

Viele Beschäftigte kommen auch in der Nacht nicht zur Ruhe. Ein Arbeitsmediziner erklärt, wie man herausfindet, ob jemand für Nachtarbeit geeignet ist. Und was der einzelne Betrieb tun kann, um Nachtarbeit verträglich zu gestalten.

RICHARD WIENS

**SN: Nachtarbeit ist in der Gesellschaft unvermeidlich. Es gibt aber auch beunruhigende Meldungen über die gesundheitlichen Auswirkungen. Macht Nachtarbeit krank?**

*Karl Hochgatterer:* Der Mensch ist grundsätzlich nicht für die Arbeit in der Nacht gemacht. Man kann also nicht sagen, Nachtarbeit sei gesund. Das heißt nicht, dass es nicht möglich ist, in der Nacht zu arbeiten. Die Realität ist, dass es wirtschaftliche Prozesse gibt, die man am Abend nicht einfach abschalten kann. Jeder von uns kann in der Nacht ein Krankenhaus oder die Polizei brauchen. Ob man um fünf Uhr früh frisches Gebäck braucht, könnte man diskutieren. Aber es hat sich vieles etabliert, das uns erlaubt, dass wir unser Leben so leben können, wie wir es mittlerweile gewöhnt sind.

**SN: Es geht also darum, wie man Nachtarbeit gestaltet. Grundsätzlich arbeitet man in der Nacht gegen seine innere Uhr. Das belastet aber nicht jeden Menschen gleich stark?**

An uns Arbeitsmediziner wird immer wieder die Frage gestellt, ob ein Mensch in der Nacht arbeiten kann. Grundsätzlich gibt es keine harten Fakten, die dagegensprechen, mit Ausnahme weniger Krankheitsbilder. Wenn jemand an massiver Epilepsie leidet und im schlaftrunkenen Zustand Anfälle hat oder Aufwachepilepsie hat, dann geht es einfach nicht. Es gibt auch andere psychische Krankheiten, die sich bei Schichtarbeit verschlechtern.

**SN: Gibt es bei jenen, die prinzipiell für Nachtarbeit geeignet sind, Abstufungen?**

Zu den Chronotypen – also Morgen- und Abendmenschen – muss man sagen, dass es die selten in der reinen Form gibt, sondern sehr viel dazwischen. Aber wenn jemand ein ausgeprägter Morgenmensch ist, tut er sich mit Nachtarbeit schwer. Daher muss man bei Schichtbetrieben den Healthy-Worker-Effekt beachten, der Studien verzerrt und zur Interpretation führt, dass Nachtarbeit nicht schädlich sei.

**SN: Was beschreibt der?**

Dass belasteten Arbeitnehmern ein besserer Gesundheitszustand attestiert wird als anderen. Das ist vermutlich so, weil jene, die Nachtarbeit nicht aushalten, aus dem Schichtsystem herausgehen und die Geeigneten drinnenbleiben.

**SN: Wie steht es um Befunde, dass Nachtarbeit ein erhöhtes Krebsrisiko mit sich bringt?**

Das ist eine Vermutung der Internationalen Agentur für Krebsforschung. Es gibt aber keine einheitliche Sicht der Dinge. Es gibt Studien, die das klar zeigen, aber auch solche, die zum gegenteiligen Resultat

kommen. Daher ist Schichtarbeit bei der Krebsentstehung auch nicht als Berufskrankheit eingestuft.

**SN: Was sollen Betriebe tun?**

Ein wichtiger Punkt ist die Gestaltung der Schichtpläne, die mit den sozialen Rahmenbedingungen der Menschen abgestimmt sein sollten. Daraus leiten sich Empfehlungen für Schichtpläne ab, die sich in den vergangenen zwanzig Jahren eigentlich nicht geändert haben.

**SN: Wie lauten die?**

Die Schichten sollen vorwärts rotieren, also in der Abfolge Früh-, Spät- und Nachtschicht angeordnet sein. Es soll nicht mehr als drei Nachtschichten in Folge und dann zumindest einen Tag Pause geben. Wichtig ist auch, ob Schichten das Wochenende beinhalten oder nicht.

**SN: Unternehmen haben ja ein Interesse daran, dass ihre Arbeitnehmer gesund bleiben. Die halten sich also an die Empfehlungen der Medizin, ohne rechtliche Verpflichtung?**

Ein Gesetz gibt es nicht, außer dass ein Unternehmen einen Arbeitsmediziner beschäftigen muss, der beratend tätig ist. Aber Nachtarbeit wird als höhere Belastung qualifiziert, für die es einen Ausgleich geben muss. Die Beschäftigten haben am meisten davon, wenn der Ausgleich über Zeitgutschriften erfolgt und nicht über Geld. Gute Schichtpläne orientieren sich daran.

