

Nacht- und Schichtarbeit

Pausen und Ernährung

Ratschläge für Arbeitnehmende

01:00

02:00

03:00

04:00

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

VORWORT

Sie sind bereit, auch in der Nacht zu arbeiten und damit gegen Ihre innere Uhr zu leben. Auch wenn wir uns bis zu einem gewissen Grad an einen anderen Rhythmus gewöhnen können, es gibt Vorgänge in unserem Körper, die sich nicht von unserem Willen steuern lassen. Natürlich sind wir nicht alle gleich: Einige sind Frühaufsteher, andere ausgesprochene Langschläfer, einige brauchen 8 Stunden Schlaf, andere sind nach 6 Stunden ausgeruht.

Nacht- und Schichtarbeit bringen Risiken für Ihre Gesundheit mit sich, deren Auswirkungen sich vielleicht erst lange danach bemerkbar machen. Dann ist es häufig zu spät, die Gesundheit kann ruiniert sein.

Mit dem richtigen Pausen- und Ernährungsverhalten können Sie Risiken für Ihre Gesundheit mindern. Nur wer seinem Körper und seinem Geist eine Pause zugesteht, genügend und richtig isst und trinkt, bleibt leistungsfähig und konzentriert, was auch vor Unfällen schützt.

> Diese Informationen sollten Sie ernst nehmen.

Gelingt es Ihnen nicht, Ihre Gewohnheiten auf Anhieb umzustellen, lassen Sie sich Zeit, und versuchen Sie es erneut. Beginnen Sie doch mit kleinen Schritten z.B. sich hinsetzen, auf Kaffee verzichten, einen Apfel essen.

INHALT

1. Allgemeines
2. Nachtschicht
3. Frühschicht
4. Spätschicht
5. Getränke
6. Genussmittel, Medikamente

1. ALLGEMEINES

Wenn Sie Früh-, Spät- oder Nachtschicht leisten, achten Sie darauf, dass Sie die Mahlzeiten möglichst zur gleichen Zeit einnehmen. Ihr Körper kann sich so auf einen eigenen Rhythmus einstellen. Sie werden Ihre Mahlzeiten leichter verdauen und sich wohler fühlen.

Essen Sie täglich drei Hauptmahlzeiten und zwei bis drei Zwischenmahlzeiten. So gehen Sie keine Hungerkrise ein, Ihre Mahlzeit fällt nicht allzu üppig aus und liegt Ihnen damit nicht auf. Magen- und Darmbeschwerden bleiben Ihnen erspart.

Achten Sie darauf, dass Sie zu Ihrem Schlaf kommen. Wehren Sie sich gegen alle Störungen und verkürzen Sie Ihren Schlaf nie wegen anderer Verpflichtungen, vor allem nicht den Tagschlaf.



2. NACHTSCHICHT

**Wenn Sie in der Nachtschicht arbeiten,
z.B. zwischen 22.00 und 06.00 Uhr**

Man erwartet von Ihnen, dass Sie am Tag und in der Nacht gleich viel arbeiten. Was heisst das nun für Ihre Ernährung?

Ihr Magen kann nachts die Nahrung weniger gut verdauen als am Tag. Das müssen Sie bei Ihrer Verpflegung berücksichtigen.

Üppige Mahlzeiten verursachen Verdauungsprobleme und Müdigkeit. Es sind vor allem die fetten Mahlzeiten, die lange aufliegen. Zwischenmahlzeiten verhindern das Absinken des Blutzuckers, und dadurch bleiben Aufmerksamkeit und Arbeitsfähigkeit erhalten.

2.1 Frühstück

> nach Schichtende (gegen 07.00 Uhr)

Nehmen Sie ein leichtes Frühstück ein und entspannen Sie sich. Je früher Sie sich hinlegen, desto eher werden Sie genügend Schlaf bekommen.

Verzichten Sie auf Kaffee und Schwarztee, weil Sie dann Mühe haben einzuschlafen. Mit diesen Getränken müssen Sie zudem mehr Wasser lösen, was ja den Schlaf stört.

Frühstücksteller



1 Handvoll Obst

2 Stück Brot oder
5 Esslöffel Flocken



1–2 Teelöffel Honig
oder Konfitüre
1–2 Teelöffel Butter



1 Becher Joghurt
oder ein Stück Käse
(3 Finger breit)



2 Tassen Früchte- oder
Kräutertee, Wasser



2.2 Mittagessen

> gegen Mittag

Wenn Sie es einrichten können, das Mittagessen mit Angehörigen oder Arbeitskollegen einzunehmen, empfehlen wir Ihnen, dafür aufzustehen.



