Meine Gesundheit im unregelmäßigen Dienst

bvaeb
Versicherungsanstalt
öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

Blatt – Symbol des Lebens

Die BVAEB fördert und erhält die Gesundheit ihrer Kundinnen und Kunden. Das Blatt, ein Symbol für Leben und gesunde Umwelt, ist die bildhafte Darstellung des Unternehmenszieles der BVAEB.

© Marion Carniel

Generaldirektor
Dr. Gerhard Vogel

© Andi Bruckner

Obmann
Mag. Dr. Eckehard Quin

Impressum
Medieninhaber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien
Bild Cover: © Bidzilya/Shutterstock.com
Auflage: 01/2026, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.

Sehr geehrte Dame!
Sehr geehrter Herr!

Arbeit zu unregelmäßigen Zeiten, also Schicht-, Wochenend- und/oder Nachtarbeit, ist für viele Menschen Alltag. In Österreich arbeitet knapp jede fünfte unselbständig erwerbstätige Person im Schichtdienst (Eurostat, 2022).

Arbeiten im Schichtdienst ist für das soziale und familiäre Umfeld eine erhebliche Herausforderung. Auch für die Gesundheit können unregelmäßige Arbeitszeiten eine große Belastung sein.

Die vorliegende Broschüre zeigt mögliche Auswirkungen von Schichtarbeit und unregelmäßigen Diensten auf und verweist auf Lösungen, mit den Belastungen aus dem veränderten Lebensrhythmus umzugehen oder diese auch zu verringern.

Die verschiedenen Anregungen zu den Themen Schlaf, Erholung, Ernährung und soziales Umfeld sollen dazu beitragen, dass Sie trotz Schichtarbeit gesund bleiben und sich wohl fühlen.

Finden Sie heraus, was Ihnen und Ihrer Gesundheit gut tut und beginnen Sie mit kleinen Schritten. Denn aller Anfang ist schwer – vor allem wenn man Gewohnheiten verlassen und Neues in den Alltag einbauen möchte.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren.

Ihre

bvaeb

Inhaltsverzeichnis

Unregelmäßige Arbeitszeiten und meine Gesundheit 5

Die innere Uhr 6

Schlaf 7

Sekundenschlaf 9

Erholung – was ist das? 11

Ernährung bei Nacht- und Schichtarbeit 13

Familie und soziale Kontakte 15

© Bidzilya/Shutterstock.com

Unregelmäßige Arbeitszeiten und meine Gesundheit

Unter unregelmäßigen Arbeitszeiten wird die Arbeit außerhalb der „Normalarbeitszeit“ genannt. Darunter fallen Schichtdienst, Wochenend- und Nachtarbeit.

Nicht alle Menschen mit unregelmäßigen Arbeitszeiten empfinden diese als unangenehm oder belastend. Dennoch haben sie Einfluss auf den **Körper**, die **Psyche** und das **soziale Leben**.

Oftmals berichten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit unregelmäßigen Arbeitszeiten von körperlichen und psychischen Beschwerden, wie zum Beispiel:

- Schlafschwierigkeiten
- Appetitlosigkeit
- Magenbeschwerden
- innere Unruhe und Nervosität
- Müdigkeit und Abgeschlagenheit

Von unregelmäßigen Arbeitszeiten sind auch soziale Aktivitäten und gemeinsame Zeiten mit Familie und Freunden beeinträchtigt.

Schichtarbeit bedeutet eine zusätzliche Belastung. Viele der Belastungsfaktoren lassen sich jedoch positiv beeinflussen, zum Beispiel durch gesunde Ernährung, gezielte Erholung im Alltag, Bewegung und einiges mehr. Damit kann negativen Auswirkungen von unregelmäßigen Arbeitszeiten entgegen gewirkt werden.

Gut zu wissen:
Medikamente und Suchtmittel, wie zum Beispiel Schlaf- und/oder Beruhigungsmittel, Alkohol, Zigaretten oder Nikotinprodukte sind keine geeigneten Mittel, um mit Belastungen und Beschwerden langfristig umzugehen. Sie sind mit der Gefahr einer Abhängigkeit verbunden und belasten Ihre Gesundheit zusätzlich.

Die innere Uhr

Alle Körperfunktionen des Menschen werden durch einen sogenannten „circadianen Rhythmus“, besser bekannt als **„die innere Uhr“**, gesteuert. Diese innere Uhr passt die Körperfunktionen der jeweiligen Tageszeit und den damit üblicherweise verbundenen Erfordernissen an. Tagsüber wird Energie bereitgestellt, damit wir Leistung erbringen können. Nachts hingegen wird die Energiezufuhr reduziert, damit wir schlafen und uns erholen können.

