



Empfehlungen für die Nachtarbeit:

1) Vorbereitung auf die erste Nacht:

- Morgens ausschlafen, oder noch besser, ein Mittagsschlaf am frühen Nachmittag oder ein Turboschlaf vor der Arbeit: so wird die erste Nacht wesentlich weniger anstrengend

2) Dauer und Qualität des Schlafs sind besser, wenn man sich am frühen Morgen schlafen legt:

- nach der Heimkehr am Morgen eine leichte Mahlzeit einnehmen, um nicht vom Hunger geweckt zu werden
- sich auf das Schlafengehen vorbereiten:
 - o möglichst keine stimulierenden Getränke oder Vitamin-C-haltige Lebensmittel in den letzten Nachtstunden zu sich nehmen (Tee, Café, Cola, Orangensaft usw.)
 - o direkte Sonneneinstrahlung oder intensive Lichteinwirkung bei der Rückkehr vermeiden. Spezialbrillen, die das blaue Licht filtern, können nützlich sein
 - o zum Schlafen das Bett vorziehen (und nicht die Couch....)
 - o das übliche Einschlafritual beibehalten
- ist die Schlafdauer ungenügend, einen Mittagsschlaf halten

3) Die Qualität des Schlafs ist besser, wenn es dunkel ist, wenig Lärm herrscht und wenn man möglichst nicht gestört wird:

- Schlafzimmer ausreichend abdunkeln
 - o bei Bedarf gefütterte Vorhänge mit blickdichtem schwarzem Innenvorhang anbringen oder
 - o eine Schlafmaske tragen
- Anrufe umleiten oder Telefonanschluss abschalten, Mobiltelefon ausschalten
- Ein Schild „Bitte nicht stören“ an der Tür anbringen oder Klingel abschalten
- bei Bedarf Oropax verwenden
- bei Einschlafschwierigkeiten 15 min. lang aufstehen und dann wieder schlafen gehen
- ein kurzes warmes Bad kann das Einschlafen fördern

4) Sod- und Magenbrennen, Magengeschwüre, Übergewicht, Herzkreislauf- und Stoffwechselerkrankungen sind bei Nachtarbeitenden häufiger:

- abends vor der Arbeit oder am frühen Abend eine warme, ausgewogene Hauptmahlzeit einnehmen (bei Bedarf kurz vor Arbeitsbeginn, falls danach keine Zeit mehr ist)
- nachts eine leichte Zwischenmahlzeit einnehmen, Eiweiss bevorzugen (fördern den Wachzustand) und fette Lebensmittel oder schnelle Kohlenhydrate (Schokolade, Kekse, Chips, Erdnüsse, Käse usw.) vermeiden, da diese die Schläfrigkeit verstärken
- ausreichend trinken (Mineralwasser) und den Verzehr von zuckerhaltigen Getränken wie Süssgetränke oder Obstsaft vermeiden (verstärken die Schläfrigkeit)
- Tabakkonsum vermeiden (oder wenigstens weitestgehend einschränken)
- regelmässig Sport treiben (mindestens 2 mal eine Stunde pro Woche)

5) Nach der letzten Nacht schnell zum normalen Tagesrhythmus zurückkehren:

- morgens nur halb so lange schlafen wie sonst am Tage
- das Schlafen am Nachmittag vermeiden und abends etwas früher schlafen gehen als sonst
- sofort zu den üblichen Mahlzeiten und Uhrzeiten wie sonst tagsüber zurückkehren

6) eine Nachtarbeit oder unregelmässige Zeiten können dem sozialen Leben schaden:

- Rhythmus organisieren, um Zeit und Raum für Kontakte mit der Familie und Freunden zu lassen (gemeinsame Essen, Verabredungen usw.)
- sich weitestgehend am gesellschaftlichen Leben beteiligen (Verbände, Hobbys in der Gruppe, Sport usw.)

7) Bei Schwierigkeiten:

- besteht die Möglichkeit, mit Ihrem Arzt oder Betriebsarzt zu sprechen.