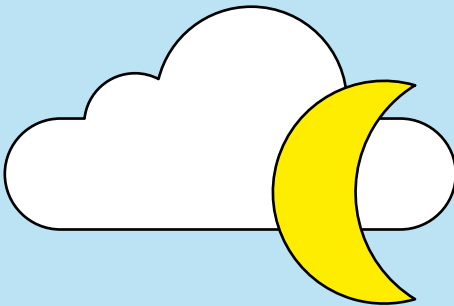


Gesund leben
mit Schichtarbeit



Arbeitsalltag

Schichtarbeit

Besonders für Schichtarbeiterinnen und Schichtarbeiter ist es schwer, einen gesunden Rhythmus in den Alltag zu integrieren.

Nicht nur die natürlichen Schlaf-Wach-Phasen werden beeinflusst, sondern auch das soziale Umfeld und andere Lebensbereiche sind betroffen.

Nacharbeit endet nicht immer in einer Krankheit, sie bringt aber definitiv Risikofaktoren mit sich und erhöht die Gefahr von Arbeitsunfällen. Diese ist zwischen 02:00 und 05:00 Uhr am größten, in der Zeit also, in der der Schlaf natürlicherweise am tiefsten ist.

Wir möchten dir mit dieser Broschüre eine Hilfestellung geben, damit du deine persönlichen Risikofaktoren erkennen und gezielt dagegen arbeiten kannst!



Die Pronova BKK bedankt sich beim BKK Dachverband e.V., durch den diese Broschüre erst entstehen konnte. Diese Sonderausgabe entstand inhaltlich in Anlehnung an Dr. Wolfgang Schweflinghaus, TÜV NORD, und erscheint mit freundlicher Genehmigung des BKK Dachverbandes e. V. Unter dem QR-Code findest du neben der Originalbroschüre auch ein Arbeitsbuch, das als Ergänzung zu diesem Infomaterial dient.

Schicht- und Nachtarbeit betrifft viele Menschen. Sie findet nicht nur im Produktionsbereich, sondern auch im Dienstleistungssektor in großem Umfang statt: Krankenhäuser, Polizei und Feuerwehr sowie öffentliche Verkehrsmittel, Tankstellen und Logistikbetriebe sorgen dafür, dass die Bevölkerung rund um die Uhr versorgt wird.





Schon mal etwas von der „inneren Uhr“ gehört?

Die „innere Uhr“ kennt wohl jeder – man überhört aus Versehen den Wecker, wacht aber trotzdem pünktlich auf. Aber es gibt noch eine weitere „innere Uhr“: Diese steuert wichtige Körperfunktionen und reguliert unseren Energiehaushalt!



Die „innere Uhr“, die deine Körperfunktionen regelt, sorgt dafür, dass du tagsüber mit Energie versorgt wirst und fährt nachts die Energie so herunter, damit du schlafen und dich erholen kannst. Dadurch kann dein Körper regenerieren.

Alle Körperfunktionen unterliegen einem angeborenen Rhythmus, der „24-Stunden-Rhythmik“.

Die Körperfunktionen sind also bestimmten Tages- und Nachtzeiten zugeschrieben und stehen in einer festen Beziehung zueinander.



Körpertemperatur

Sie ist abends zwischen 18:00 und 22:00 Uhr am höchsten und sinkt nachts zwischen 3:00 und 6:00 Uhr auf ihren tiefsten Punkt.



Herztätigkeit

Die Pulsschläge tagsüber sind höher und betragen etwa zwischen 70 und 150 – nachts gehen sie auf ca. 50 pro Minute zurück.



Verdauung

Tagsüber ist der Verdauungstrakt voll auf Nahrungsaufnahme und -verarbeitung eingestellt, nachts ist er normalerweise im Ruhezustand.



Atmung

Der Sauerstoffverbrauch ist tagsüber höher, weil unsere Atmung schneller ist; in der Nacht sinkt die Atemfrequenz stark ab.



Muskulatur

Das Leistungshoch ist am Tag, nachts sind die Muskeln auf Ruhe und Erholung eingestellt.

Körperrhythmen,

Leistungsfähigkeit

und Gesundheit

Jede Körperfunktion hat ihren eigenen Tages- und Nachtrhythmus mit einer typischen Kurve und ganz bestimmten Höchst- und Tiefstwerten.

Dabei stehen alle Körperrhythmen in einer festen Beziehung zueinander und sind auch zeitlich miteinander verzahnt, d. h., einzelne Funktionen sind aufeinander abgestimmt und wiederholen sich immer wieder – jeweils zur gleichen Tages- bzw. Nachtzeit.

