

LEBEN IM SCHICHTSYSTEM



TIPPS FÜR
SCHICHTARBEITER



GLOBALFOUNDRIES®



INHALTSVERZEICHNIS

1	ARBEIT IN WECHSELSCHICHT	3
2	UNSERE INNERE UHR	4
3	GESUNDHEIT UND SCHICHTARBEIT	5
	3.1 SCHLAFEN	5
	3.2 ERNÄHRUNG	8
	3.3 FAMILIE, FREUNDE, FREIZEIT	9
	3.4 BEWEGUNG	9
4	IMPRESSUM	10



1 ARBEIT IN WECHSELSCHICHT

Schichtarbeit ist heute unverzichtbar. Viele Leistungen müssen am späten Abend, nachts und auch am Wochenende erbracht werden. Schichtarbeit ist keine Erfindung des Industriezeitalters. Schon im Mittelalter gab es Berufsgruppen, die zwangsläufig in Schichtarbeit tätig waren, wie Ärzte, Hebammen oder Stadtwächter. Schichtarbeit hat jedoch mit der Industrialisierung deutlich zugenommen und ist aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Schließlich wird die Hilfe von Polizei, Feuerwehr oder Krankenhäusern zur Tages- und Nachtzeit benötigt.

In Schichten zu arbeiten, bedeutet **Kompromisse einzugehen**. Doch mit unserem neuen ergonomischen Drei-Schichtsystem CPS 3.0

mit einer sinnvollen Pausenregelung können wir entscheidend zum Gelingen einer **gesunden Arbeitszeitkultur** beitragen.

Jeder Mensch reagiert anders auf wechselnde Arbeitszeiten. Ein allgemeingültiges Rezept, um mit Schichtarbeit besser zurechtzukommen, gibt es nicht.

Jeder muss für sich selbst herausfinden, wie er auch mit Schichtarbeit sein Leben angenehm gestalten kann. Wenn Du **zusätzlich gesundheitsbewusst** lebst, ist ein gesundes Erwerbsleben bis zur Rente auch mit Schichtarbeit möglich.

Unsere Broschüre soll Dir dabei eine Hilfe sein.



2 UNSERE INNERE UHR

Die Umstellung auf Schichtarbeit verursacht zunächst Probleme. So ist es für Schichtarbeiter anfangs schwierig, sich an den geänderten Tagesablauf zu gewöhnen. Der Grund dafür ist unsere **innere, auch genannt biologische Uhr**.

Die innere Uhr ist weder seh- noch fühlbar. Trotzdem werden wir alle von ihr beeinflusst. Wenn man bei Fernreisen am Ziel ankommt, macht sich die innere Uhr fast immer bemerkbar. Man findet keinen Schlaf, obwohl es Zeit wäre ins Bett zu gehen und die große Müdigkeit kommt während des ersten Ausfluges.



Normalerweise läuft unsere innere Uhr synchron zur Uhr an der Wand und funktioniert reibungslos. **Sie passt die Körperfunktionen wie Herzschlag, Atmung, Ausschüttung von Magensaft u.a. der jeweiligen Tageszeit und den damit üblicherweise verbundenen Erfordernissen an.** Sie sorgt tagsüber dafür, dass Energie bereitgestellt wird; nachts hingegen drosselt sie die Energiezufuhr, damit wir schlafen und uns



erholen können. Die Organe brauchen diese Zeit, um zu regenerieren, denn die „Maschine Mensch“ ist für Dauerbetrieb mit 100% Leistung nicht geeignet.

Die innere Uhr ist damit eigentlich eine geniale Einrichtung. Sie lässt sich aber weder stellen noch ausschalten. Das macht die nächtliche Aktivität zu einer besonderen Anstrengung (egal, ob Du feierst oder arbeitest).

