

# Stress in der Nacht belastet besonders

**Schichtdienst kann krank machen. Noch stärker als die Arbeitszeiten wirkt sich allerdings die Qualität der Arbeitsbedingungen auf die Gesundheit aus.**

Feierabend ist für viele Arbeitnehmer regelmäßig am Morgen: Gut ein Viertel aller Beschäftigten arbeitet im Schichtdienst. Was das für die Gesundheit der Betroffenen bedeutet, haben Olaf Struck, Matthias Dütsch und Verena Liebig von der Universität Bamberg sowie Angelina Springer vom Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung untersucht. Ihre von der Hans-Böckler-Stiftung geförderte Studie basiert auf Angaben von etwa 20.000 Erwerbstägigen, die das Bundesinstitut für Berufsbildung und die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin 2006 befragt haben. Das Ergebnis: „Bedeutsam ist vor allem, ob an körperlich, sozial oder psychisch belastenden Arbeitsplätzen gearbeitet wird. Etwas weniger wichtig ist, ob dies am Tag oder in der Nacht geschieht.“

Als Schichtarbeit betrachten die Forscher alle Jobs mit wechselnden oder ungewöhnlich frühen oder späten Arbeitszeiten. Ihrem Datensatz zufolge sind 27 Prozent aller abhängig Beschäftigten Schichtarbeiter. Etwa jeder Neunte arbeitet regelmäßig nachts, also zwischen 23 und 5 Uhr. Der Anteil der Schicht- und Nacharbeiter habe sich in den letzten Jahrzehnten sukzessive erhöht. Aus medizinischer Sicht birgt diese Entwicklung Risiken, schreiben die Sozialwissenschaftler: Zum einen erschwerten versetzte Arbeits- und Freizeiten die Teilhabe am sozialen Umfeld und dem Familienleben. Daher drohten psychische Spannungen. Zudem gerate der Schlaf- und Wachrhythmus durcheinander, was zu Kreislaufproblemen, Schlaf- und Verdauungsstörungen führen könnte. Andererseits komme Schichtarbeit besonders häufig in Berufen vor, die ohnehin körperlich und psychisch in hohem Maße belastend sind – etwa bei Krankenschwestern, Ärzten oder Polizisten.

Um herauszufinden, welche Faktoren letztlich entscheidend sind für das gesundheitliche Wohlergehen, haben die Autoren der Studie einen sogenannten Matching-Ansatz verfolgt: Sie haben Beschäftigtengruppen verglichen, die sich in ihren soziodemografischen Merkmalen und beruflichen Tätigkeiten sehr stark ähneln, bei den Arbeitszeiten aber unterscheiden. So konnten sie überprüfen, ob tatsächlich allein die Lage der Arbeitszeiten die Wahrscheinlichkeit von Krankheiten beeinflusst.

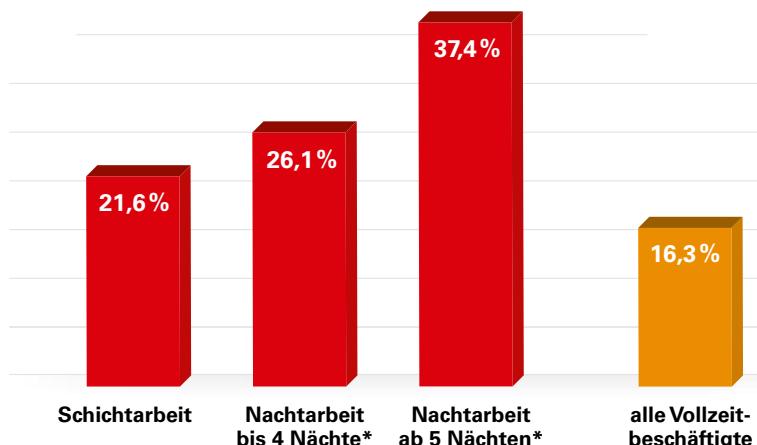
Den Ergebnissen zufolge lässt sich ein Großteil der gesundheitlichen Probleme von Schicht- und Nacharbeitern durch die Art ihrer Tätigkeit erklären: Überproportional verbreitet sind starke körperliche Belastungen, Überforderung durch das Arbeitspensum, Monotonie und fehlende Selbstbestimmung. Auch wenn solche Faktoren herausgerechnet werden,

bleiben allerdings signifikante Zusammenhänge bestehen: Häufige Nachtarbeit steigert die Wahrscheinlichkeit von Schlafstörungen um das 2,3-Fache im Vergleich zur Kontrollgruppe. Bei Schichtarbeit ist das Risiko 1,3-mal so hoch. Außerdem zeigen die Berechnungen, dass häufige Nachtarbeit mit vermehrten Magen-Darm-Beschwerden einhergeht. Wer ein- bis viermal im Monat nachts arbeitet, leidet eher an Nervosität und Reizbarkeit, Burnout und Herzproblemen.

Da laut ihrer Analyse die Qualität der Arbeitsbedingungen eine größere Rolle für die Gesundheit von Beschäftigten spielt als die zeitliche Organisation, empfehlen die Wissenschaftler eine neue Schwerpunktsetzung beim Arbeitsschutz. Bestehende Regelungen zum Schutz von Nacht- und Schichtarbeitern

## Wenn die Nacht zum Tag wird

Unter Schlafstörungen leiden Beschäftigte in...



\* pro Monat  
Quelle: Struck u.a. 2013 | © Hans-Böckler-Stiftung 2013

– wie sie zum Beispiel das Arbeitszeitgesetz vorsieht – sollten ergänzt werden durch Maßnahmen, die zur Reduzierung von belastenden Merkmalen des Arbeitsplatzes und der Tätigkeit beitragen. Missstände wie Überforderung, übergroßen Termin- und Zeitdruck, mangelnde Unterstützung durch Vorgesetzte, das Tragen schwerer Lasten oder Beanspruchung durch Stäube, Gase und Lärm könnten Arbeitgeber arbeitsorganisatorisch oder technisch vergleichsweise einfach und durchaus kosteneffizient vermeiden, argumentieren die Forscher. „Damit würden gesundheitsfördernde Effekte zugleich für Tagarbeit wie auch für Nacht- und Schichtarbeit erzielt.“ ▶

\* Quelle: Olaf Struck u.a.: Arbeit zur falschen Zeit am falschen Platz? Eine Matching-Analyse zu gesundheitlichen Beanspruchungen bei Schicht- und Nachtarbeit, in: Journal of Labour Market Research, April 2013

Mehr Informationen unter [boecklerimpuls.de](http://boecklerimpuls.de)