Diese Höhe- und Tiefpunkte der einzelnen Körperfunktionen sind biologisch gesteuert. Sie werden deshalb auch nicht durch den normalen Schlaf-Wach-Wechsel beeinflusst und ändern sich selbst bei längerer Bettruhe, bei Hunger oder Schlafentzug – zumindest einige Tage lang – nicht.

Die Tages- und Nachtrhythmen sind eng mit unserer Leistungsfähigkeit verknüpft.

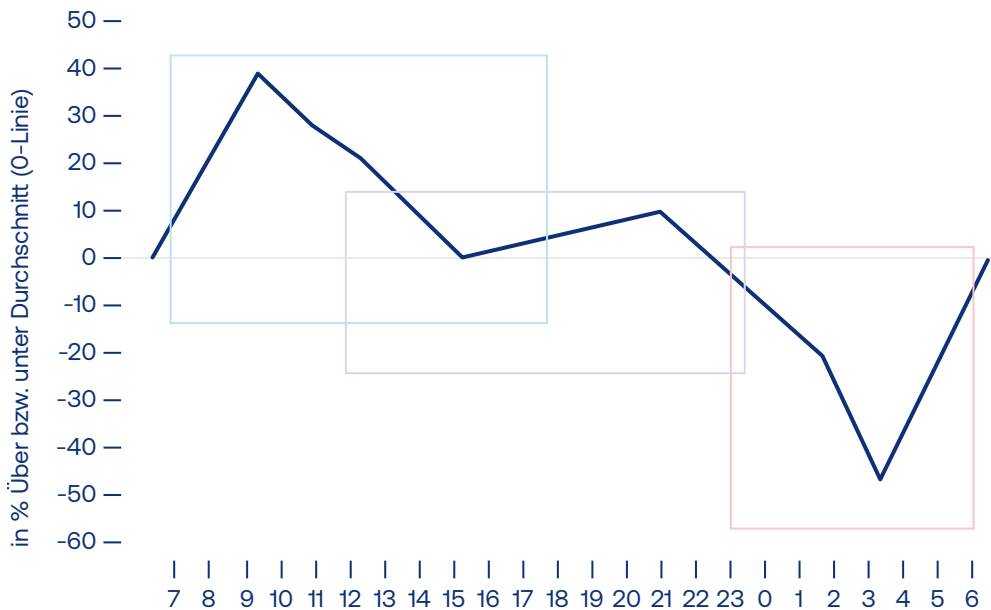
In der nachfolgenden Abbildung wird die Veränderung der Leistungsfähigkeit über den Tag und die Nacht verdeutlicht. Ausgangspunkt ist die durchschnittliche Leistungsbereitschaft des Körpers innerhalb von 24 Stunden (eingezeichnet als 0-Linie).

Angegeben sind nun für die einzelnen Tages- und Nachtstunden die prozentualen Abweichungen von dieser durchschnittlichen Leistungsbereitschaft in positiver (mehr als der Durchschnitt) oder negativer Richtung (weniger als der Durchschnitt).

Die Leistungsfähigkeit ist etwa um 9:00 bis 10:00 Uhr morgens auf ihrem Höhepunkt und liegt dann um ca. 40 % höher als der Tagesdurchschnitt. Nachts fällt das Leistungsvermögen weit unter die Tageswerte und den Leistungsdurchschnitt. Der tiefste Punkt der Leistungskurve wird etwa zwischen 3:00 und 4:00 Uhr morgens erreicht.

Aus der verringerten körperlichen Leistungsbereitschaft während der Spät- oder Nachtschicht ergibt sich, dass Schichtarbeitende sich nachts mehr anstrengen müssen, um die gleiche Leistung zu erbringen wie bei der Arbeit tagsüber. Denn zur Zeit des körperlichen Leistungstiefs wird von Nachtarbeitenden angemessene körperliche und geistige Leistung gefordert. Mit der nachts sinkenden Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit häufen sich in vielen Bereichen Fehler und es zeigt sich eine Zunahme von Unfällen. Dadurch bedingt können Störungen der Arbeitsabläufe deutlich zunehmen.

Durchschnittliche physiologische Leistungsfähigkeit



● Regelarbeitszeit
 ● Spätschicht
 ● Nachtschicht

Kann man seine „innere Uhr“ umstellen?

