

FORSCHUNG medizin

Schlafstörungen



© PRImageFactory / iStock / Getty Images

Etwa jeder fünfte Berufstätige in Deutschland arbeitet in Nacht- und Wechselschichten. Welche Auswirkungen hat das und wie kommt man damit klar?

Innere Balance – Wenn andere schlafen, müssen zahlreiche Beschäftigte hellwach sein – so arbeiten unter anderem Pflegepersonal, Ärzte, Polizisten, Bäcker oder Feuerwehrleute in Früh-, Spät- oder Nachtschichten. Das hat nicht nur Konsequenzen für das Sozialleben, sondern kann auch der Gesundheit schaden, da Schichtarbeit die biologische zirkadiane Rhythmik komplett verschiebt. Vor allem Schlafstörungen sind eine häufige Folge – so klagten 40 Prozent aller Schichtarbeiter über schlechten Schlaf, und über 50 Prozent der Schichtarbeiter im Dreischichtbetrieb leiden an Ein- und Durchschlafproblemen. Es zeigen sich auch Unterschiede zwischen Früh- und Nachtschichten: Die Schlafdauer nach Nachtschichten ist am geringsten und mit mehr Unterbrechungen und weniger Tiefschlaf verbunden, wobei das Schlaf-Wach-Muster bei Spätschichten trotzdem bei vielen deren natürlichem Rhythmus entspricht. Der Schlaf bei

Frühschichten ist oft oberflächlich und wenig erholsam, da wegen der Angst zu verschlafen der „innere Blick“ angespannt auf den Wecker gerichtet ist. Der mangelnde Schlaf ist nicht nur schädlich für die Gesundheit, sondern durch die dadurch bedingte Schläfrigkeit steigt beispielsweise auch die Zahl der Unfälle auf dem Heimweg. Kontinuierlichen Schichten sollte gegenüber dem Wechsel in Dreischicht-Betrieben der Vorzug gegeben werden. Grundsätzlich sollten vorwärtsrotierende Schichten bevorzugt werden, da sie eine längere Schlafdauer ermöglichen. Außerdem empfiehlt es sich, vor einer Nachtschicht ohne Wecker auszuschlafen und am Nachmittag zwischen 14 und 18 Uhr ein 60- bis 90-minütiges Nickerchen zu halten. Wichtig für einen besseren Schlaf sind auch eine gute Schlafhygiene mit einer dunklen und ruhigen Umgebung zum Schlafen nach der Schicht und die Vermeidung von Coffein und Nikotin. Nicht zuletzt gilt es, Erkenntnisse aus der Chronobiologie zu berücksichtigen. Während für Spättypen („Eulen“) Frühschichten belastend sind, haben Frühtypen („Lerchen“) ein Problem mit Spät- und Nachtschichten. Nach einer Nachtschichtphase sollte eine möglichst lange Ruhephase von mindestens 24 Stunden erfolgen.

Nicht empfehlenswert ist aufgrund der Abhängigkeitsgefahr und des Hangover-Effekts die Einnahme von synthetischen Schlafmitteln. Natürliche Arzneimittel mit Inhaltsstoffen wie *Passiflora incarnata* (Passionsblume), *Avena sativa* (Hafer), *Coffea arabica* (Kaffee) und *Zincum isovalerianicum* (Zinkvalerat) (Neurexan®) fördern dagegen einen erholsamen Schlaf und tragen dazu bei, Stress und Anspannung abzubauen. Im Gegensatz zu synthetischen Mitteln dürfen sie über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Einschränkungen der Reaktions- und Leistungsfähigkeit sowie der Fahrtüchtigkeit sind nicht zu befürchten. ■

QUELLE

Pressekonferenz „Tag der inneren Balance – Arbeiten, wenn andere schlafen? Schichtarbeit, Nachtarbeit und die Folgen“, 29. August 2018, München. Veranstalter: Biologische Heilmittel Heel GmbH, Baden-Baden.



Große Werbekampagne
mit Markenbotschafterin
Birgit Schrowange

„Mein Energie-Geheimnis“

Entsäuerung mit Basica®

Basica® weckt die körpereigene Energie.

Die besondere Kombination basischer Mineralstoffe
und wertvoller Spurenelemente*

- stabilisiert das Säure-Basen-Gleichgewicht
- vitalisiert Körper und Geist



Deutschlands beliebteste Basenmarke¹

* Basica® enthält Zink, das zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und zu normaler geistiger Leistungsfähigkeit beiträgt, sowie Calcium für einen vitalen Energiestoffwechsel und Magnesium zur Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung. ¹ IQVIA, 2018

Basica®. Das Original – in Ihrer Apotheke.