Die Arbeit im Schichtdienst steht im Widerspruch zur inneren Uhr. Auch bei vielen aufeinanderfolgenden Nachtschichten kann der Tag-Nacht-Rhythmus nicht umgekehrt werden und gerät durcheinander. Menschen, die nachts arbeiten, müssen sich daher stärker anstrengen, um die gleiche Leistung zu erbringen, wie Menschen, die tagsüber die gleiche Arbeit verrichten.

Was können Sie tun?

- ✓ Beim Arbeiten in der Nacht ist es besonders wichtig, auf **regelmäßige Pausen** zu achten. Damit kann auch die Unfallgefahr verringert werden.
- ✓ Pausieren Sie nach einer Arbeitszeit von 90 bis 120 Minuten im Ausmaß von 3 bis maximal 10 Minuten. Achten Sie besonders in der Zeit zwischen 2:00 und 5:00 Uhr morgens darauf.

Gut zu wissen:
Im Hinblick auf den Tag-Nacht-Rhythmus einzelner Menschen bestehen große Unterschiede: Untersuchungen zeigen, dass Abendmenschen Schichtarbeit als weniger belastend empfinden als Morgenmenschen.

Die größte Schläfrigkeit und damit verbundene Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit liegt zwischen 2:00 und 5:00 Uhr morgens.

© Syda Productions/Shutterstock.com

Schlaf

Das Schlafen und Wachsein gegen die innere Uhr ist eine besondere Herausforderung für viele Menschen, die Schichtarbeit verrichten. Oft ist die Schlafdauer nach Nachtschichten oder rotierenden Schichten insgesamt kürzer. Außerdem kann es zu Schlafschwierigkeiten und/oder Tagesschläfrigkeit kommen.

Alle Menschen, insbesondere jedoch Schichtarbeiterinnen und Schichtarbeiter, profitieren von einer guten Schlafhygiene. Darunter versteht man **alle Maßnahmen, die den Schlaf fördern**.

Was können Sie tun?

- ✓ Achten Sie auf eine niedrige Raumtemperatur im Schlafbereich (16 °C bis 19 °C).
- ✓ Halten Sie den Raum dunkel. Verwenden Sie eine Schlafmaske oder Vorhänge zur Raumverdunkelung.
- ✓ Schalten Sie das Telefon und die Haustürklingel ab.

- ✓ Gehen Sie erst dann schlafen, wenn Sie sich müde fühlen.
- ✓ Schlafen Sie nicht außerhalb des Bettes ein.
- ✓ Lesen, fernsehen, essen oder arbeiten Sie **nicht** im Bett.
- ✓ Führen Sie kleine Schlafrituale ein, damit fördern Sie die Schlafbereitschaft. Beispiele dafür sind sich entspannen, vielleicht mit Musik, den Tag gedanklich Revue passieren lassen und positive Erlebnisse sammeln, beruhigende Kräutertees, ein warmes Fußbad oder ein heißes Bad mit Kräuterzusätzen, ein warmes Wohlfühlgetränk, eine entspannende Lektüre oder Ähnliches.
- ✓ Wenn es die Schicht zulässt: Halten Sie sich an feste Zeitpunkte für das Aufstehen und zu Bett gehen (auch am Wochenende und im Urlaub).
- ✓ Regelmäßiger Sport kann den Schlaf verbessern (am besten 4 bis 6 Stunden vor dem Schlafengehen).
- ✓ Eine gesunde Ernährung wirkt sich positiv auf den Schlaf aus. Sowohl Hunger als auch ein überfüllter Magen verschlechtern den Schlaf.
- ✓ Seien Sie vorsichtig beim Konsum von Koffein. Kaffeekonsum vor dem Schlafengehen beeinträchtigt die Schlafqualität, auch wenn Sie es gewohnt sind.

Gut zu wissen:
Eine gute Schlafhygiene hat keine Risiken und Nebenwirkungen. Sie fördert einen guten Schlaf, damit sich Körper und Geist erholen können und steigert die Lebensqualität. Suchen Sie bei Verdacht auf eine Schlafstörung eine Ärztin oder einen Arzt auf!