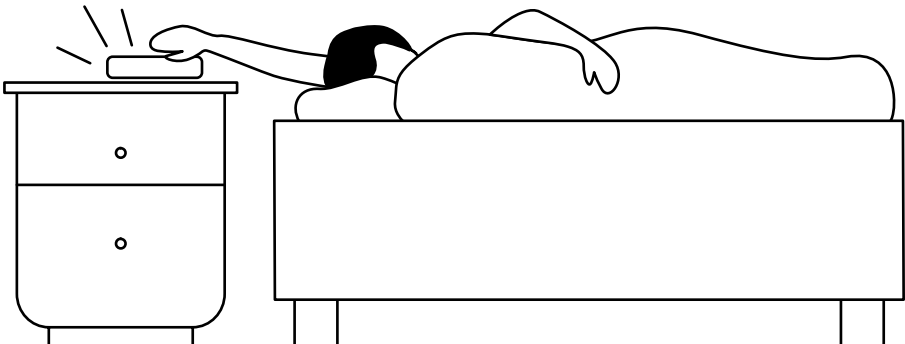
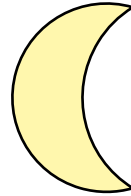
Den Tag-Nacht-Rhythmus deines Körpers kannst du nicht beeinflussen. Eine Umstellung ist nur möglich, wenn du in andere Zeitsysteme wechselst (z. B. bei Fernreisen). Bei Überseeflügen dauert es mehrere Tage, bis sich dein Körper an die neuen Uhrzeiten angepasst hat. Bis dahin kann es sein, dass du unter dem Jetlag (Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus) leidest: Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, Müdigkeit, und Magenprobleme können auftreten.

Dass sich die innere Uhr durch andere Zeitzonen umstellen lässt, hängt mit den äußeren Zeitgebern zusammen wie:

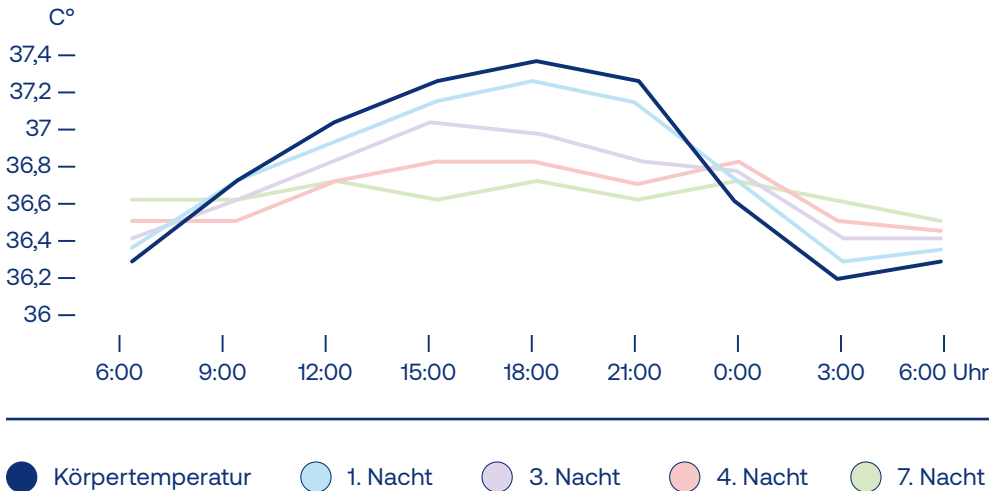
- Tageslicht/Dunkelheit,
- Zeitbewusstsein
(Wissen um die Uhrzeit u. a.),
- Temperaturschwankungen,
- Lärm und allgemeine Geschäftigkeit am Tag/Stille und menschenleere Straßen in der Nacht etc.

Die Arbeit im Schichtdienst verläuft bei mehreren Nachtschichten zunehmend im Widerspruch zu diesen äußeren Zeitgebern. Auch wenn viele Nachtschichten aufeinander folgen kommt es zu keiner echten Umstellung der „24-Stunden-Rhythmik“.

Nach mehreren Nachtschichten in Folge tritt nicht mehr als eine psychische Gewöhnung ein.



Kurvenverlauf der Körperkerntemperatur nach der 1., 3., 4. und 7. Nachtschicht



Die Abbildung zum Kurvenverlauf der Körpertemperatur zeigt am Beispiel der sogenannten Körperkerntemperatur, wie nach mehreren Nachtschichten die Verläufe der Körperrhythmen flacher werden und die vorher eindeutigen Höhe- bzw. Tiefpunkte (Maxima, Minima) am Tag bzw. in der Nacht fehlen.

Eine vollständige Umstellung erfolgt aber nicht. Stattdessen kommt es zu einer mit jeder Nacht zunehmenden Desynchronisation (einer vorübergehenden oder anhaltenden Unterbrechung des regelmäßigen Rhythmus). Ähnliche Kurven lassen sich auch bei den anderen Körperfunktionen finden.

