

Abstract

Seit der Industrialisierung ist Nacht- und Schichtarbeit eine Unumgänglichkeit in der modernen Wirtschaft geworden (Deutsche Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin e. V. (DGAUM), 2006, S.390). Doch wird dabei unterschätzt, welche gesundheitlichen Beeinträchtigungen Schichtarbeit für die Arbeitnehmer/ -innen mit sich bringen können.

Menschliche Körperfunktionen unterliegen dem tagesperiodischen Rhythmus, dem sogenannten circadianen Rhythmus. Durch die Verschiebung der Arbeitszeiten wird dieser Rhythmus beeinflusst. Infolgedessen können Beeinträchtigungen wie Schlafstörungen, gastrointestinale Beschwerden sowie kardiovaskuläre Risikofaktoren auftreten. Eine angepasste Ernährung kann diesen Risikofaktoren entgegenwirken. Die Phasenverschiebung kann auch einen Einfluss auf das Ernährungsverhalten der Schichtarbeiter haben, das mitunter Ursache für Übergewicht/ Adipositas sein kann (Petschelt et al., 2007, S.454f).

Wissenschaftliche Studien haben den Zusammenhang von Schichtarbeit und Gewichtsveränderungen untersucht. Eine Mehrzahl der Studien erkannte dabei einen möglichen Zusammenhang von Schichtarbeit und Übergewicht. Das Ernährungsverhalten, mangelnde physische Aktivität und das Erbgut werden teilweise als Auslöser genannt (Zhao et al., 2011, S.153ff, Sookoian, 2007, S.285ff, Barbadoro et al., 2008, S.1ff).

Um die Gesundheit der Betroffenen zu fördern, sollten präventive Maßnahmen ermöglicht werden. Ein Anwendungsgebiet dafür ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement, in das die Thematik vermehrt miteinbezogen werden sollte. Ein entscheidender Faktor für eine Förderung könnte hier die Bereitschaft und Kapazität des Betriebes sein.

Als Präventionsmaßnahmen gegen die genannten Gesundheitsbeschwerden werden Empfehlungen für die Ernährung von Schichtarbeitern/ -innen dargestellt.