**TÜV Rheinland: Bei Schichtarbeit auf die Gesundheit achten**

Recht auf arbeitsmedizinische Beratungen und Untersuchungen bei Schicht- und Nachtarbeit / Schichtarbeit gesundheitsfördernd gestalten / TÜV Rheinland berät Unternehmen: <http://www.tuv.com/arbeitsmedizin>

Köln, 24. Februar 2025. In der Pflege, der Produktion, im öffentlichen Nahverkehr oder auch in der Gastronomie ist es selbstverständlich, dass Beschäftigte rund um die Uhr arbeiten. Möglich ist dies nur durch Schichtarbeit, die laut einer Erhebung von Statista 2023 knapp jeder 15. der 15- bis 64-jährigen Arbeitnehmenden in Deutschland ausübte.„Es gibt viele Formen der Schichtarbeit. Oft werden im Dreischichtmodell 24 Stunden abgedeckt. Aber es gibt auch Branchen, in denen Früh- und Spätschichten wechseln oder Mitarbeitende in Teilschichten arbeiten – zum Beispiel am Morgen einige Stunden und dann noch einmal am Abend. Gemeinsam ist allen Schichtmodellen, dass sie den Schlafrhythmus und die sozialen Aktivitäten der Beschäftigten beeinflussen“, erläutert Dr. Wiete Schramm, Arbeitsmedizinerin bei TÜV Rheinland. „Hier setzen wir an: Wir unterstützen Unternehmen und Beschäftigte bei der Etablierung eines wirkungsvollen Arbeits- und Gesundheitsschutzes, der Schichtarbeit gesundheitsfördernd gestaltet.”

Schichtarbeit umfasst oft Nachtarbeit, die in § 2 des Arbeitszeitgesetzes (ArbZG) als „jede Art Arbeit, die mehr als zwei Stunden der Nachtzeit umfasst“ definiert ist. Dies gilt, außer in Bäckereien und Konditoreien, für den Zeitraum von 23:00 bis 6:00 Uhr. Auch Nachtarbeitende sind klar definiert als Menschen, die normalerweise in Wechselschicht Nachtarbeit leisten oder an mindestens 48 Arbeitstagen im Jahr zur Nachtzeit arbeiten. Gemäß ArbZG § 6 Abs. 3 steht ihnen vor Beginn der Nachtarbeit das Recht auf auf eine arbeitsmedizinische Untersuchung, die im Abstand von drei Jahren wiederholt werden kann, zu. Ab einem Alter von 50 Jahren kann die Wiederholungsuntersuchung jährlich erfolgen. Außerdem ist der Arbeitgeber verpflichtet, Schichtarbeiterinnen und Schichtarbeitern auf ihren Wunsch hin regelmäßig arbeitsmedizinische Vorsorge zu ermöglichen.

**Schichtdienst belastet die Gesundheit**

Arbeitszeiten in der Nacht widersprechen dem natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus und können zu einer Art chronischem Jetlag führen. Der Schlaf am Tag ist oft kürzer und weniger tief als in der Nacht. Das kann, ebenso wie das schichtbedingte Schlafen zu unterschiedlichen Tages- und Nachtzeiten, Schlafmangel und Schlafstörungen begünstigen. Auch die Konzentrationsfähigkeit kann reduziert sein und Fehler sowie Unfälle können häufiger auftreten. Schichtdienst beeinflusst darüber hinaus die Ernährung: Der übliche Mahlzeitenrhythmus wird verschoben, wodurch Magen-Darm-Probleme auftreten können.

Arbeiten am Abend, an Wochenenden und Feiertagen wirkt sich zudem auf die sozialen Aktivitäten und die Work-Life-Balance aus: Unternehmungen mit Freunden und der Familie sind oftmals nur mit genauer Planung möglich. Auch Hobbys kann nicht regelmäßig nachgegangen werden. Das kann dazu führen, dass soziale Kontakte eingeschränkt werden. „Die arbeitsmedizinische Beratung hat bei Menschen im Schicht- und Wechseldienst einen hohen Stellenwert. Belastende Faktoren wie Schlafmangel oder psychische Belastungen können angesprochen, praktische Tipps gegeben und gemeinsam Lösungswege gesucht werden“, so Schramm.