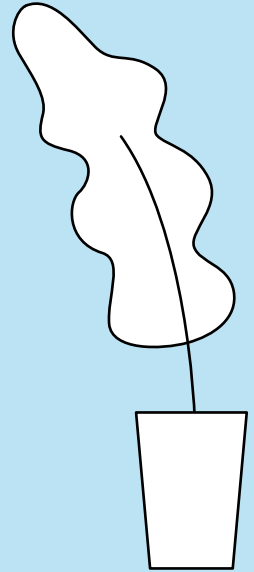
Kurz und gefährlich

Besonders nach Schlafmangel, bei monotonen Tätigkeiten, Arbeit im Dunkeln, in sehr leiser Umgebung oder allein, bei übermäßig langen und abwechslungsarmen Autofahrten, bei hohen Innentemperaturen im Kraftfahrzeug oder mit schlafenden Beifahrern, zwischen 3:00 und 5:00 Uhr morgens – lauert eine erhöhte Gefahr: heftige Müdigkeitsattacken, die mit einem kurzen, ungewollten Einnicken einhergehen.

Anzeichen für das Risiko, in einen Sekundenschlaf zu verfallen, sind:

- beim Führen von Kraftfahrzeugen: schlechtes Spurhalten, unregelmäßige Geschwindigkeit, häufiges Verschalten
- schwere Augenlider, kurzes Zufallen der Augen, Verdrehen der Augen (bei Kolleg:innen zu beobachten)
- Gefühl von Kälte und Müdigkeit (Frösteln), Kopfschmerzen, Gähnen

Deshalb warte nicht lange – ergreife sofort Gegenmaßnahmen! Schon bei den ersten Anzeichen einer Müdigkeitsattacke: Bewegen hilft!





Sekundenschlaf

Weitere Gegenmaßnahmen, die helfen können:
Sorge für Frischluft, iss eine Kleinigkeit (z. B. Obst, Joghurt), unterhalte dich mit Kolleg:innen oder baue Bewegungspausen ein, wie zum Beispiel der Gang zur Toilette – ein bisschen frisches Wasser im Gesicht tut auch gut!



Belastung wird von jedem anders wahrgenommen.

Nicht immer wird Nacht- oder Schichtarbeit als belastend oder unangenehm empfunden und es treten auch nicht immer Beschwerden auf. Manchen fällt diese Arbeit leicht, für andere ist sie anstrengend und für wieder andere stellt sie eine massive Überforderung dar. Wie groß das Ausmaß an körperlicher und sozialer Beanspruchung bei Schichtarbeitenden im Einzelfall ist, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab.

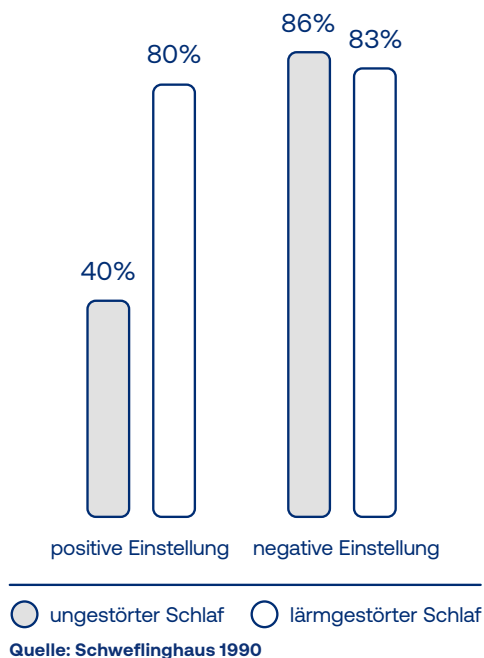
Menschen, die z. B. auf Unregelmäßigkeiten in ihrem Leben generell empfindlich reagieren, dürften größere Schwierigkeiten haben, mit Schichtarbeit zurechtzukommen, als solche, die das nicht weiter berührt. So hat beispielsweise eine Untersuchung an Polizeibeamten gezeigt, dass Magen-Darm-Beschwerden deutlich häufiger in der Gruppe derjenigen auftraten, die in einem psychologischen Test hinsichtlich ihrer Fähigkeit zur Stressbewältigung ungünstiger abschnitten.

Die Einstellung zur Schichtarbeit hat offensichtlich auch Einfluss darauf, wie jemand mit Schichtarbeit zurechtkommt. So zeigte sich, dass solche Schichtarbeitenden weniger Befindlichkeitsstörungen angaben, die eine eher positive Einstellung zu ihrer Schichtarbeit in einem Einstellungsfragebogen äußerten.

Befindlichkeitsstörungen sind keine Erkrankungen, sie können aber im Vorfeld von gesundheitlichen Beschwerden auftreten und sind damit **erste Warnsignale**. Sie sind umso ernster zu nehmen, je häufiger die gleichen Beschwerden auftreten, z. B. wöchentlich oder täglich.

