

Jasmin Brauckmann

Ausbildung Notfallsanitäterin

Notfallbildungszentrum Eifel-Rur

Thema: „Überlegen macht überlegen - Berufsfeldentwicklung durch lebenslanges Lernen?!“

Diagnose Schichtarbeit - die unterschätzten Folgen - Warum unser Körper den Takt verliert

Etwa 17 Millionen Menschen in Deutschland arbeiten in Schichtdiensten, davon rund 3,5 Millionen Menschen in regelmäßiger Nachtarbeit. Schichtarbeit kommt in vielen Bereichen vor, etwa an Flughäfen, in Krankenhäusern, Hotels, beim Rettungsdienst oder in Produktionsbetrieben.

Ich habe dieses Thema ausgewählt, weil Schichtarbeit in vielen Berufen ein verbreitetes Arbeitsmodell ist, das bedauerlicherweise oft nicht genügend Beachtung in der Öffentlichkeit findet. Vor allem die langfristigen gesundheitlichen und sozialen Folgen von Schichtarbeit haben mein Interesse geweckt. Aufgrund ihrer Schichtarbeit stehen viele Menschen vor einer Reihe von gesundheitlichen Problemen, die ihnen möglicherweise nicht direkt mit ihrer Arbeitsweise verknüpft erscheinen. Auch möchte ich mehr über die biologischen und sozialen Einflussgrößen erfahren, die den Zusammenhang zwischen Schichtarbeit und Gesundheitsrisiken erklären können. Es ist in einer Gesellschaft von Bedeutung, dieses Thema zu untersuchen, um potenzielle Lösungen zu finden und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern.

Schichtarbeit beeinträchtigt in erster Linie den Schlaf-Wach-Rhythmus, da die biologische innere Uhr mit den äußeren Anforderungen kollidiert. Besonders sogenannte „Schichtarbeitersyndrome“, die mit Schlafstörungen und anderen gesundheitlichen Beschwerden in Verbindung stehen, sind weit verbreitet.

Des Weiteren führen Nachtschichten oder Frühschichten zu einer Verkürzung des Schlafs, während Spätschichten eher zu einer Schlafverlängerung führen. Diese Veränderungen haben nicht nur Auswirkungen auf die Schlafqualität, sondern auch auf zahlreiche physiologische Prozesse, die durch die Desynchronisation von zirkadianen (24 Stunden) Rhythmen gestört werden. Langfristig kann dies zu einer Verschlechterung der allgemeinen Gesundheit führen, was von verschiedenen Quellen als Auslöser der gesundheitlichen Risiken von Schichtarbeit angeführt wird.

Besonders die sogenannten "Schichtarbeitersyndrome", die mit Schlafstörungen und weiteren gesundheitlichen Beschwerden assoziiert sind, sind weit verbreitet. Wie eine Studie aus Detroit zeigte, war das Risiko für Schlafstörungen bei Dauernachtschicht Arbeitern um 14,1% erhöht, während es bei Arbeitern in rotierenden Schichten um 8,1% erhöht war. Laut den Ergebnissen einer Literaturprüfung von Knauth (1983) wurden Beschwerden von Tag Arbeitern bis zu 40% über Schlafstörungen geäußert. Bei Schichtarbeitern mit Nachtschichten waren es bis zu 95%. Bei Dauer-Nachtschichtarbeitern bis zu 55%. Diese Schlafprobleme können zu nicht erholsamem Schlaf, Ein- und Durchschlafstörungen sowie tagsüber auftretender Schläfrigkeit führen, was die Lebensqualität und die Arbeitsleistung erheblich beeinträchtigt. Tritt diese Beeinträchtigung über einen Zeitraum von mehr als einem Monat auf und kann mit den wechselnden Arbeitszeiten in Verbindung gebracht werden, wird dies als „Schichtarbeitersyndrom“ bezeichnet. Eine ernstzunehmende gesundheitliche Beeinträchtigung.