Eine ausgewogene Mahlzeit besteht zur Hälfte aus Gemüse und/oder Salat, einem mittleren Anteil aus Kohlenhydraten und einem kleinen Anteil Eiweiss.



Mittagsteller



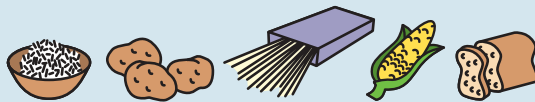
Grosszügig Gemüse/Salat

z.B. Broccoli, Fenchel, Tomaten, Auberginen, Zucchini, Bohnen



Genug Eiweiss

z.B. Joghurt, Milch, Quark, Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte



Je nach Appetit reichlich Kohlenhydrate

z.B. Brot, Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Griess, Hirse, Mais



Sparsam Öl für die Zubereitung verwenden



Bei jeder Gelegenheit trinken

2.3 Imbiss

> «Zvieri»

Wenn Sie am Nachmittag aufstehen, nehmen Sie einen Imbiss zu sich. Dieser sollte allerdings nicht zu reichhaltig sein, denn zwischen 19.00 und 20.00 Uhr ist das Abendessen angesagt.

Imbisssteller



Obst

Obst roh oder als Kompott



> oder

Milch/Milchprodukte

1 Glas Milch, Buttermilch,
1 Becher Joghurt, Quark
oder Blanc battu



> oder

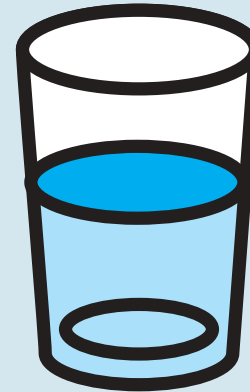
Stärkeprodukte

Brot, Knäckebrot, Flocken,
Getreideriegel.
Bevorzugen Sie Vollkornprodukte!

Getränke

Zwischendurch das Trinken nicht vergessen.

Ideal sind Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee, zur Abwechslung Lightgetränke ohne Zucker.



Aufgrund besonderer Arbeitsbedingungen kann der Flüssigkeitsbedarf besonders hoch sein. Es ist deshalb sehr wichtig, bei jeder Gelegenheit zu trinken.
Warten Sie nicht, bis Sie Durst verspüren.

2.4 Abendessen

> 19.00–20.00 Uhr

Sie sind dabei, sich auf die Arbeit vorzubereiten, und vielleicht haben Sie den Eindruck, Sie sollten etwas «Richtiges» essen. Beachten Sie aber, dass Ihr Organismus in der Nacht auf Sparflamme zurückschaltet: Er wäre nicht im Stande, eine üppige Mahlzeit zu verdauen.



Die Zusammensetzung des Abendessens ist wie beim Mittagessen, allerdings sind die Mengen etwas kleiner.



Abendteller



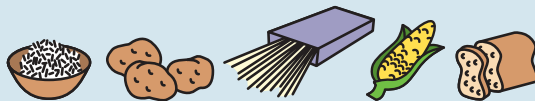
Grosszügig Gemüse/Salat

z.B. Broccoli, Fenchel, Tomaten, Auberginen, Zucchini, Bohnen



Genug Eiweiss

z.B. Joghurt, Milch, Quark, Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte



Je nach Appetit reichlich Kohlenhydrate

z.B. Brot, Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Griess, Hirse, Mais



Sparsam Öl für die Zubereitung verwenden



Bei jeder Gelegenheit trinken

2.5 Nachtmahlzeit

> 24.00–01.00 h

Vielleicht ist Ihnen etwas kalt, und Sie empfinden ein gewisses Wärmebedürfnis. Das ist um diese Zeit normal. Machen Sie jetzt eine richtige Pause.

Setzen Sie sich hin und essen Sie etwas Leichtes und Warmes. Diese Mahlzeit ist für Ihre Arbeit und Ihr Wohlbefinden besonders wichtig. Beispiele:

- Gemüserisotto mit Reibkäse
- Risotto mit Reibkäse, gemischter oder grüner Salat
- Teigwaren mit Tomatensauce, Reibkäse, gemischter oder grüner Salat
- Birchermüesli, Bouillon oder Gemüsesuppe
- Gschwellti mit Käse, gemischter Salat
- Vollkornsandwich mit Käse, Schinken, Trockenfleisch oder Thunfisch belegt, gemischter Salat, Bouillon (Fleischbrühe)
- Polenta, Geschnetzeltes, gekochtes Gemüse oder gemischter Salat
- Gemüsesuppe mit Vollkornbrot und einem Stück Käse
- Gemüse-Reis-Eintopf
- Gemischter Salat mit Vollkornbrot und einem Stück Käse oder Joghurt, Quark zum Dessert, Bouillon (Fleischbrühe)
- Nasi Goreng oder Bami Goreng mit Gemüse und Pouletfleisch