Dennoch ist unsere innere Uhr anpassbar, allerdings nur in bestimmten Grenzen. So gibt es verschiedene Möglichkeiten, den Körperrhythmus an sich verändernde Prozesse anzugleichen. Beispielsweise reagiert unsere innere Uhr auf „Zeithinweise“ von außerhalb. **Bekannt ist, dass helles Licht die biologische Uhr beeinflusst.** Wenn der Mensch hellem Licht ausgesetzt ist, reagiert der Körper als wäre es ein neuer Tag, bei Dunkelheit passiert das Gegenteil.

Im Rahmen von Schichtarbeit muss sich die innere Uhr an einen neuen Ablauf gewöhnen. Dies kann zu einer Belastung

des gesamten menschlichen Systems führen, da jede Leistung, die aus der biologisch vorgegebenen Ruhephase des Körpers heraus erbracht wird, Leistungsreserven verbraucht.

Daher ist es umso wichtiger für Dich, **dass zu diesen Risiken nicht noch unbeabsichtigte, weitere Belastungen durch eine ungesunde Lebensweise hinzukommen.**



3 GESUNDHEIT UND SCHICHTARBEIT

So, wie dieselbe Arbeit von manchen Menschen leicht bewältigt, von anderen als anstrengend empfunden wird und für wieder andere eine massive Überforderung darstellt, bedeutet auch Schichtarbeit nicht für alle die gleiche Belastung. Heute weiß man, dass die Tagesplanung und das Gesundheitsverhalten eines Schichtarbeiters wesentliche Bestimmungsgrößen seines Wohlbefindens sind. **Das heißt, jeder Einzelne kann selbst etwas dafür tun, mit Schichtarbeit zu recht zu kommen.** Tipps und Anregungen dafür findest Du auf den folgenden Seiten.

Eines vornweg: **Gib nicht zu schnell auf, wenn Dir die Umstellung zunächst unbequem oder schwierig erscheint.** Die Gewöhnung an Neues braucht Zeit. Hab Geduld und Du wirst sicherlich bald durch mehr Lebensqualität belohnt!

3.1 SCHLAFEN

Wichtig für unsere Gesundheit ist ausreichend Schlaf. „Mal wieder so richtig ausschlafen“ – danach sehnen sich wahrscheinlich alle, die mit der Schwierigkeit leben, tagsüber schlafen zu müssen – wenn der Körperrhythmus

auf Aktivität „geschaltet“ ist und alle Organe auf Leistung eingestellt sind.

Neben dem Leben gegen die innere Uhr sorgt oft die Umwelt dafür, dass der Tagschlaf gestört wird. Lärm von draußen, das nicht immer ganz leise Familienleben, Helligkeit und höhere Temperaturen erschweren das Ein- und Durchschlafen. Folglich ist der Tagschlaf nach der Nachtschicht weniger lang, weniger tief – und damit körperlich weniger erholsam. Deshalb lege Dein Augenmerk auf einen möglichst ungestörten Tagschlaf. Schlafforschungen haben gezeigt, dass der Mensch durchaus „nachschlafen“ kann, jedoch funktioniert „auf Vorrat schlafen“ leider nicht.

So lässt sich eine durchwachte Nacht durch ausreichend langen und erholsamen Schlaf in der folgenden Nacht tatsächlich ausgleichen. Einige Studien ziehen daraus den Schluss, dass Schlafstörungen durch Nachtarbeit weniger bedeutsam sind, wenn der Schichtplan nur zwei bis höchstens drei aufeinanderfolgende Nachtschichten vorsieht. So sieht es auch unser Schichtsystem CPS 3.0 vor. Wichtig für den langfristigen Erhalt der Gesundheit ist allerdings, dass **Du während der Nacht-**

schichtphase am jeweils nächsten Tag wirklich ausreichend und gut schläfst.

AUGEN ZU UND DURCH (-SCHLAFEN)?



Wenn das so einfach wäre! Viele Menschen, die in Schicht arbeiten – vor allem während der Nachtphasen – haben Probleme mit dem Schlafen.