Die nachfolgende Abbildung zeigt das Auftreten von geäußerten Magen-Darm-Beschwerden in Abhängigkeit von der Einstellung zur Schichtarbeit bei ungestörtem bzw. lärmgestörtem Tagschlaf nach der Nachtschicht. Menschen mit ungestörtem

Tagschlaf nach der Nachtschicht äußern erwartungsgemäß weniger dieser Befindlichkeitsstörungen als Menschen mit lärmgestörtem Tagschlaf nach der Nachtschicht. Die Einstellung zur Schichtarbeit verändert dieses Ergebnis: Menschen mit negativer Einstellung zur Schichtarbeit äußern trotz ungestörten Tagschlafes nach der Nachtschicht mehr Befindlichkeitsstörungen als Menschen mit neutraler oder positiver Einstellung zur Schichtarbeit.





Soziale Belastungen

Von Schichtarbeit sind nicht nur die Arbeitnehmenden selbst, sondern auch ihre Mitmenschen betroffen. Sie erschwert auch den Aufbau einer Partnerschaft. Für das Zurechtkommen mit Schichtarbeit kann es einen Unterschied bedeuten,

- ob im Haushalt Kinder unter 12 Jahren leben
- ob jemand da ist, der den Haushalt/die Kinder versorgt
- ob Hausarbeit/Kinderbetreuung noch zusätzlich anfällt, z. B. wenn jemand alleinerziehend ist
- die Arbeitszeiten des:der Partners:in
- welche sonstigen sozialen Verpflichtungen bestehen (z. B. Versorgung pflegebedürftiger Angehöriger).

Auch das Zusammensein mit den Liebsten wird ganz wesentlich durch die Arbeitszeiten beeinflusst. Da bei Schichtarbeit der eigene Zeitablauf nicht mit dem der sozialen Umwelt übereinstimmt, sind Kontakte, Hobbys, Freizeitaktivitäten, Weiterbildungsmöglichkeiten und vieles andere erheblich eingeschränkt. Um am sozialen Leben aktiv teilzunehmen, müssen Schichtarbeitende deutlich bessere Planer sein als ihre tagsüber arbeitenden Mitmenschen.

Frauen sind im Vergleich zu Männern stärker belastet.

Nachts arbeitende Frauen sind, verglichen mit ihren männlichen Arbeitskollegen, in einigen Bereichen anders oder zusätzlich belastet:

- Im Falle einer Schwangerschaft ist eine besondere Aufmerksamkeit hinsichtlich ihrer medizinischen Betreuung erforderlich.
- Die Menstruation kann eine besondere körperliche Erschwerung bei Schichtarbeit darstellen.
- Frauen sind auch heute noch – aufgrund traditioneller Rollenzuschreibungen – durch die gleichzeitige Verantwortung im Beruf, im Haushalt und bei der Kindererziehung häufig mehrfach belastet – je nachdem, wie die Lebenspartner:innen die Aufgaben zu Hause zwischen sich aufgeteilt haben.
- Schließlich sind Frauen abends, nachts und am frühen Morgen, wenn sie sich auf dem Weg zur oder von der Arbeit befinden, eher als Männer mögliche Opfer von Gewalt. Allein die (begründete) Angst davor, es könne etwas passieren, kann psychisch belasten.



Gewöhne dir an, während deiner Spät- oder Nachtschicht am Abend noch einmal deine Partnerin oder deinen Partner anzurufen – vor allem dann, wenn die andere Person abends nicht gern allein ist oder auf deine Rückkehr wartet.

Das sorgt für ein Gefühl von Sicherheit und zeigt, dass du Rücksicht nimmst und deine Partnerin oder deinen Partner wertschätzt. Über dein Smartphone bist du auch in Notfällen, (Krankheit der Kinder etc.) erreichbar.



Weitere Informationen rund um das Thema „Schlaf“ findest du auf unserer Website. Scanne dafür einfach den QR-Code!