- Tomaten-Mozzarellasalat, Gemüsesuppe, Brot
- Forelle, Kartoffeln, grüner Salat
- Schweinsbraten (mager), Kartoffeln und Sauerkraut
- Kartoffelgulasch, gemischter Salat
- Kräuteromelette, gemischter Salat
- Rührei, Vollkorntoast, Salat
- Gemüseteller, Salzkartoffeln, Tofu oder Quark
- Hirsotto
- Griessbrei mit Früchtekompott
- Früchtecurry mit Poulet (Riz Casimir)
- Fischfilet gebraten, Salzkartoffeln, Spinat

Ergänzend können Sie vom reichhaltigen Angebot an Fertigmahlzeiten («convenience food», z.B. Lasagne al Forno, Salat) verschiedener Anbieter profitieren.

2.6 Nachtimbiss

> 04.00–05.00 h

Sie brauchen nochmals eine kleine Zwischenmahlzeit, um die verbleibenden Stunden durchzuhalten. Deshalb sollten Sie sich nochmals eine kleine Pause gönnen und etwas essen.

> **Vorschläge dazu finden Sie unter Ziffer 2.3**

Wenn Sie jetzt Kaffee, Tee, Eistee oder Cola trinken und das Rauchen nicht einschränken, werden Sie nachher Mühe haben, einzuschlafen.



3 . FRÜHSCHICHT

**Wenn Sie in der Frühschicht arbeiten,
z.B. zwischen 06.00 und 14.00 Uhr**

Wahrscheinlich werden Sie vor 5 Uhr aufstehen. Es ist also wichtig, dass Sie abends rechtzeitig zu Bett gehen, um genügend Schlaf zu bekommen.

3.1 Frühstück

> **05.00–05.45 h**

Verzichten Sie nicht auf das Frühstück, um länger schlafen zu können. Es ist für Sie immerhin die wichtigste Mahlzeit des Tages!

Eigentlich sollten Sie jetzt eine richtige Hauptmahlzeit einnehmen. Aber vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die am Morgen kaum etwas herunterkriegen. Versuchen Sie es trotzdem.

3.2 Zwischenmahlzeiten

> **während des Morgens**

Die Zeit vom Frühstück bis zum Mittagessen ist lang, und Sie sollten sie nicht ohne Pause und ohne Ernährung verstreichen lassen. Je nachdem, wieviel Sie zum Frühstück gegessen haben, sollten Sie sich eine oder zwei Kurzpausen von etwa 10 Minuten gönnen und etwas zu sich nehmen.

> **Beispiele dazu finden Sie unter Ziffer 2.3**

3.3 Mittagessen

> **11.00–12.00 h**

Einerseits sollten Sie diese Hauptmahlzeit aufgrund der Arbeitsbelastung zeitlich vorziehen, andererseits verlangt der Körperrhythmus eine Mahlzeit um die Mittagszeit. Am besten legen Sie Ihre Pause zwischen 11.00 und 12.00 Uhr. Setzen Sie sich, wenn möglich nicht alleine hin, und essen Sie in Ruhe zu Mittag.

> **Beispiele für Mahlzeiten finden Sie unter Ziffer 2.2**

3.4 Nach Schichtende

Nach Schichtende ist es sehr wichtig, dass Sie sich entspannen und ausruhen. Das können Sie jetzt besser als später am Tag. Verschieben Sie allfällige Pflichten auf den späten Nachmittag und ruhen Sie jetzt ein paar Stunden aus. Danach nehmen Sie eine Kleinigkeit zu sich (siehe Ziffer 2.3). So gehen Sie nicht allzu hungrig zum Abendessen, was dazu führen könnte, dass Sie zu viel essen und deshalb schlecht schlafen.

3.5 Abendessen

> **18.30–20.00 h**

Geniessen Sie diese Mahlzeit zusammen mit Ihren Angehörigen oder Ihren Freunden. Eine in guter Gesellschaft eingenommene Mahlzeit wird besser verdaut, als wenn man alleine isst, und das Risiko, zu viel zu essen, ist kleiner.