Neben den biologischen und physischen Auswirkungen hat Schichtarbeit auch soziale Konsequenzen. Die Rhythmen der Schichtarbeit stehen im Widerspruch zu den zeitlichen Gewohnheiten des sozialen Umfelds, was zu einer sozialen Entfremdung führen kann. Dies bedeutet, dass SchichtarbeiterInnen ihre sozialen und familiären Beziehungen oft vernachlässigen müssen, da gesellschaftliche Aktivitäten wie Sport, kulturelle Veranstaltungen und sogar die Teilnahme am Familienleben durch die Schichtzeiten stark eingeschränkt werden. Diese soziale Isolation kann zu zusätzlichem psychosozialen Stress führen, der die Entstehung von Depressionen und Angsterkrankungen begünstigen kann.

Schichtarbeit hat einen signifikanten Einfluss auf den Schlaf-Wach-Rhythmus, da die innere Uhr des Körpers mit den erforderlichen äußeren Anforderungen in Konflikt gerät. Besonders die sogenannten "Schichtarbeitersyndrome", die mit Schlafstörungen und weiteren gesundheitlichen Beschwerden assoziiert sind, sind weit verbreitet. Wie eine Studie aus Detroit zeigte, war das Risiko für Schlafstörungen bei Dauernachtschicht Arbeitern um 14,1 % erhöht, während es bei Arbeitern in rotierenden Schichten um 8,1 % erhöht war. Laut den Ergebnissen einer Literaturprüfung von Knauth (1983) wurden Beschwerden von Tag Arbeitern bis zu 40% über Schlafstörungen geäußert. Bei Schichtarbeitern mit Nachtschichten waren es bis zu 95%. Bei Dauer-Nachtschichtarbeitern bis zu 55%. Diese Schlafprobleme können zu nicht erholsamem Schlaf, Ein- und Durchschlafstörungen sowie tagsüber auftretender Schläfrigkeit führen, was die Lebensqualität und die Arbeitsleistung erheblich beeinträchtigt. Tritt diese Beeinträchtigung über einen Zeitraum von mehr als einem Monat auf und kann mit den wechselnden Arbeitszeiten in Verbindung gebracht werden, wird dies als „Schichtarbeitersyndrom“ bezeichnet. Eine ernstzunehmende gesundheitliche Beeinträchtigung.

Ein weiterer bedeutender Aspekt der Schichtarbeit ist der langfristige Einfluss auf die Gesundheit. Schichtarbeit wird mit einer Vielzahl von chronischen Erkrankungen in Verbindung gebracht, insbesondere mit dem metabolischen Syndrom und kardiovaskulären Erkrankungen. Es wird angenommen, dass diese Erkrankungen durch den chronischen Widerstand der inneren Uhr verursacht werden, die den Stoffwechsel, den Blutdruck und andere physiologische Prozesse stört. Es besteht jedoch Forschungsbedarf, um die Rolle anderer Einflussfaktoren wie ungesundes Verhalten oder der niedrigere sozioökonomische Status von Schichtarbeitern zu klären. Einige Studien deuten darauf hin, dass Schichtarbeit das Herzinfarktrisiko durch verringerte Schlafqualität und psychosozialen Stress verstärken kann. In einer britischen Langzeitstudie wurde beispielsweise festgestellt, dass Männer, die mindestens vier Jahre Nachtschichten arbeiteten, ein sechsmal höheres Risiko für Angststörungen und Depressionen hatten. Bei Frauen war dieses Risiko bereits nach zwei bis drei Jahren in Wechselschichten erhöht. Es besteht jedoch weiterhin Diskussionsbedarf über die Ursachen dieses Zusammenhangs, da auch Faktoren wie familiäre Belastungen und der sozioökonomische Status eine Rolle spielen können.

Neben den bereits bekannten Auswirkungen wie Schlafstörungen und erhöhtem Unfallrisiko, zeigen neuere Studien auch Zusammenhänge zwischen Schichtarbeit und einer Vielzahl weiterer Gesundheitsprobleme. Zu diesen gehören das metabolische Syndrom, kardiovaskuläre Erkrankungen, psychosoziale Belastungen, sowie das Restless-Legs-Syndrom (RLS) und gastrointestinale Störungen.