Tipps für gesunden Schlaf

Schutz vor Lärm

- Wähle ein ruhiges Zimmer
- Isoliere die Schlafzimmertür gegen Geräusche
- Vermeide laute Wände als Bettplatz
- Nutze dicke Vorhänge, um Schall zu dämpfen
- Stelle dein Telefon auf stumm
- Ersetze die Türklingel durch ein optisches Signal
- Probiere weiche Ohrstöpsel aus der Apotheke

Schutz vor Licht

- Verdunkle dein Schlafzimmer
- Nutze eine Schlafmaske, wenn nötig

Schutz vor Wärme

- Vermeide direkte Sonneneinstrahlung
- Nutze eine Markise oder Rollläden, wenn möglich
- Lüfte vor dem Schlafen
- Schalte die Heizung im Winter rechtzeitig ab; ideale Temperatur: 15-18 °C
- Im Sommer solltest du schon 1 Stunde vor dem Schlafengehen den Raum kühlen





Lärmgestörter Tagschlaf ist im Vergleich zum ruhigen Nachtschlaf insgesamt kürzer und hat weniger Tiefschlaf- und Traumphasen. Das kann die Gesundheit langfristig verschlechtern. Durch Erkennen von Belastungsquellen lassen sich Verbesserungen in der Schlafqualität und den Lebensbedingungen durch Anpassungen in der Wohnung, Essenszeiten und Freizeitgestaltung erreichen.

Sinnvoll für einen guten und erholsamen Schlaf

Richtige Essenszeiten

Die letzte Mahlzeit sollte mindestens 3 Stunden vor dem Schlafen gehen sein. Ein Betthupferl wie Milch mit Honig oder eine Banane kann helfen, da sie L-Tryptophan enthalten, das den Schlaf fördern kann.

Regelmäßige Schlafzeiten

Geh, wenn möglich, immer zur gleichen Zeit ins Bett und stehe zu einer festen Zeit auf. Das gibt deinem Körper Struktur.

Abschalten

Nimm dir nach der Arbeit Zeit, um abzuschalten, bevor du ins Bett gehst. Plane 30 Minuten bis eine Stunde dafür ein.

Entspannung

Halte 2 Stunden vor dem Schlafen Ruhe von Bildschirmarbeit und stressigen Gesprächen. Schreibe Gedanken oder To-Do-Listen auf, um den Kopf freizubekommen.

Das solltest du am besten vermeiden

Koffein

Vermeide Kaffee und Tee mindestens 4-6 Stunden vor dem Schlafen, da Koffein deinen Schlaf stören kann.

Alkohol

Obwohl Alkohol das Einschlafen erleichtern kann, führt er zu unruhigem Schlaf und häufigem Aufwachen.

Nikotin

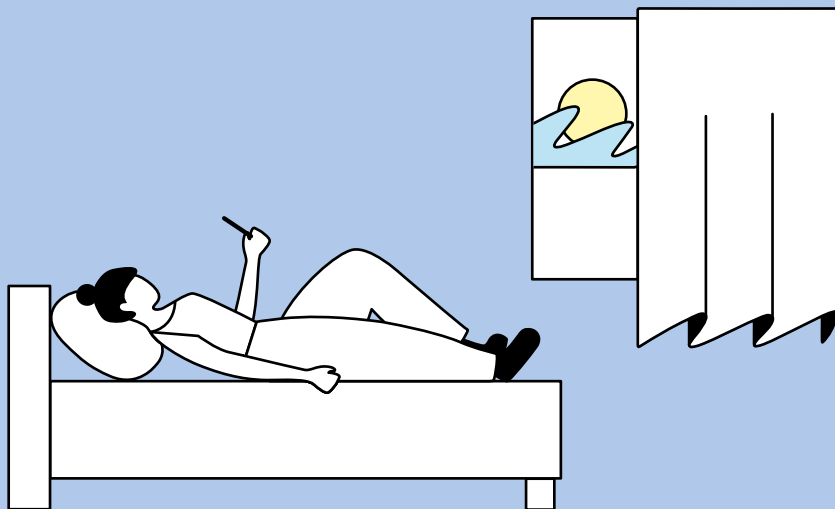
Rauchen solltest du 3 Stunden vor dem Schlafen vermeiden, da Nikotin aufputscht und den Schlaf stört.

Liegenbleiben

Wenn du vor der vorgesehenen Zeit aufwachst, steh auf und nutze die Zeit für dich, anstatt im Bett zu liegen.

Nimm dir Zeit, um diese Tipps umzusetzen. Du wirst sehen, dass sich dein Schlaf und dein Wohlbefinden verbessern!





Du brauchst 7 Stunden Schlaf

Zu wenig Schlaf führt zu einem Schlafdefizit, während übermäßiger Schlaf Freizeit raubt. Schlaf lässt sich nicht vollständig nachholen, jedoch können 1 bis 2 Drittel des fehlenden Schlafs innerhalb von 2 bis 3 Tagen wieder aufgeholt werden. Ein häufiges Schlafdefizit kann die Lebensressourcen beeinträchtigen. Kinder und Jugendliche benötigen mehr Schlaf, während der Bedarf im Alter sinkt.

