

---

Subject: Ist Nachtarbeit Gesundheitsschädlich?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 18 Jun 2008 15:07:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

Ich strebe einen Job an, wo man nur Nachts arbeitet (24-8 Uhr) wegen dem besseren Verdienst. Ich würde dann immer von 8:30 bis 15:30 Uhr schlafen.

Nun habe ich aber Meldungen gelesen wie diese hier:

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,520698,00.h tml>

und wollte deshalb wissen, ob es nur der wechselnde Rhythmus ist, der den Körper belastet oder Nachtarbeit generell? In dem Beitrag wird von Wechselschichten gesprochen. Ich würde dann aber NUR Nachts arbeiten ohne einen Wechsel der Schichten.

Und wenn ich auch an meinen freien Tagen den Rhythmus beibehalte von 8:30-15:30 zu schlafen, dürfte es doch keine Probleme geben, oder?

Mich interessiert auch wie das mit dem Melatonin ist, habe nämlich gelesen, dass das Hormon sehr wichtig fürs Immunsystem ist.

Wird Melatonin generell bei Dunkelheit ausgeschüttet oder nur in der Nacht?

Wenn es immer bei Dunkelheit ausgeschüttet wird, braucht man ja nur in einem dunklen Raum zu schlafen.

Im Winter könnte ich es umgekehrt machen, sodass ich dann Vormittags wach bin und erst ab 16 Uhr schlafen gehe, damit ich auch noch was vom Tag habe.

Wie lautet Euer fachkundiger Rat?

Danke

---