

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Gesundheits- schutz in der Schichtarbeit



Schichtarbeit kann sich auf die eigene Gesundheit auswirken. So sind Schlafstörungen oder Fehlernährung keine Seltenheit. Zudem erhöht Schichtarbeit das Fehler- und Unfallrisiko markant. Nicht nur bei der Arbeit selbst, sondern beispielsweise auch auf dem Nachhauseweg, wenn Schichtarbeitende übermüdet im Auto unterwegs sind. Die Suva empfiehlt einfache Massnahmen, um den Gesundheitsschutz bei der Schichtarbeit zu verbessern und somit das Unfallrisiko zu senken:

- 1–2 Liter Wasser oder Tee trinken pro Tag/Nacht steigert die Konzentration.
- Regelmässig essen: Auch wenn man tagsüber schläft, fördern regelmässig Mahlzeiten das Zusammenleben im gleichen Haushalt und eine gute Verdauung.
- Warmes und gekochtes Essen in der Nacht, besonders bei anstrengenden Arbeiten, spendet mehr Energie.
- Jede Stunde eine kurze Pause machen – besonders bei repetitiven Arbeiten. Dies steigert die Konzentration.
- Bei akuter Schläfrigkeit vor oder während der Fahrt mit dem Auto hilft ein Turbo-Schlaf von 15–20 Minuten. Laute Musik, kühle Luft und Koffein zeigen keine Wirkung, können aber später zu Ein- und Durchschlafschwierigkeiten führen.
- Auf den Konsum elektronischer Bildschirme ohne Blaulichtfilter unmittelbar vor dem Schlafen sollte man verzichten, da es das Schlafhormon Melatonin blockt.
- Die gesetzlich verordneten Arbeits-, Pause- und Ruhezeiten gelten auch in hektischen Zeiten. Diese gilt es strikte einzuhalten und vom Arbeitgeber einzufordern. Sie helfen, das Fehler- und Unfallrisiko zu senken (vgl. Vorschriften des Seco unten).

Weitere Informationen zum Thema:

- Die Suva berät Mitarbeitende und Führungskräfte im Präventionsmodul [«Schichtarbeit – sicher und gesünder gestalten»](#)
- Informationen finden sich zudem im folgenden Artikel auf suva.ch: [«Unfallrisiko bei Schichtarbeit: Was Sie dagegen tun können»](#)
- Weitere Informationen zu rechtlichen Grundlagen rund um die Schichtarbeit finden sich auf der [Website des Seco](#)