

6. Essen in geeigneten Räumen

Essen Sie möglichst immer im Pausenraum oder in der Kantine. Nehmen Sie sich dafür ausreichend Zeit!

7. Koffeinhaltige und alkoholische Getränke

Keine koffeinhaltigen Getränke vor dem Schlafen trinken! Siehe „roter Pfeil,“ auf den Scheiben!
Koffein z. B. in Kaffee oder Colagetränken behindert das Einschlafen; besonders nach der Nachtschicht.

Alkoholische Getränke (Bier, Wein, Spirituosen) erleichtern zwar das Einschlafen, beeinträchtigen aber die Schlafqualität und der Schlaf ist weniger erholsam.

* * * * *

Ausführliche Hinweise und Empfehlungen finden sich im Buch:

Ulrike Hellert, Nacht- und Schichtarbeit modern gestalten - mit Empfehlungen für die Ernährung bei Nacht- und Schichtarbeit (Schichtscheibe beiliegend). 4. Aufl. Lit-Verlag, 2017
ISBN 978-3-643-13773-9 19,90 €

Kontakt

Moderne Arbeitszeiten

Prof. Dr. Ulrike Hellert

An der Talau 24

91443 Scheinfeld

Telefon: +49 (0)9162-123130

E-Mail: ulrike@hellert.de

www.moderne-arbeitszeiten.de

Bezugsbedingungen

Der Versand der Schichtscheibe(n) erfolgt gegen eine Gebühr mit Vorkasse oder Rechnung. Zum Lieferumfang pro Schichtscheibe gehört eine Anleitung.

1 bis 9 Schichtscheibe(n):

2,99 € pro Schichtscheibe plus
2,00 € Versandkosten inkl. 19% MwSt.
gegen Vorkasse

Ab 10 Schichtscheiben:

2,79 € pro Schichtscheibe inkl. 19% MwSt.
inkl. Versand gegen Rechnung

Ab 100 Schichtscheiben:

2,59 € pro Schichtscheibe inkl. 19% MwSt.
inkl. Versand gegen Rechnung

Konditionen für größere Mengen auf Anfrage.

Die Rückseite des Rechteck-Kartons der Schichtscheibe kann nach Absprache und gegen Aufpreis frei gestaltet werden (z.B. mit einem Firmenlogo).

Bezugsadresse:

Moderne Arbeitszeiten

Dr. Wolfgang Sichert-Hellert

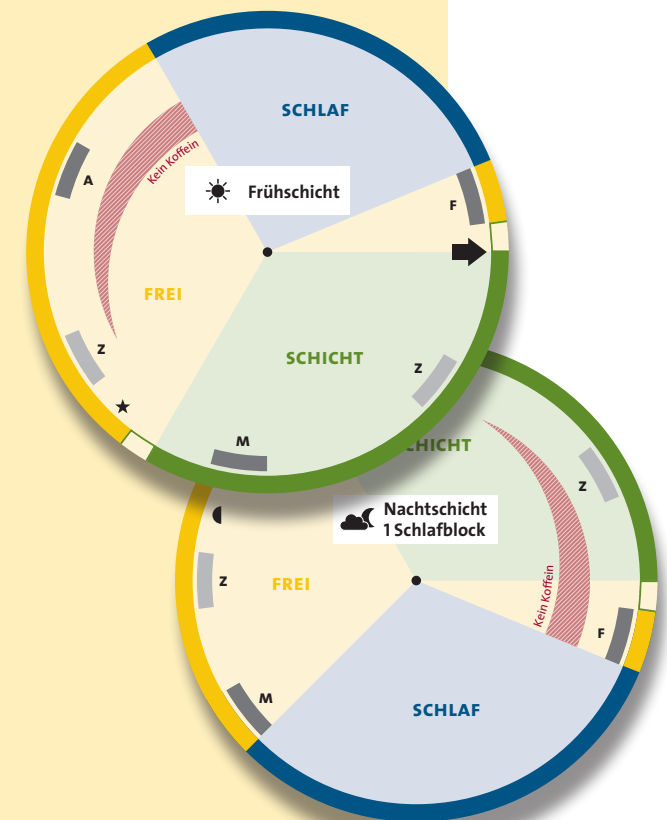
An der Talau 24

91443 Scheinfeld

E-Mail: wolfgang@hellert.de

Die Schichtscheibe®

Hinweise für eine gesundheitsverträgliche Schichtarbeit



Schichtscheibe® steht für ein Set:
Rechteck-Karton, zwei Scheiben,
Befestigungsklammer und Anleitung

Schichtscheibe

Die Schichtscheibe zeigt Schichtarbeitenden - je nach Schichttyp - wann günstigerweise geschlafen und wann gegessen werden kann.

Die Schichtscheibe besteht aus einem Rechteck-Karton mit einem 24 h Zeitkreis, zwei Scheiben für die verschiedenen Schichttypen und einer Metallklammer zur Befestigung der Scheiben auf dem Rechteck-Karton.