Kein Wunder, schließlich ist der Organismus auf Wachsein am Tage und auf Schlafen in der Nacht programmiert, da fällt es schwer, tagsüber die Augen zuzubekommen.



- Grundsätzlich gilt, auch wenn es schwerfällt und oft zur Gewohnheit geworden ist: Im Bett sind Fernsehen, langes Lesen, Computerspiele, Essen und Arbeiten tabu.
- Gewöhne Dich an regelmäßige Zeiten. Gehe je nach Schicht immer **zu einer festen Zeit ins Bett** und **stehe je nach Schicht auch immer zu einer festen Zeit auf**.
- Wie so oft beschrieben, sind auch für Erwachsene einfache und **immer gleiche Rituale vor dem Schlafengehen** und für das Einschlafen hilfreich, zum Beispiel Milch trinken, Zähne putzen, Schlafanzug anziehen.
- Vor dem Schlafengehen solltest Du das **Zimmer gut lüften**. Dein Schlafzimmer sollte nicht zu warm und die Luft sollte frisch sein. Denke daran, in der kühlen Jahreszeit rechtzeitig die Heizung abzustellen.
- Die **Hauptschlafphase sollte nicht kürzer als vier Stunden** sein. Insgesamt

sind sieben Stunden Schlaf pro Tag wichtig für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Auch ein kurzes „Nickerchen“ am Nachmittag ist durchaus hilfreich.

- So wie Du in den Schichten arbeitest, kannst Du auch in Schichten schlafen. Das hat Vorteile, auch für Dein Privatleben. So kannst Du im **Anschluss an die Nachtschicht rund vier Stunden schlafen**, dann vielleicht mit der Familie Mittag essen, um danach noch etwas zu unternehmen. **Am späten Nachmittag bietet sich dann die zweite Schlafschicht von rund drei Stunden an**, so etwa von 17 bis 20 Uhr. Nach dem Aufstehen ist dann noch Zeit für eine kleine Mahlzeit, zum Beispiel einen Salat oder ein Müsli, bevor es in die Nachtschicht geht.
- **Verzichte 4 Stunden vor dem Schlafengehen auf Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke** – die rauben Dir garantiert den Schlaf.

- **Vermeide Schlafmittel und Alkohol als Einschlafhelfer.** Sie mindern den Erholungswert des Schlafes, beeinträchtigen auf Dauer die Gesundheit und bergen das Risiko der Abhängigkeit. Besser und gesünder sind natürliche Entspannungsverfahren wie zum Beispiel: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder ein kurzer Spaziergang vor dem Schlafengehen.
- Versuche immer, nach der letzten Nachtschicht mit einem kürzeren Tagschlaf möglichst schnell wieder in den normalen Rhythmus zu kommen.

SCHLAFSTÖRUNGEN? DAS KANNST DU TUN

Überlege, wo Du tagsüber am ungestörtesten schlafen kannst. Tagesschlaf sollte in den ruhigsten Teil der Wohnung/des Hauses verlegt werden. Vermeide auch möglichst durchlässige Wände und ungünstige Zimmer (z.B. Nähe des Treppenhauses, der Küche) als Stellplatz für Dein Bett. **Wichtig ist Lärmschutz!**

Langanhaltende Geräusche (z.B. Radio, Fernseher) stören eher als kurze, aber lautere Geräusche (z.B. Knallkörper).

- Überlege, ob Du den Kindern **Kopfhörer** kaufst. So musst Du ihnen Musik etc. während Deines Tagschlafes nicht verbieten.
- **Dunkle Deinen Schlafraum vor Tageslicht ab.** Licht kann die biologische Uhr wie ein Wecker beeinflussen und Dich aufwecken. Verwende schwere Gardinen, wenn möglich schallisolierte Fenster und schalldämmende Teppiche, denn diese

reduzieren den Straßenlärm bzw. dämpfen den Lärm aus anderen Wohnungen. Auch eine **Schlafmaske** aus der Apotheke oder der Drogerie kann Dir helfen.