**SN: Der Mensch ist ein vom Tageslicht gesteuertes Wesen. Es ist ja mittlerweile technisch möglich, tageslichtähnliche Bedingungen an Arbeitsplätzen zu schaffen. Hilft das?**

Licht ist ein sehr wichtiger Faktor. Mit schlechtem Licht in der Nacht würde man dem Ermüdungsgrad zusätzlich massiv Vorschub leisten. Es gibt die Empfehlung, gegen Ende der Nachtschicht den Blauanteil aus dem Licht herauszufiltern. Das geht mit speziellen Brillengläsern, um zu Hause leichter in den Schlafmodus zu kommen. Dass es hilft, eine Brille mit orangem Glas zu tragen, muss man Mitarbeitern erst klarmachen, das braucht Überzeugungskraft.

**SN: Gibt es für den Schlaf Ratschläge für Nachtarbeiter?**

Die wenigsten haben ein Problem, in der Früh einzuschlafen. Aber sie werden nach kurzer Zeit wach und haben dann keinen langen erholsamen Schlaf. Zu empfehlen ist: Nicht zu viel trinken in der Früh, Telefone abschalten, der Raum sollte abgedunkelt und auch akustisch gut geschützt sein. Das ist wichtig, wenn kleine Kinder zu Hause sind. Das sollte der Schichtarbeiter im eigenen Interesse organisieren.

**SN: Wird da die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zur doppelten Herausforderung?**



# Wenn die Nacht zum Tag wird

wird man in einem permanenten Zustand der Anspannung leben, und dann ist man seelisch sicher nicht gesund. Wer ständig im Konflikt mit der Arbeitszeit und seinem Umfeld ist und soziale Kontakte nicht aufrechterhalten kann, hat ein Problem. Manche Schichtarbeiter sehen aber auch die Vorteile der Nachtarbeit, zum Beispiel, dass sie Zeit haben und Dinge erledigen können, wenn andere arbeiten.

**SN: Gibt es eine Korrelation der Verträglichkeit von Nachtarbeit mit dem Alter?**

Sie nimmt ein bisschen ab. Vor allem was das Schlafen betrifft, berichten ältere Schichtarbeiter zunehmend über Probleme. Aber das kann man durch eine andere Organisation der Schichten entschärfen.

**SN: Es gibt Hinweise auf ein höheres Gesundheitsrisiko von Nachtarbeitern, weil sie sich schlechter ernähren, etwa zu viele Lebensmittel konsumieren, die sie wach halten. Wie kann man dem vorbeugen?**

Die Verpflegung der Arbeitnehmer in der Nacht mit Essen ist ein wichtiger Punkt. In Zeiten vieler technischer Möglichkeiten ist es leichter, die Mitarbeiter zu versorgen, weil vieles vorbereitet werden kann. Nur Kaffee und Cola oder Red Bull zu trinken ist sicher nicht gut.

**SN: Gibt es auch Menschen, die gerne in der Nacht arbeiten und nichts anderes tun wollen?**

Die gibt es. Leicht unwissenschaftlich kann man Arbeitnehmer so katalogisieren: Ein Drittel hält Nachtarbeit nicht aus, ein Drittel kommt recht und schlecht zurande und ein Drittel mag die Nachtschicht.

**SN: Nachtarbeit ist nicht zu verhindern. Also muss man herausfinden, wer dafür geeignet ist, und versuchen, die negativen Folgen zu lindern?**

Man muss die Menschen beraten, entscheiden müssen sie selbst. Ich habe gute Erfahrungen mit einem Trainer gemacht, der Seminare für Schichtarbeiter macht. Da geht es um die Ernährung, um Sport, ums Schlafverhalten. Da gibt es sehr positive Resonanz, man kann Schichtarbeiter also qualifizieren. Das Wissen über die Prozesse, die im Körper ablaufen, hilft, die Resilienz zu steigern. Man bringt das System nicht weg, aber wir müssen schauen, dass es den Menschen darin gut geht.

**Karl Hochgatterer (\*1959)** hat Medizin und Gesundheitswissenschaften studiert und ist Facharzt für Arbeits- und Betriebsmedizin. Er leitet das von

ihm gegründete Arbeitsmedizinische Zentrum Perg (OÖ) und ist Präsident der Österreichischen Akademie für Arbeitsmedizin und Prävention.



Mit gutem Willen lässt es sich machen. Bei einem Schichtmodell, das ich betreut habe, gab es die Vorgabe des Unternehmens, dass am Samstag lange gearbeitet wird. Man hat sich schließlich darauf geeinigt, am Samstag statt drei zwei Schichten zu machen, von 6 bis 12 und von 12 bis 18 Uhr. Dadurch konnten die Betroffenen am Familienleben teilnehmen. Damit kann man nicht die anderen mit der Nachtarbeit einhergehenden Probleme lösen, aber

es ist sozialmedizinisch wichtig und trägt wesentlich dazu bei, dass die Nachtarbeit auch akzeptiert wird.

**SN: Schlägt sich Arbeiten in der Nacht auch auf die Seele?**

Wenn es ein oder zwei Mal der Fall ist, verkraftet man das. Aber wenn man regelmäßig zur Arbeit fährt, während die anderen freihaben, wird das zur Belastung. Dann muss man sein Leben anders organisieren. Ist man dazu nicht in der Lage,