> **Beispiele dazu unter Ziffer 2.4**

Wenn Sie nicht müde sind, sollten Sie nicht zu früh ins Bett gehen. Besser, Sie genießen den Abend und pflegen Kontakte.



4. SPÄTSCHICHT

Wenn Sie in der Spätschicht arbeiten,
z.B. zwischen 14.00 und 22.00 Uhr

4.1 Frühstück

> 07.00-08.00 h oder später

Schlaf ist für Sie sehr wichtig. Lassen Sie sich zum Frühstück nicht extra wecken. Wenn Sie hingegen von selbst erwachen, geniessen Sie um diese Zeit Ihr Frühstück, damit Ihr Körperrhythmus nicht durcheinander gerät.

> **Beispiele für das Frühstück finden Sie unter Ziffer 2.1**

4.2 Zwischenmahlzeit

> gegen 09.00 h

Wenn Sie früh gefrühstückt haben, nehmen Sie im Laufe des Morgens etwas Leichtes zu sich. Dann sind Sie am Mittag nicht so hungrig und essen nicht zu viel.

> **Beispiele für Zwischenmahlzeiten sind unter Ziffer 2.3**

4.3 Mittagessen

Sie können ein normales Mittagessen einnehmen. Setzen Sie sich gemütlich hin und essen Sie, wenn möglich, nicht alleine. Sie sollten auf Alkohol verzichten, denn die Auswirkungen würden Sie bei der Arbeit merken.

> **Beispiele für Mittagessen finden Sie unter Ziffer 2.2**

4.4 Zwischenmahlzeit

> 17.00 h

Es ist wichtig, gegen 17 Uhr eine kurze Pause einzulegen und eine Zwischenmahlzeit einzunehmen, damit Sie bis zum Abendessen konzentriert arbeiten können.

> **Beispiele unter Ziffer 2.3**

4.5 Abendessen

> 19.30–20.00 h

Wie gewöhnlich, sollten Sie um diese Zeit Ihr Abendessen einnehmen. Dazu benützen Sie Ihre Hauptpause und, wenn immer möglich, verlassen Sie Ihren Arbeitsplatz, um sich in günstiger Umgebung zu erholen. Das Abendessen soll natürlich leicht verdaulich sein, damit Sie später besser einschlafen können

> **Beispiele unter Ziffer 2.4**

4.6 Spätmahlzeit

> **Nach Schichtende**

Nach der Schicht möchten Sie vielleicht noch mit jemandem zusammensitzen, etwas zu sich nehmen und entspannen.

Um diese Zeit achten Sie beim Essen auf leichtverdauliche Speisen (siehe 2.3) und trinken keinen Kaffee, Schwarztee, Eistee oder Coca Cola, damit Sie anschliessend besser einschlafen können. Auch Alkohol ist nicht empfehlenswert.

> **siehe Ziffer 6**



5 . G E T R Ä N K E

Trinken Sie regelmässig Wasser sowie un- oder leichtgezuckerte Getränke wie z.B. Kräuter- und Früchtetee oder zur Abwechslung Light-Getränke und verdünnte Fruchtsäfte. Meiden Sie insbesondere in der Nacht stark gezuckerte Getränke wie Coca-Cola, Eistee, Citro, usw. (verminderte Zuckertoleranz in der Nacht).

Wenn Sie müde sind, könnten Ihnen Kaffee und Schwarztee - mit Mass getrunken - helfen, damit Sie sich wieder konzentrieren können. 2-4 Stunden vor dem Zubettgehen sollten Sie jedoch keinen Kaffee oder Schwarztee mehr trinken, sonst werden Sie nachher Mühe haben, einzuschlafen.


6 . G E N U S S M I T T E L M E D I K A M E N T E

- Alkoholische Getränke dürfen bei der Arbeit aus Sicherheitsgründen generell nicht getrunken werden. Als Einschlafhilfe sind sie ungeeignet, da der Effekt nur kurz anhält und der nachfolgende Schlaf schlecht ist.
- Schlafmittel, Melatonin und andere Medikamente dürfen nur unter ärztlicher Kontrolle eingenommen werden.

2. überarbeitete Auflage (2005)
Die Erstauflage wurde für die besonderen Bedürfnisse von Tunnelarbeitern geschaffen.

Gestaltung: www.neidhart-grafik.ch





seco | Direktion für Arbeit | Arbeitsbedingungen
Effingerstrasse 31–35 | 3003 Bern
ab.sekretariat@seco.admin.ch
www.seco.admin.ch
Eidgenössisches Volkswirtschaftsdepartement