
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

Subject: Re: Ist Nachtarbeit Gesundheitsschädlich?

Posted by [haarakiri1](#) on Wed, 18 Jun 2008 15:24:36 GMT

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

Nur nachts?? Also meine Meinung: das hältst du nicht lange durch...

Als was willst du denn arbeiten?

Subject: Re: Ist Nachtarbeit Gesundheitsschädlich?

Posted by [pilos](#) on Wed, 18 Jun 2008 16:04:41 GMT

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

es geht nicht nur um melatonin und die innere uhr und co...sondern in erster linie um cortisol und wachstumshormon...da wird alles durcheinander gebracht....

klar kann alles umgestellt werden...das setzt aber voraus, dass du morgens kein licht ausgesetzt wirst.....sprich du darfst licht erst um 15:30 blicken.

nein, du kannst nicht dein rythmus frei schnauze wechseln...es dauert ja immer so 10 tage bis alles in lot wieder ist.

Subject: Re: Ist Nachtarbeit Gesundheitsschädlich?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 18 Jun 2008 17:05:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mit, 18 Juni 2008 18:04

es geht nicht nur um melatonin und die innere uhr und co...sondern in erster linie um cortisol und wachstumshormon...da wird alles durcheinander gebracht....

klar kann alles umgestellt werden...das setzt aber voraus, dass du morgens kein licht ausgesetzt wirst.....sprich du darfst licht erst um 15:30 blicken.

nein, du kannst nicht dein rythmus frei schnauze wechseln...es dauert ja immer so 10 tage bis alles in lot wieder ist.

Was ist denn mit cortisol und wachstumshormon?
Dass der Körper 10 Tage zur Umstellung braucht ist ja kein Thema.

Aber wenn ich bis 15:30 in einem absolut dunklem Raum schlafe, hat es keine Gesundheitlichen Auswirkungen, ja?

Subject: Re: Ist Nachtarbeit Gesundheitsschädlich?
Posted by [pilos](#) on Wed, 18 Jun 2008 18:08:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mit, 18 Juni 2008 19:05
Aber wenn ich bis 15:30 in einem absolut dunklem Raum schlafe, hat es keine Gesundheitlichen Auswirkungen, ja?

nur wenn du auch morgens kein tageslicht siehst...eventuell dunkle sonnenbrille tragen

Subject: Re: Ist Nachtarbeit Gesundheitsschädlich?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 18 Jun 2008 18:27:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mit, 18 Juni 2008 20:08Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mit, 18 Juni 2008 19:05
Aber wenn ich bis 15:30 in einem absolut dunklem Raum schlafe, hat es keine Gesundheitlichen Auswirkungen, ja?

nur wenn du auch morgens kein tageslicht siehst...eventuell dunkle sonnenbrille tragen

Warum ist es so schlimm morgens Tageslicht zu sehen? Im Sommer wird es ja schon um 5 Uhr früh hell. Bis 8:30 sind es ja noch 3,5 Std. Soll ich in dieser Zeit etwa mit dunkler Sonnenbrille rumlaufen?

Subject: Re: Ist Nachtarbeit Gesundheitsschädlich?
Posted by [Fritz Fantom](#) on Thu, 19 Jun 2008 10:58:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nun, ich arbeite bereits 1,5 Jahre im Schichtdienst und Nacht/Spät/Frühschicht wechselt wöchentlich bzw. bei Dienstaustauschs sogar täglich

Es ist im Prinzip immer das selbe: Bei einem Schichtwechsel gibts immer 2 Tage die extrem sch.. sind

Der erste, wenn die Nachtschicht anfängt, dann ist man nach der ersten extrem müde

Und der nächste Morgen nach dem letzten Nachtschichttag. Dann kann man am Vortag nie einschlafen (weil man ja erst am Nachmittag aufgestanden ist) und am nächsten Morgen schon wieder früh aufmuss.

Aber sonstige körperliche Schaden trage ich nicht davon
