

## Praktische Empfehlungen für Schichtgänger



Was kann individuell helfen?

### *Einige Tipps für Schichtarbeiter, die jedoch immer persönlich angepasst werden sollten:*

#### **Schlafen – auch am Tag:**

Störquellen ausschalten/minimieren: Lärm, Licht, Wärme, gegebenenfalls einen Extra-Schlafplatz für die Nachtschicht vorsehen.

#### **Schlafzeitpunkt:**

Nach der Nachtschicht zuerst kurz abschalten, keinen Schlaf erzwingen; je nach Schicht zu festen Zeiten schlafen gehen/aufstehen; auch Tagschlaf in zwei Abschnitten erwägen/erproben; den Tagschlaf fördern durch eine letzte, schnell verdauliche Mahlzeit max. drei Stunden vor Schichtende.

#### **Schlafbeeinträchtigungen ausschließen:**

Einige Stunden vor dem Schlafen keinen Kaffee mehr trinken; Alkohol und Schlafmittel meiden (schlechtere Schlafqualität = geringere Erholwirkung); für Entspannung sorgen – etwa durch Spaziergang (kein Leistungssport!) nach der Spätschicht; leichte Lektüre bevorzugen gegenüber Fernsehen/PC; Entspannungsübungen erlernen, die persönlich gut tun.

#### **Schlafmenge:**

In der Summe  $7 \times 7 = 49$  Stunden Schlaf pro Woche anstreben; Schlafdefizite zeitnah ausgleichen.

#### **Essen:**

Je nach Schicht die beiden Hauptmahlzeiten zur annähernd gleichen Zeit einnehmen, denn Magen und Verdauungssystem brauchen Regelmäßigkeit. Das heißt vor der Nachtschicht (ca. 19.30–20.30 Uhr) Abendessen; in der Nachtschicht zwischen 24.00 und 1.00 Uhr eine leichte, warme Mahlzeit;

zur Überbrückung des Morgentiefs dann gegen 4.00 Uhr noch einen Snack. Viel trinken, am besten Natrium armes Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte, Früchte-, Kräutertees. Erkennen, welche Ernährung individuell bekommt/nicht zusätzlich belastet und danach leben – kein Gruppenzwang in der Schicht!

#### **Partnerschaft/Familienleben:**

Nicht die Menge der Zeit ist entscheidend, sondern der Erlebnisgehalt (Quality time). Miteinander reden, lachen tut gut; gemeinsame Unternehmungen verbinden. Möglichst eine gemeinsame Mahlzeit mit der Familie/Partner einnehmen.

#### **Bewegung im Alltag:**

Es muss nicht unbedingt (Leistungs-) Sport sein, um sich fit zu halten und dem Stress zu begegnen: Tanzen, Toben mit den Kindern, Fahrrad fahren und kleine Gänge ohne Auto – mäßige Bewegung eine halbe Stunde pro Tag ist genug.

#### **Die Freunde nicht vergessen:**

Kontakte gut planen, engen Zeitrahmen qualitativ nutzen; auch Telefongespräche oder E-Mails sind Kontaktbrücken.

#### **Freie Zeit bewusst gestalten:**

Die persönlichen Interessen erkennen und Freiräume auch wirklich nutzen. Konsequenz sein durch Setzen von Prioritäten und Einbau in die Zeitplanung. Den Spaß am Ausprobieren von Neuem und am Weiterlernen nicht verlieren.