Sekundenschlaf

Bei Schlafmangel, monotonen Tätigkeiten, Arbeiten im Dunkeln und/oder leiser Umgebung und Ähnlichem besteht die besondere Gefahr, durch Müdigkeitsattacken kurz einzunicken. Ein solcher **Sekundenschlaf** dauert nur wenige Sekunden bis eine halbe Minute, stellt aber eine große Unfallgefahr dar.

Untersuchungen zeigen, dass das Unfallrisiko in Nachtschichten um bis zu 30% erhöht ist. Auch bei Fahrten zur Frühschicht oder bei Heimfahrten von der Nachtschicht besteht ein höheres Risiko für Unfälle.

Anzeichen für einen Sekundenschlaf sind:

- schwere Augenlider, kurzes Zufallen der Augen
- Gefühl von Kälte und Frösteln
- Kopfschmerzen
- gähnen
- beim Lenken von Kraftfahrzeugen: schlechtes Spurhalten, häufiges Verschalten, unregelmäßige Geschwindigkeit

© aappp/Shutterstock.com

Was können Sie tun?

Ergreifen Sie bei ersten Anzeichen von Müdigkeit sofort Gegenmaßnahmen!

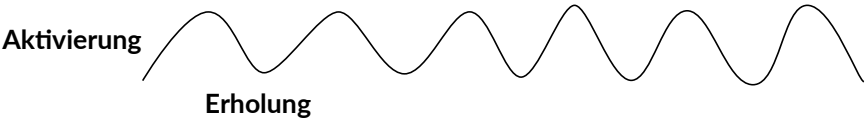
- ✓ Bewegen Sie sich.
- ✓ Sorgen Sie für frische Luft oder gehen Sie nach Möglichkeit kurz nach draußen.
- ✓ Essen Sie eine Kleinigkeit.
- ✓ Klopfen Sie Arme, Beine und Rumpf kräftig ab.
- ✓ Kneten Sie Ihre Ohrmuscheln.
- ✓ Wenn Sie mit einem Kraftfahrzeug unterwegs sind: Halten Sie so bald wie möglich an und machen eine kurze Bewegungspause – ein offenes Fenster oder laute Musik helfen nur kurzfristig.

Gut zu wissen:
Koffein hat nur eine aufschiebende Wirkung. Spätere Müdigkeitsattacken können danach auch heftiger auftreten.

© FrankHH/Shutterstock.com

Erholung – was ist das?

Erholung ist wichtig für unsere Gesundheit. Körper und Geist sind nicht dafür geschaffen, ständig auf Hochtouren zu laufen. Es braucht einen Wechsel zwischen Aktivierung und Erholung. Wer sich gut erholen kann, fühlt sich wohler und ist leistungsfähiger. Die gängigste Form der Erholung sind kurze Pausen.



Richtige Erholung funktioniert aber nicht automatisch und ist viel mehr als „Nichts tun“ oder „Faulenzen“, obwohl auch das manchmal gut tut. Sich erholen heißt, wieder Energie auf **körperlicher**, **psychischer** und **sozialer Ebene** zu tanken und einen Ausgleich zum Alltag zu schaffen. Bei Erholung kommt es also darauf an, was man vorher gemacht hat und welche Ebene man dadurch eher beansprucht hat.

Körperliche Ebene	Psychische Ebene	Soziale Ebene
Körperliche Arbeit, Muskelkraft, Nerven, Organe	Konzentration, Denken, Aufmerksamkeit	Zwischenmenschliche Kontakte

Was können Sie tun?

Machen Sie sich Gedanken, wie Sie sich optimal erholen können:

? Welche Bereiche sind sehr oder eher beansprucht?

? Welche Bereiche sind weniger gefordert und sollten aktiviert werden?

? Was sind Ihre Erholungsmöglichkeiten und verschafft Ihnen Energie?

- soziale Kontakte und soziale Unterstützung, Familie
- körperliche Aktivitäten, Fitness, Sport
- Entspannung
- positive Erlebnisse
- Schlaf
- Ernährung

Gut zu wissen:
Erholung ist also das, was anders ist.

Ernährung bei Nacht- und Schichtarbeit

Um körperlich und geistig fit zu bleiben, sind eine ausgewogene, gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung wichtig. Je **regelmäßiger** man sich ernährt, desto günstiger ist es für die Gesundheit. Dies gilt besonders für Menschen in Schicht- und Nachtarbeit.

Was können Sie tun?

Es gibt zahlreiche Empfehlungen für eine gesunde Ernährung bei Schicht- und Nachtarbeit.

