Sie zwischendurch aufwachen.

Alkohol ist ebenfalls nicht sehr hilfreich. Ein Schlummertrunk fördert zwar das Einschlafen. Andererseits führt Alkohol zu häufigen Unterbrechungen der Schlafphasen und mindert die Qualität des Schlafs. Am besten trinken Sie unter der Woche keinen oder nur sehr wenig Alkohol vor dem Schlafengehen.

#### **Sport nicht direkt vor dem Schlafengehen!**

Bewegung und Sport machen müde, aber nicht sofort. Der Körper braucht etwa vier bis sechs Stunden zum Herunterfahren der Aktivität. Das heißt: kein Sport mindestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen.

Überreicht  
von



**Internistische  
Gesundheitspraxis**

Hochstr. 2c, 64385 Reichelsheim  
Tel: 06164 – 32 56 Fax: – 55 272