Auf einer der Scheiben steht die Information für **Früh- und Spätschicht**. Eine weitere Scheibe gilt für Nachtschicht. Bei Nachtschicht werden zwei Varianten jeweils auf Vorder- bzw. Rückseite unterschieden und zwar nach der Anzahl der Schlafblöcke. Bei **Nachtschicht mit zwei Schlafblöcken** wird der Schlaf zur Einnahme der Mittag Mahlzeit unterbrochen. Bei **Nachtschicht mit einem Schlafblock** kann am Mittag nach dem Schlaf gegessen werden.

Als Arbeitszeit wird auf den Scheiben eine **Schichtdauer** von 8 Stunden angenommen. Vor und nach der Schicht ist eine **Wegezeit** von 30 Minuten auf den Scheiben berücksichtigt. Falls die individuelle Wegezeit länger als 30 Minuten dauert, ist die Freizeit entsprechend kürzer - nicht die Schlafdauer! Ist die Wegezeit kürzer als 30 Minuten, verlängert sich die Freizeit entsprechend.

Bei den Mahlzeiten wird zwischen **Haupt- und Zwischenmahlzeiten** unterschieden, die als dunkel- und hellgraue Zeitfenster auf den Schichtscheiben eingezeichnet sind. Die Abkürzungen stehen für:

Z = Zwischenmahlzeit,
F = Frühstück,

M = Mittagessen,
A = Abendessen und
N = Nachtmahlzeit bei Nachtschicht.

Für diese Mahlzeiten ist jeweils 1 Stunde vorgesehen. Innerhalb dieser Zeitspanne sollte gegessen werden.

Zusätzlich zeigt ein gebogener roter Pfeil auf den Scheiben den Zeitraum an, in dem sich der **Konsum koffeinhaltiger Getränke** (Kaffee, Cola, schwarzer Tee) ungünstig auf die folgende Schlafzeit auswirkt. Je dicker der rote Pfeil, desto nachteiliger wirkt Koffeinkonsum zu diesem Zeitpunkt auf den Schlaf nach der Schicht.

Helle Beleuchtung wirkt übrigens ebenso nachteilig auf das Einschlafen.

Bei Früh- und Nachtschicht wird ein Kurzschlaf empfohlen und zwar:

- bei Frühschicht ein **Kurzschlaf** (Power-Napping) von maximal 20 Minuten nach der Schicht, dargestellt mit einem Stern.
- bei Nachtschicht mit **einem** Schlafblock ein **Kurzschlaf** von etwa 1,5 Stunden vor Schichtbeginn, dargestellt mit einem schwarzen Halbkreis.
- bei Nachtschicht mit **zwei** Schlafblöcken ein **Kurzschlaf** (Power-Napping) von maximal 20 Minuten vor der Schicht, dargestellt mit einem Stern.

Gebrauch: Scheibe mit zutreffendem Schichttyp (Früh-, Spät-, Nachtschichtvariante) mit der Metallklammer auf dem Rechteck-Karton drehbar befestigen. Die Scheibe drehen, bis der schwarze Pfeil auf die Uhrzeit des Schichtbeginns zeigt. Auf dem Zeitkreis ablesen, wann je nach Schichttyp günstigerweise geschlafen und wann gegessen werden kann.

Sieben Grundregeln und Empfehlungen für die Ernährung bei Nacht- und Schichtarbeit

1. Energiebedarf

Kein Unterschied zwischen Arbeit bei Nacht oder Tag! Bedarf ist abhängig von der Schwere der Arbeit und vom Geschlecht: z. B.

Mechaniker, männl. 3100 kcal/Tag
Büroangestellte, weibl. 1900 kcal/Tag.

2. Verteilung der Mahlzeiten

Empfohlen werden drei Hauptmahlzeiten (F, M, A), zwei Zwischenmahlzeiten (Z) und bei Nachtschicht (N) eine Mahlzeit um Mitternacht.

Mindestens eine Mahlzeit am Tag mit Partner/in, Familie oder Kollegen/innen einnehmen. Bei Nachtschicht ein kleines Frühstück vor dem Schlaf einnehmen

3. Regelmäßige Mahlzeiten

Sie erhöhen die Leistungsfähigkeit, beugen Verdauungsbeschwerden vor und fördern gemeinsame Mahlzeiten.

4. Warme Mahlzeiten

In der Nachtschicht fördern sie das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit, denn die Körpertemperatur ist erniedrigt.

5. Flüssigkeitszufuhr

Je nach Arbeitsbedingung mindestens etwa 2 Liter pro Tag trinken - auch ohne Durstgefühl! Mineralwasser, kalorienarme Getränke, Kräuter- und Früchtetees sind besonders geeignet. Mit Zucker gesüßte Getränke nachts vermeiden!