

**Nacht- und Sonntagsarbeit sind gesundheitsschädlich.
Welche Folgen hat es für Angestellte, wenn sie zunehmend in der Nacht arbeiten
müssen (inkl. Nacht auf Sonntag)?**

Die aktuelle Diskussion um Nacht- und Sonntagsarbeit dreht sich oft ausschliesslich um wirtschaftliche Aspekte, ohne dabei die gesundheitlichen Auswirkungen für die Beschäftigten zu berücksichtigen.

Der Mensch ist nicht für Nachtarbeit gemacht. Die körperlichen und seelischen Funktionen unterliegen einer Rhythmik, die sich am 24h-Tagesablauf orientiert und durch natürliche und soziale Zeitgeber getaktet ist. Grundsätzlich findet sich die Leistungsbereitschaft am Tag und die Erholungsbereitschaft des Körpers in der Nacht.

Dabei ist der Schlaf für die Restitution des Organismus essentiell. In der Realität müssen Nachtarbeitende am Tag unter weit schlechteren Bedingungen schlafen als Tagarbeitende in der Nacht. Das häufigste Problem für Schicht- und Nachtarbeitende sind Schlafstörungen. Diese schichtarbeitsassoziierten Schlafstörungen nehmen mit zunehmenden Alter zu ("Junge steckens besser weg").

Schon länger bekannt ist: Angestellte, die auch Nachtarbeit leisten müssen, haben häufiger als rein Tagarbeitende:

- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit
- Magen- und Verdauungsbeschwerden
- Innere Unruhe, Nervosität, Reizbarkeit
- Vorzeitige Ermüdbarkeit und Leistungseinbussen

Die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) in Lyon hat nach gründlicher Auswertung epidemiologischer Studien 2007 Nachtarbeit als wahrscheinlich krebserzeugend erklärt, weil es Hinweise auf gehäuftes Auftreten von Brustkrebs bei Frauen und Prostatakrebs bei Männern gibt. Biologische Ursache könnte die Unterdrückung der Melatoninausschüttung durch in der Nacht beleuchteten Arbeitsräume sein.

Wenn in der Nacht auf Samstag oder gar auf Sonntag gearbeitet wird dann haben die oben genannten gesundheitlichen Folgen von Nachtarbeit erhebliche Auswirkungen auf die Qualität der sozialen Beziehungen, die besonders an Wochenenden aufgebaut und gepflegt werden. Der Mensch steht sozusagen "neben sich", möchte eigentlich in Ruhe gelassen werden, um die verpassten Erholungsphasen nachzuholen. Familien sind belastet, Kinder finden Väter und Mütter vor, die sich erholen müssen während die Kinder eigentlich "Elternzeit" benötigen.

Deswegen ist die einheitliche Haltung der Arbeitsmediziner zu Schicht- und Nachtarbeit: so wenig wie möglich, nur so viel wie unbedingt nötig. Der Luxus einer ausgeweiteten 7/24 Einkaufsmöglichkeit rechtfertigt nicht, Arbeitnehmende zusätzlichen Belastungen mit den oben genannten beschriebenen Risiken auszusetzen.

Klaus Stadtmüller