- Du kannst auch in der Apotheke erhältliche **Ohrstöpsel** (keine Watte) benutzen. Diese sind vielleicht nicht gerade bequem, aber wirkungsvoll. Auch daran gewöhnt man sich schnell.
 - **Stelle Deine Klingel während der Schlafphase ab** oder bringe eine entsprechende Notiz an. Das gleiche gilt auch für das Smartphone/Tablet – abstellen **oder den Flugmodus einschalten**, damit Du von eingehenden Nachrichten nicht gestört wirst.
 - Du solltest auch Deine Familie, Freunde, Nachbarn oder Verwandte **über Deine Schlafzeiten bzw. Dein Schichtsystem informieren**, damit sich auch Deine Umwelt besser darauf einstellen kann.
- ## WENN DU VON DER ARBEIT KOMMST...
- Sei vorsichtig, wenn Du nach der Schicht nach Hause fährst. Wenn Du müde bist und es draußen noch dunkel ist, besteht ein **erhöhtes Unfallrisiko**. Halte Dich bewusst wach. Das gelingt besser, wenn es im Wagen ein bisschen kälter ist. Schalte das Radio an, sing mit. Wenn möglich, änderst Du ab und zu Deinen gewohnten Weg nach Hause, um aufmerksam zu bleiben.
 - Gehe nicht sofort ins Bett, sondern nimm Dir noch **etwas Zeit, um abzuschalten**.

3.2 ERNÄHRUNG



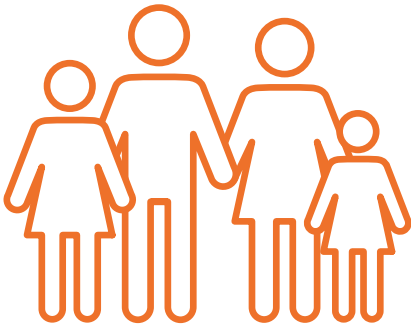
Der Magen arbeitet in Tagschicht. Nachts ist das Verdauungssystem nicht darauf vorbereitet, schweres Essen zu verdauen.

Oberste Regel ist deshalb Regelmäßigkeit bei den Mahlzeiten. Darüber hinaus ist es auch wichtig, was Du zu Dir nimmst. So stellt zu fettes, schwer verdauliches Essen in der Nacht Deinen tagaktiven Magen vor „unverdaubare Aufgaben“. Ideal ist beispielsweise **Joghurt, Rohkost oder Vollkornbrot**. Hier unsere Empfehlungen für Dich – probiere es mal aus. Es lohnt sich!

- Eine **stringente Pausenregelung** machen Deine Mahlzeiten planbar. Gehe aus Deinem Arbeitsbereich heraus und nutze zum Essen einen der schön gestalteten Pausenräume bei GLOBALFOUNDRIES. Niemals solltest Du Deine Mahlzeiten direkt am Arbeitsplatz einnehmen.



