



SCHLAF GUT

**Anleitung zu
erfolgreichem
Schlafen**
(nicht nur)
für Schichtarbeitende.

www.gesundheitskoller.com



**„AKTIVITÄT UND VITALITÄT
HABEN EINEN BESTEN FREUND:
ERHOLSAMEN SCHLAF.“**

ANDREAS KOLLER

Schichtarbeit ist etwas ganz Besonderes, Unverzichtbares.

Fast 20% der Beschäftigten leisten lt. Eurostat (2020) Schichtarbeit. In Österreich sind dies somit mehr als 700.000. Du bist also nicht alleine. Ohne deine Bereitschaft zur Schichtarbeit, würde dieses Land nicht funktionieren! Ich selber habe 20 Jahre Schichtarbeit als Sanitäter im Rettungs- und Notarztwagendienst, sowie später als diplomierte Pflegefachkraft im stationären und ambulanten Bereich geleistet. Mir sind somit die gesundheitlichen Herausforderungen bestens bekannt. Dieses Büchlein will dir helfen, die Schichtverträglichkeit zu verbessern.

Für die nachfolgenden Ausführungen bildet die CHRONOBIOLOGIE die essenzielle Grundlage. Dabei stehen die Erklärungen zu den Schlaftypen Eulen und Lerchen in engem Zusammenhang mit der Schlafhygiene.

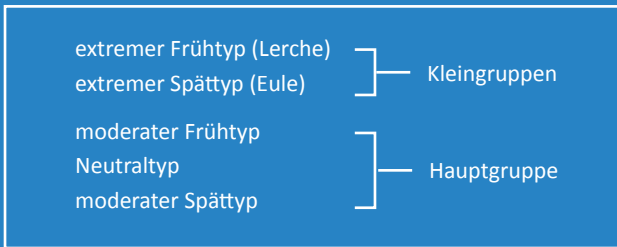
Andreas Koller



CHRONOTYPEN

Unser Leben wird nicht nur von der objektiv messbaren Zeit bestimmt. Es unterliegt auch dem Einfluss einer biologischen, ‚Inneren Uhr‘, die viele Abläufe des Organismus steuert. Die Chronobiologie ist jene Wissenschaft, die diese inneren Rhythmen, die eine Periodenlänge von circa 24 Stunden haben, beschreibt und erklärt. **Leistungsbereitschaft am Tag und Erholung sowie Ruhe in der Nacht sind uns angeboren.**

Am deutlichsten zeigt sich die Innere Uhr des Menschen im Schlaf-Wach-Verhalten. Dieses ist im Wesentlichen geprägt vom Licht der Sonne, auch wenn zahlreiche zusätzliche Lichtquellen - speziell bei Schichtarbeit - kontinuierlich auf uns einwirken. Das Zeitfenster, in dem die innere Uhr den Menschen auf Schlaf oder Aktivität einstellt, ist individuell unterschiedlich. Man nennt diese Eigenschaft Chronotyp. Die Verteilung der Chronotypen in der Bevölkerung ist von einer Hauptgruppe und zwei Kleingruppen gekennzeichnet.



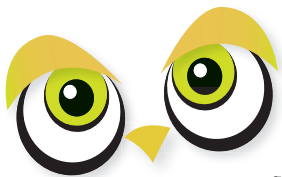
Die Chronobiologie benennt hingegen zwei Typen, die sinnigerweise Vögeln zugeordnet sind: **Spättypen, sogenannte Eulen**, und **Frühtypen oder auch Lerchen** genannt. Hinzu kommt eine Abstufung beider, je nach unterschiedlich starker Ausprägung – von extrem bis moderat – und inmitten dieser Extrempole befinden sich die Neutraltypen.

Die meisten Menschen gehören der Hauptgruppe an. Zwar ist der Chronotyp angeboren, doch gibt es im Zuge des Altersganges Verschiebungen. Jugendliche und junge Erwachsene sind tendenziös eher den Eulen zuzuordnen. Ab Mitte/ Ende 30 steigt die Tendenz zur Lerche. **Das bedeutet, dass es physiologisch betrachtet ganz natürlich ist, mit der Zeit wieder früher schlafen zu gehen, als dies in jungen Jahren der Fall war.** Dies erklärt auch, weshalb sich die Jüngeren mit der Nachtschicht und die Älteren mit der Frühschicht leichter tun.

Diese Entwicklung kann bei starker Ausprägung bis zu zwölf Stunden Zeitunterschied bedeuten. Grob zusammengefasst heißt das, dass die Lerche aufsteht, wenn die Eule zu Bett geht. Unterschiede gibt es auch zwischen den Geschlechtern: Statistisch gesehen neigen Frauen zur Lerche, während Männer sich eher als Eulen bezeichnen.



EULE



Wird vom Chronotyp Eule gesprochen, sind damit abend- und nachtaktive Menschen gemeint. Diese tun sich morgens mit dem Aufstehen verhältnismäßig schwer. Eulen werden fälschlicherweise oftmals mit Langschläfern verwechselt und als weniger fleißig angesehen. Sie schlafen jedoch nicht unbedingt länger, sondern lediglich zeitverschoben. Sie gehen später ins Bett und wachen daher auch zu späterer Zeit wieder auf. Der Chronotyp bestimmt nicht die Schlafdauer sondern das passende Zeitfenster zum Schlafen. **Typisch für die Eule ist ein langsamer Start in den Tag.** Spättypen fühlen sich am Morgen häufig müde und haben zunächst keinen Appetit. Das verzögerte Einschlafen einer Eule am Abend sorgt oft für ein Schlafdefizit während der Frühschicht.