**Arbeitsabläufe gesund gestalten**

Nacht- und Schichtdienst müssen den besonderen Belastungen der Beschäftigten Rechnung tragen, diese Einschätzung teilt die Deutsche Gesellschaft für Arbeits- und Umweltmedizin. Daher sollten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in die Schichtplanung einbezogen und persönliche Belange so weit wie möglich berücksichtigt werden. Schichten sollten nicht länger als acht Stunden dauern. Längere tägliche Arbeitszeiten sind nur akzeptabel, wenn die Arbeitsinhalte und die Arbeitsbelastungen eine längere Schicht zulassen, ausreichend Pausen vorhanden sind und zwischen den Schichten längere Freizeitblöcke eingeplant werden. Zudem hat sich eine Vorwärtsrotation der Schichten von Früh- über Spät- zur Nachtschicht bewährt. Dabei sollte ein rascher Wechsel der Schichten etwa alle drei Tage erfolgen. „Beim Arbeits- und Gesundheitsschutz können keine Kompromisse eingegangen werden. Mit unserer Beratung unterstützen wir Beschäftigte dabei, das Leben mit der Schichtarbeit gesundheitsfördernd zu gestalten. Das reicht von Tipps für einen ausreichenden Schlaf über angepasstes Essverhalten bis hin zu ausreichender Bewegung. Finden wir Hinweise auf Beanspruchungen bei vielen Beschäftigten durch die Schichtarbeit, können wir diese Beobachtung anonymisiert an den Arbeitgeber weitergeben und gemeinsam entsprechende Gegenmaßnahmen entwickeln“, erklärt Schramm.

Unternehmen und Beschäftigte können sich unter folgendem Link über das Angebot zur Arbeitsmedizin von TÜV Rheinland informieren: [www.tuv.com/arbeitsmedizin](http://www.tuv.com/arbeitsmedizin)

Quellen:

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/360921/umfrage/anteil-der-erwerbstaetigen-in-deutschland-die-schichtarbeit-leisten/>

Deutsche Gesellschaft für Arbeits- und Umweltmedizin: Leitlinie „Gesundheitliche Aspekte und Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit“. AWMF Registernummer 002 – 030

***Über TÜV Rheinland***

*Sicherheit und Qualität in fast allen Wirtschafts- und Lebensbereichen: Dafür steht TÜV Rheinland. Das Unternehmen ist seit mehr als 150 Jahren tätig und zählt zu den weltweit führenden Prüfdienstleistern. TÜV Rheinland hat mehr als 22.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in über 50 Ländern und erzielt einen Jahresumsatz von mehr als 2,4 Milliarden Euro. Die hoch qualifizierten Expertinnen und Experten von TÜV Rheinland prüfen rund um den Globus technische Anlagen und Produkte, begleiten Innnovationen in Technik und Wirtschaft, trainieren Menschen in zahlreichen Berufen und zertifizieren Managementsysteme nach internationalen Standards. Damit sorgen die unabhängigen Fachleute für Vertrauen entlang globaler Warenströme und Wertschöpfungsketten. Seit 2006 ist TÜV Rheinland Mitglied im Global Compact der Vereinten Nationen für mehr Nachhaltigkeit und gegen Korruption. Website:* [*www.tuv.com*](http://www.tuv.com)

***Über TÜV Rheinland Arbeitsmedizinische Dienste***

*Die TÜV Rheinland Arbeitsmedizinischen Dienste (AMD) betreiben als Tochterunternehmen der TÜV Rheinland Group bundesweit arbeitsmedizinische Zentren und beraten Betriebe hinsichtlich Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Rund 840 Fachärzt:innen, Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Psycholog:innen, Arbeitsmedizinische Assistent:innen, Gesundheitsmanager:innen und Berater:innen setzen sich dafür ein, Risiken und Gefahrenpotenziale in Unternehmen zu verringern und die physische wie psychische Gesundheit zu schützen. Damit gehören die AMD zu einem der größten Anbieter für arbeitssicherheits- bzw. arbeitsmedizinische Dienstleistungen in Deutschland. Ging es beim Arbeitsschutz lange nur um die technische Vermeidung von Arbeitsunfällen, so kümmern sich die AMD heute zunehmend um die ganzheitliche Prävention und Gesundheitsvorsorge.*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Ihr Ansprechpartner für redaktionelle Fragen:

Pressestelle TÜV Rheinland, Tel.: +49 2 21/8 06-21 48

Die aktuellen Presseinformationen sowie themenbezogene Fotos und Videos erhalten Sie auch per E-Mail über [contact@press.tuv.com](mailto:contact@press.tuv.com) sowie im Internet: [www.tuv.com/presse](http://www.tuv.com/presse)