- Gehe am besten in die **Cafeteria**, auch wenn Du Dir Dein Essen von zu Hause mitgebracht hast.
- Für die Frühschicht gilt: Wenn möglich eine kleine Zwischenmahlzeit am Vormittag, eine Hauptmahlzeit am Mittag.
- Für die **Spätschicht** solltest Du Dich, wenn möglich, **zweimal mit Kalorien** versorgen: mit einer Zwischenmahlzeit am Nachmittag und einer Kaltverpflegung am Abend.
- Essen während der Nachtschicht: Vor der Schicht macht Dich ein **leichtes Abendessen** fit für die ersten Arbeitsstunden. Plane während der Nachtschicht eine **leichte warme Mahlzeit** ein, etwa zwischen 0 Uhr und 2:30 Uhr, bevor das Leistungstief beginnt. Zum Beispiel ein Gericht mit magerem Fleisch oder magerem Fisch. Zwischen **4 und 5 Uhr sollte eine leichte Zwischenmahlzeit** folgen, beispielsweise Obst, Kompott, Joghurt, leichte Salate, ein Butterbrot, Müsli oder eine warme Brühe. So wird das zu starke Absinken des Blutzuckerspiegels verhindert. Das begünstigt die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Deine Hauptmahlzeit solltest Du erst nach dem Tagschlaf zu Dir nehmen.
- Vergiss nicht, dass GLOBALFOUNDRIES für die Nachtschicht ein **extra kostenloses „Nightpackage“** anbietet.
- Trinke immer ausreichend. Gute Durstlöscher zu jeder Tageszeit sind **Wasser bzw. Mineralwasser, aber auch Tees** und verdünnte Fruchtsäfte. Vermeide Limonaden oder Cola wegen des hohen Zuckergehaltes.



3.3 FAMILIE, FREUNDE, FREIZEIT

Bei Schichtarbeit kommt der Familie eine große Bedeutung zu. Gerade während der Nachtschichtphase **bist Du im erhöhten Maße auf das Verständnis Deiner Familie angewiesen**. Auch das Zusammensein mit Freunden, Kollegen/Verwandten wird wesentlich durch die Schichtarbeit beeinflusst.

Du solltest daher Deinen **Schichtplan mit Deiner Familie und mit Freunden ab-sprechen**. Damit Deine Familie Deine Schichttage und freien Tage stets im Blick hat, lohnt es sich, einen **Jahreskalender** mit Deinen Schichttagen aufzuhängen. Somit weiß jeder in der Familie, wann Du welche Schicht hast. Außerdem lassen sich dann Ausflüge etc. besser planen.

Verbringe regelmäßig Zeit mit Deiner Familie und nutze insbesondere die freie Zeit intensiv. Plane ab und zu besondere Höhepunkte im Alltag (z.B. Familienausflüge) ein. Achte auch auf den Inhalt der gemeinsamen Freizeitaktivitäten und nicht auf die Dauer. Ein kurzes, lustiges Spiel mit Deinen Kindern kann beispielsweise besser sein, als ein langer gemeinsamer Fernseh-abend.

Immer wenn es möglich ist, solltest Du versuchen, **wenigstens eine Mahlzeit pro Tag mit Deiner Familie einzunehmen**. Die Unterstützung der Familie, einschließlich der Kinder, ist sehr wichtig.

**Haben wir etwas vergessen?
Ja, natürlich!**

3.4 BEWEGUNG: FIT TROTZ SCHICHTARBEIT

„Eigentlich wollte ich gerade diese Woche...“ – „Aber da war doch...“ – „Na, das ging selbst-verständlich vor. Aber nächste Woche...“

Wie oft hast Du Dir das schon gesagt? Gerade für Schichtarbeiter ist es gar nicht so einfach, den inneren Schweinehund zu überwinden.

Nutze dennoch Deine freien Tage, um Sport zu treiben. Du kannst dafür das **Inhouse Fitnessstudio „GlobalActive“** nutzen. Denn **körperliche Aktivitäten haben einen positiven Einfluss** auf Deine Gesundheit.

Mache Dir die Tatsache zunutze, dass **Schwimmbäder, Fitnesscenter oder ähnliche Einrichtungen tagsüber weniger besucht** werden. Dein Körper wird es Dir danken!



4 IMPRESSUM



**GLOBALFOUNDRIES Management Services
Limited Liability Company & Co. KG**

Wilschdorfer Landstraße 101
01109 Dresden

Kontakt

EHS Security Operations, Health –
Henrike Winter

Auflage

April 1999 / September 2010 /
August 2014 / Juni 2020, 4. Auflage

*Diese Broschüre ist nur für den internen
Gebrauch bestimmt.*

