

## Gesundheitliche Aspekte und Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit

Volker Harth  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UEK),  
Zentralinstitut für Arbeitsmedizin und Maritime Medizin (ZfAM)

In Deutschland arbeiten laut Mikrozensus des Statistischen Bundesamtes etwa 17 Millionen Erwerbstätige in einem Wechselschichtsystem, davon mehr als 1,7 Mio. Frauen und 3,8 Mio. Männer in regelmäßiger Nachtarbeit zwischen 23 Uhr und 6 Uhr morgens. Durch die Zunahme des Dienstleistungssektors und die Aufhebung des Nachtarbeitsverbots stieg die Anzahl der erwerbstätigen Frauen in Nachtschicht seit der Wiedervereinigung um 35 % an. Der Anteil der Erwerbstätigen in Nachtschicht ist dabei in der Gesundheits- und Sicherheitsbranche mit über 30% besonders hoch. Schichtarbeiter, insbesondere Nachtschichtarbeiter, leiden oft unter Schlafstörungen, da ihr Schlaf-/Wachrhythmus entgegen dem natürlichen Tag-/Nachtrhythmus verläuft. Schlafstörungen führen zu einer Reihe von unspezifischen gesundheitlichen Effekten, zu denen neben Übermüdung auch Appetitlosigkeit und Magenbeschwerden gehören. Epidemiologische Studien geben außerdem Hinweise auf eine Beteiligung von Schichtarbeit an der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, des metabolischen Syndroms und psychischen Störungen. Im Jahre 2007 stufte *die International Agency for Research on Cancer (IARC)* der Weltgesundheitsorganisation (WHO) Schichtarbeit, die mit circadianen Störungen einhergeht, als „wahrscheinlich krebserregend beim Menschen“ ein.

Der Vortrag stellt die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse zu medizinischen und sozialen Effekten der Schichtarbeit und ihre Auswirkungen anhand von Literaturanalysen vor. Darüber hinaus werden Empfehlungen zum Umgang mit Schichtarbeit vorgestellt und ein Ausblick auf die zzt. in Überarbeitung befindliche S2k-AWMF-Leitlinie „Gesundheitliche Aspekte und Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit“ gegeben