Für Schichtarbeitende kann das Schlafen in zwei Phasen vorteilhaft sein: nach der Nachtschicht etwa 4 Stunden und vor der nächsten Schicht 2 bis 3 Stunden am späten Nachmittag. Dies ermöglicht mehr Freizeit mit der Familie. Nach Frühschichten ist ein kurzer Nachmittags-Schlaf von etwa einer Stunde hilfreich, um vor der nächsten Schicht insgesamt 7 Stunden Schlaf zu erreichen.



Und noch ein Tipp:

Schlafexpert:innen raten, das Schlafzimmer ausschließlich zum Schlafen und für die Liebe zu nutzen. Fernseher, Schreibtisch, Computer, Bücher, Handy, Tablet etc. sollten draußen bleiben. So lernt der Körper mit der Zeit, in diesem Raum zur Ruhe zu kommen.

Medikamente und Alkohol sind als Schlafhilfen völlig ungeeignet

- Sie verringern die Qualität des Schlafes
- Sie können abhängig machen
- Schlafmittel wirken nach – das ist bei einer Autofahrt oder beim Bedienen von Maschinen gefährlich
- Alkohol hat sehr viele Kalorien. Wenn du Gewicht reduzieren möchtest, bedenke dies zusätzlich.

Auf die Dauer bessere Alternativen sind:

- Entspannungs- oder Atemübungen (z. B. Autogenes Training)
- Kneipp'sche Anwendungen
- Warme Bäder
- Spaziergang vor dem Schlafengehen (kein Leistungssport!)
- Beruhigende Kräutertees (z. B. Melisse, Hopfen, Passionsblume, Lavendel)
- Entspannende Lektüre (keine bedrückende oder allzu aufregende Themen)
- Leise, ruhige Musik

Familie, Freunde und deine Freizeit



Wenn du im Schichtdienst arbeitest, brauchst du ein starkes Team an deiner Seite – Familie, Partner:in und Freunde, die dich unterstützen und verstehen. Denn das Leben im Schichtbetrieb erfordert einiges

an Planung und Flexibilität. Damit du deine Hobbys, Zeit mit deinen Liebsten und Freizeitplanungen genießen kannst, ist es wichtig, dass dein Umfeld mitzieht.

Manchmal heißt das, auf laute Musik oder Toben in der Wohnung zu verzichten, während du tagsüber schläfst. Sprecht miteinander und sucht gemeinsam nach Lösungen. Hier sind einige Ideen, wie du die Zeit mit Schichtarbeit toll gestalten kannst:

Gemeinsame Mahlzeiten

Nimm dir Zeit für mindestens eine gemeinsame Mahlzeit am Tag. Das stärkt den Zusammenhalt!

Kommunikation ist alles

Sprich regelmäßig über das, was dich bewegt. So findet ihr gemeinsam Wege, mit der Schichtarbeit besser umzugehen.

Qualität über Quantität

Die Art, wie ihr eure Zeit miteinander verbringt, kann die Zeiten, in denen ihr nicht zusammen seid, ausgleichen. Setzt auf schöne Erlebnisse!

Unternehmungen planen

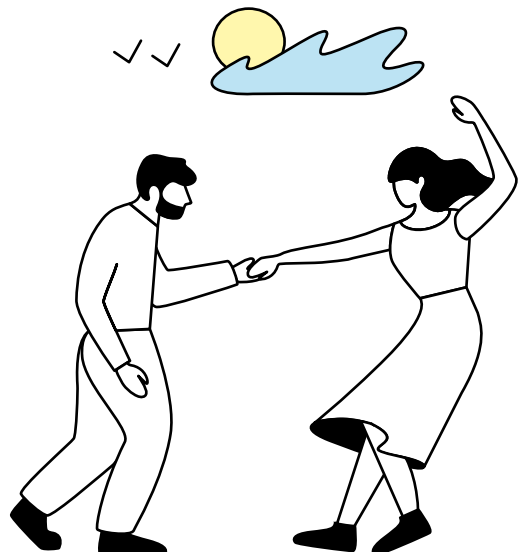
Geht zusammen auf Entdeckungstour! Tagsüber könnt ihr Museen, Ausstellungen, Spielplätze, Schwimmbäder, Zoos, Parks, Cafés und Kinos besuchen.

Frühzeitig absprechen

Plant eure gemeinsamen Unternehmungen im Voraus. Ein ausgehängter Schichtplan oder eine digitale Kopie, die du an Freunde oder Familie schickst, kann dabei eine große Hilfe sein.

Bewegung an der frischen Luft

Sorgt für regelmäßigen Bewegung! Das hilft, Stress abzubauen und sorgt für gute Laune. Es muss nicht immer Leistungssport sein – vielleicht macht euch Tanzen, Fußballspielen oder eine Fahrradtour mehr Spaß, die ihr gemeinsam genießen könnt!