Folgende Liste fasst die wichtigsten Punkte zusammen. Probieren Sie aus, was Ihnen gut tut!

- ✓ Achten Sie – trotz Schicht- und Nachtarbeit – auf einen **regelmäßigen Essenszyklus**:
  - » Mehrere kleine Mahlzeiten belasten den Magen weniger und verbessern die Leistungsfähigkeit.
  - » Empfehlenswert sind mindestens drei Mahlzeiten pro Tag, unabhängig davon, in welcher Schicht Sie arbeiten.
  - » Der Energiebedarf einer Nachtschichtarbeiterin oder eines Nachtschichtarbeiters unterscheidet sich nicht von dem einer Arbeiterin oder eines Arbeiters am Tag.
- ✓ Nehmen Sie, wenn möglich, die beiden Hauptmahlzeiten (Mittag- und Abendessen) immer zum gleichen Zeitpunkt ein. Essen Sie, wenn es geht, vor Beginn der Nachtschicht zu Abend.
- ✓ **Zwischenmahlzeiten** beeinflussen die Konzentration und Leistungsfähigkeit günstig. Zur Überbrückung des frühmorgendlichen Tiefs trägt eine kleine Mahlzeit gegen 4:00 Uhr bei.
- ✓ Vermeiden Sie eine ausschließliche Kalternährung: Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit werden durch eine **warme Mahlzeit** gesteigert, besonders in der Nacht. Empfehlenswert ist eine warme Mahlzeit in der Zeit von Mitternacht bis 1:00 Uhr.

- ✓ Achten Sie bei der Auswahl der Nachtverpflegung auf eine möglichst **leichte und bekömmliche Kost**. Gut geeignet ist eine abwechslungsreiche Mischkost und eine möglichst fettarme Zubereitung der Gerichte.

- ✓ Greifen Sie **zu jeder Tageszeit** zu **guten Durstlöschern**. Bevorzugen Sie Früchte- und Kräutertees, verdünnte Fruchtsäfte und (Mineral-) Wasser. Nur selten konsumieren oder meiden sollten Sie stark gesüßte, koffeinhaltige Getränke, vor allem in der zweiten Nachthälfte.

© insta_photos/Shutterstock.com

Familie und soziale Kontakte

Menschen mit unregelmäßigen Arbeitszeiten brauchen besondere Rücksicht, Unterstützung und Verständnis durch Familie, Partnerin oder Partner und Freundeskreis. Hobbys und Freizeitaktivitäten brauchen viel Planung. Vom sozialen Umfeld ist oftmals viel Entgegenkommen gefordert.

Was können Sie tun?

- ✓ Bleiben Sie im Gespräch:
  - » Sprechen Sie regelmäßig mit Familie, Freunden und Ihrem sozialen Umfeld über Verbesserungsmöglichkeiten Ihrer Freizeitgestaltung.
  - » Lassen Sie Ihre Familie regelmäßig wissen, was Sie bewegt.
- ✓ Versuchen Sie, zumindest einmal pro Tag eine gemeinsame Mahlzeit mit Ihrer Familie, Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner einzunehmen.
- ✓ Unternehmen Sie etwas gemeinsam. Die Qualität der Zeit, die Sie gemeinsam verbringen, kann für die Zeit entschädigen, die Sie nicht zusammen sein können.
- ✓ Treffen Sie frühzeitig Absprachen für gemeinsame Unternehmungen. Nützen Sie Ihren Schichtplan wie einen Stundenplan, den Sie zu Hause aufhängen und/oder an Freunde verteilen.
- ✓ Bewegen Sie sich regelmäßig und möglichst an der frischen Luft. Bewegung hilft Stress abzubauen und fördert das Wohlbefinden.
- ✓ Achten Sie bewusst darauf, wie häufig und regelmäßig Sie sich zu gemeinsamen Aktivitäten treffen.

Informationen zu den Leistungen und Services der BVAEB erhalten Sie unter:

050405 (österreichweit zu den Servicezeiten)

www.bvaeb.at/kontakt

Wollen Sie aktiv Ihre Lebensqualität verbessern und Ihre Gesundheit aufrechterhalten?

Gesundheitszentrum
Resilienzpark Sitzenberg

Stellen Sie einen Kurantrag und machen Sie den ersten Schritt zu einem nachhaltig gesunden Lebensstil.

Gesundheitsplatz 1
3454 Sitzenberg-Reidling

gz.sitzenberg@bvaeb.at

050405-86035

www.gz-sitzenberg.at

© Markus Kaiser, Graz