Das metabolische Syndrom ist gekennzeichnet durch eine Reihe von Risikofaktoren, die zu schwerwiegenden Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck und kardiovaskulären Erkrankungen führen können. Es besteht ein Zusammenhang mit Schichtarbeit, da die

biologische Dysregulation durch unregelmäßige Arbeitszeiten die Entstehung von Stoffwechselstörungen begünstigen kann. Das erhöhte Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen bei Schichtarbeitern wird durch Faktoren wie verkürzten Schlaf, chronischen Stress und ungesunde Verhaltensweisen verstärkt. Untersuchungen zeigen, dass Schichtarbeit das Risiko für Herzerkrankungen und Schlaganfälle erhöht, wobei auch der sozioökonomische Status und der Lebensstil der betroffenen Personen eine signifikante Rolle spielen.

Das Restless-Legs-Syndrom (RLS) ist eine sensomotorische neurologische Störung, die durch einen starken Bewegungsdrang und unangenehme Empfindungen in den unteren Extremitäten gekennzeichnet ist und die Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigt. Eine kürzlich durchgeführte Studie hat gezeigt, dass Schichtarbeit in rotierenden Schichten mit einer höheren Prävalenz von RLS in Verbindung steht. Von 780 untersuchten Schichtarbeitern, die in Wechselschicht (einschließlich Nachtschichten) arbeiteten, wiesen 15,0 % der Wechselschichtarbeiter Symptome des RLS auf, verglichen mit nur 8,5 % der Dauer-Frühschichtarbeiter. Diese Ergebnisse weisen darauf hin, dass Schichtarbeit, insbesondere in rotierenden Schichten, das Risiko für das RLS erhöhen kann. Weitere Studien müssen jedoch noch klären, inwieweit der Zusammenhang zwischen Schichtarbeit und RLS kausal ist oder durch andere Faktoren wie das Alter zusätzlich beeinflusst wird.

Gastrointestinale Störungen, insbesondere Verdauungsprobleme wie Obstipation (Verstopfung) und Diarrhoe (Durchfall), sind bei Schichtarbeitern weit verbreitet. Eine japanische Studie mit über 11.000 Probanden ergab, dass Schichtarbeiter eine höhere Prävalenz von gastrointestinalen Ulzera (Magengeschwüren) aufwiesen als ihre Kollegen in Tagesarbeit. Die Prävalenz von Magengeschwüren bei Schichtarbeitern lag demnach bei 2,38 %, während sie bei Tag Arbeitern bei 1,03 % lag. 6,5 % der Schichtarbeiter gaben an unter Magen- Darmbeschwerden zu leiden, von Tagarbeitern nur 3,7%. Diese Ergebnisse weisen darauf hin, dass die unregelmäßigen Arbeitszeiten, die die normale Verdauungsfunktion stören können, das Risiko für gastrointestinale Erkrankungen erhöhen.

Fazit

Die vorliegenden Studien zeigen, dass Schichtarbeit einen negativen Einfluss auf die Gesundheit hat. Dieser Einfluss ist vielfältig und betrifft sowohl den physischen als auch den psychischen Bereich. Zu den häufig auftretenden Folgen von Schichtarbeit zählen Schlafstörungen, erhöhte Unfallrisiken und chronische Erkrankungen. Diese werden durch die sogenannte Desynchronisation der inneren Uhr und die negativen sozialen Auswirkungen verstärkt. Es ist daher von entscheidender Bedeutung, dass präventive Maßnahmen zur Gesundheitsförderung für Schichtarbeiter entwickelt werden, insbesondere durch optimierte Arbeitszeitmodelle, psychosoziale Unterstützung und gesunde Lebensgewohnheiten. Weitere langfristige Studien sind erforderlich, um den kausalen Zusammenhang zwischen Schichtarbeit und gesundheitlichen Folgen noch genauer zu verstehen und entsprechende Interventionen gezielt umzusetzen.

Literatur:

- edz.bib.uni-mannheim.de: best 2000 - Europäische Zeitstudien Europäische Stiftung zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen
- register.awmf.org: Leitlinie „Gesundheitliche Aspekte und Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit“
- d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net: „Schichtarbeit in der modernen Industriegesellschaft und gesundheitliche Folgen“
- haufe.de: Tipps für gesündere Schichtarbeit
- Somnologie – Schlafforschung und Schlafmedizin (2010). "Schichtarbeit und Gesundheit: Auswirkungen auf Schlaf und das Risiko von Unfällen und Erkrankungen"