

## Prävention und Gesundheitsförderung bei Schichtarbeitern

Manfred Betz\*, Ulrich Koehler, Catharina Maulbecker-Armstrong, Jennifer Winkler  
\*Technische Hochschule Mittelhessen, Fachbereich Gesundheit, Gießen

Wechselnde Schichten, insbesondere die Nachtschicht, führen bei vielen Schichtarbeitern zu einer Störung des zirkadianen Rhythmus und einer Beeinträchtigung des Schlafes. In der Folge ist die Leistungsfähigkeit oft reduziert und die Erkrankungswahrscheinlichkeit für eine Vielzahl von gesundheitlichen Störungen deutlich erhöht. Wichtigstes Ziel zum Erhalt der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit ist die Stärkung des zirkadianen Systems der Schichtarbeiter.

Zielgruppenspezifische Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung können helfen, negative gesundheitliche und soziale Auswirkungen des Schichtdienstes zu reduzieren bzw. zu vermeiden. Allerdings gibt es nur wenige Maßnahmen, deren Nutzen für Schichtarbeiter belegt ist. Meist werden den Schichtarbeitern die Standardkonzepte der Gesundheitsförderung übergestülpt, ohne dass dabei die Besonderheiten der Zielgruppe angemessen berücksichtigt werden. Zum einen fehlt das Verständnis für die chronobiologischen Auswirkungen von Schichtarbeit auf den Organismus und zum anderen ist der Wissensstand insgesamt sehr begrenzt. Es werden Maßnahmen aufgezeigt, die die Leistungsfähigkeit während der Arbeit verbessern sowie ein Lebensstil vorgestellt, der das zirkadiane System stärkt. Handlungsfelder sind u. a. Chronobiologie, Schlafhygiene, Ernährung, Bewegung und Stressmanagement. Abschließend werden Möglichkeiten skizziert, um digitale Instrumente zur Gesundheitsförderung von Schichtarbeitern zu nutzen.