Bewegung für mehr Energie und Gesundheit!

Nach einem langen Arbeitstag ist es verlockend, einfach die Füße hochzulegen. Aber gerade für körperlich arbeitende Menschen ist es wichtig, einen Ausgleich zu schaffen. Eine halbe Stunde Bewegung pro Tag kann Wunder wirken – sie senkt das Risiko für Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Diabetes und mehr. Außerdem steigert regelmäßige Bewegung deine Stresstoleranz.

Hier sind einfache Möglichkeiten, mehr Bewegung in deinen Alltag zu integrieren:

Aktiv sein

Lass das Auto stehen und gehe zu Fuß oder nimm das Rad, wenn es möglich ist. Nutze Wartezeiten an Haltestelle, um dich zu bewegen oder mache kleine Spaziergänge während deiner Pausen.

Spaziergänge und Jogging

Ein kleiner Spaziergang oder eine Runde leichtes Jogging im Park kann Körper und Geist beleben.

Vorsicht vor Anstrengung

Achte darauf, dich vor der Spät- oder Nachtschicht nicht zu überanstrengen. Entspannung ist wichtig, aber ein bisschen Bewegung kann dir helfen, fit und wach zu bleiben.



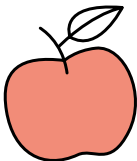
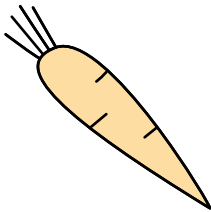
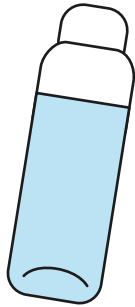
Mehr Tipps rund ums Thema Bewegung im Alltag findest du in unserer Broschüre „Richtig bewegen“
Einfach QR-Code scannen!

Bewegung ist wichtig! Integriere mehr Bewegung in deinen Alltag, sei es beim Spaziergehen oder Radfahren. Und denk daran: Vor Nachtschichten entspannen, nicht anstrengen!

Bewegung und Fitness



Ernährung und Schichtarbeit



Wusstest du, dass dein Magen ein echter Tagarbeiter ist? Er ist tagsüber voller Energie und produziert die meisten Verdauungssäfte, während er nachts eine wohlverdiente Ruhepause einlegt. Das bedeutet, dass er nicht darauf eingestellt ist, große Mengen schwer verdaulicher Nahrung zu verarbeiten. Um deinen Magen glücklich zu machen, ist es wichtig, regelmäßig zu essen und auf die richtigen Zeiten und die richtige Zusammensetzung der Nahrung zu achten.

Regelmäßige Mahlzeiten

Plane idealerweise 5 Mahlzeiten am Tag, darunter 2 kleine Snacks (z. B. Obst, Joghurt, Salat) und Hauptmahlzeiten, die leichter ausfallen. Häufige kleine Snacks entlasten den Magen und halten deine Leistungsfähigkeit hoch.

Günstige Essenszeiten

Versuche, deine Hauptmahlzeiten (Mittag- und Abendessen) zur gleichen Zeit einzunehmen, egal welche Schicht du hast. Vor der Nachtschicht wäre es ideal, zwischen 18:00 und 19:30 Uhr zu essen. Eine leichte warme Mahlzeit zwischen Mitternacht und 1:00 Uhr ist ebenfalls empfehlenswert, und ein kleiner Snack gegen 4:00/4:30 Uhr kann dir helfen, dein Energielevel zu halten.

Leichte Kost für die Nacht

Setze auf leichte Nahrungsmittel wie Milchprodukte, Obst, Salate und fettarme Fleisch- oder Fischarten. Auch Eier und fettarm zubereitete Kartoffeln, Reis und Nudeln sind gute Optionen.



Flüssigkeitszufuhr

Trinke viel Wasser und setze auf Kräuter- und Früchtetees, die nicht nur hydrieren, sondern auch beruhigend wirken können. Zuckerhaltige Getränke sind hingegen tabu, da sie deinen Blutzuckerspiegel stark beeinflussen und zu einem Energieabfall führen können.



Gesunde Ernährung macht Spaß und schmeckt!
Wir haben hilfreiche Tipps für dich, mit denen du deine Ernährung gesund gestalten kannst. Einfach QR-Code scannen!

Wir sind für dich da. Immer. Überall.

Unser Kundenservice:

E-Mail service@pronovabkk.de

Telefon 0621 53391-1000

Fax 0621 53391-7000

Weitere Serviceangebote findest du unter:
pronovabkk.de/service

Pronova BKK
67058 Ludwigshafen

pronovabkk.de