TIPP FÜR DEN EULENTYP

Du bist eine Eule? Bewegungsaktivität im Freien (Tageslicht!) bereits am frühen Vormittag beschwingt die innere Uhr. Ganz besonders wichtig am Tag vor der ersten Frühschicht. Am Abend wird sich Müdigkeit dadurch früher einstellen.

LERCHE

Der Chronotyp der Lerche bezeichnet gemeinhin früh- und tagaktive Menschen. Diese tun sich morgens mitzeitigem Aufstehen vergleichsweise leicht. Lerchen werden – ebenfalls fälschlicherweise – gerne Kurzschläfer genannt und als ganz besonders fleißig angesehen. Sie schlafen jedoch nicht unbedingt kürzer, sondern zeitverschoben. Sie gehen gerne früher ins Bett und wachen daher auch zeitiger am Morgen wieder auf. So kann es bei Lerchentypen genauso sowohl Kurz- als auch Langschläfer geben. **Typisch für die Lerche ist, dass sie gerne schon früh am Morgen aufsteht** und voller Tatendrang und mit gutem Appetit in den Tag startet. Dies ist sicherlich von Vorteil in der leistungsorientierten Morgengesellschaft, in der wir uns befinden.



TIPP FÜR DEN LERCHENTYP

Du bist eine Lerche? Vor Nachtschichten ein ausgedehnter Mittagsschlaf und anschließend Bewegungsaktivität im Freien (Tageslicht!) mit anschließendem Espresso erleichtert das nächtliche Arbeiten.

BEEINFLUSSUNG DER INNEREN UHR

Wir Menschen sind Rhythmuswesen, weshalb jede Arrhythmie (Schichtarbeit) sich sofort bemerkbar macht. Der wesentlichste Taktgeber für die innere Uhr ist der Rhythmus von Tag und Nacht, also das Licht der Sonne. Der blaue Anteil des Sonnenlichts sorgt für Wachheit, während das abendliche Rot und die folgende Finsternis die Zirbeldrüse im Gehirn veranlassen, Melatonin zu produzieren. Dieses wirkt schlafanstoßend, allerdings spielt auch hier das Lebensalter eine Rolle: **Ab dem 40. Lebensjahr sinkt die Melatonin-Produktion deutlich.** Dadurch wirkt sich jede Unregelmäßigkeit stärker aus und unser Körper braucht entsprechend länger um seinen natürlichen Rhythmus wiederaufzunehmen.

Ein gutes Beispiel ist Nachtschicht oder nächtliches Feiern. In jungen Jahren stellt es kein Problem dar, in der Folge auch am Tag zu schlafen und sich schnell zu regenerieren. **Mit 50 und schon früher jedoch verringert sich die Fähigkeit am Tag zu schlafen** und die Regeneration dauert deutlich länger. Besonders stark spüren dies Schichtarbeitende.

Zum natürlichen Taktgeber Sonne kommen viele andere hinzu, wie soziales Miteinander, Interessen, Hobbys, Lärm und künstliches Licht. Das künstliche Licht (LED) der digitalen Technologie hat einen hohen Anteil an Blaulicht. Dieses vor dem Zubettgehen noch zu nutzen, verzögert nachweislich die Einschlafzeit und hat auch eine negative Auswirkung auf die folgende Tiefe des Schlafs. Falls sich die Nutzung nicht vermeiden lässt, sind folgende Maßnahmen empfehlenswert:

MASSNAHMEN GEGEN BLAULICHT

- Verwende eine Blueblocker-Brille.
- Bestens zu empfehlen die „Schichtfit Brille“, welche ich gemeinsam mit der Firma UVEX entwickelt habe.
- Installiere Blaulichtfilter auf Handy & Co.
- Stelle am Fernsehgerät warme Lichtfarben ein.
- Achte bei LED-Lichtquellen in Räumen darauf, dass diese nicht mehr als 3.000 Kelvin Farbtemperatur aufweisen. Dieses wird als warmweißes Licht bezeichnet und wirkt sich günstig auf die Melatonin-Produktion aus.

DIE SCHICHTFIT-BRILLEN- GEBRAUCHSINFORMATION

- . Die Schichtfit-Brille dient ausschließlich zur Vorbereitung auf den Schlaf.
- . Diese Brille ist nicht zum Tragen bei aktiver Teilnahme am Straßenverkehr geeignet (Müdigkeit, Signallicht-Erkennung, ...).
- . Sie sollte ca. 90 Minuten vor geplantem Schlaf aufgesetzt werden.
- . Beim Tragen optischer Brillen zuerst die Schichtfit-Brille aufsetzen und darüber die Sehbrille.
- . Die Brille bis zum Zu-Bett-Gehen tragen.
- . Bei etwaiger Schlafunterbrechung (Toilettengang, ...) die Brille bis zum erneuten Niederlegen tragen.
- . Zusätzlich alle weiteren Empfehlungen für erfolgreichen Schlaf (Schlafhygiene) befolgen.

