



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für  
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF  
**Staatssekretariat für Wirtschaft SECO**



# Arbeiten in der Nacht und in Schicht

Informationen und Tipps



Herausgeberin:  
SECO | Direktion für Arbeit | Arbeitsbedingungen  
058 463 89 14  
[info.ab@seco.admin.ch](mailto:info.ab@seco.admin.ch)

Foto: Getty Images  
Gestaltung: Yellow Werbeagentur AG

Erscheinungsjahr: 2018

Bestellungen:  
BBL | Bundesamt für Bauten und Logistik  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)  
Nr. 710.078.d

Download:  
[www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)



# Inhalt

<b>Einführung</b>	<b>4</b>
<b>Auswirkungen von Arbeiten in der Nacht und in Schicht</b>	<b>6</b>
Auswirkungen auf die Gesundheit	<b>6</b>
Auswirkungen auf das persönliche Umfeld	<b>8</b>
<b>Gesundheit schützen</b>	<b>9</b>
<b>Beschwerden</b>	<b>10</b>
Schlaf	<b>10</b>
Ernährung	<b>10</b>
Soziales	<b>11</b>
<b>Tipps</b>	<b>12</b>
Schlaf	<b>12</b>
Fitness und Lebensstil	<b>13</b>
Arbeitsweg	<b>13</b>
Persönliches Umfeld	<b>13</b>
Freizeit	<b>13</b>
Gesundheitsschutz	<b>13</b>
<b>Weiterführende Informationen</b>	<b>15</b>

# Einführung

Arbeiten in der Nacht und in Schicht können Körper, psychische Gesundheit und das soziale Umfeld belasten. Diese Broschüre informiert über die medizinischen und gesetzlichen Hintergründe, die gesundheitlichen Auswirkungen der Arbeiten in der Nacht und in Schicht und gibt Tipps, wie negative Auswirkungen vermindert werden können.

Die zunehmenden Bedürfnisse einer 24-Stunden/ 7-Tage-Gesellschaft bringen es mit sich, dass mehr Arbeit mit regelmässig wechselnden Arbeitszeiten («Schicht»<sup>1</sup>) und in der Nacht geleistet wird. In der Schweiz arbeiten ca. 20 Prozent der Erwerbstätigen in Schichten, viele davon auch in der Nacht. Dazu zählen Pflege und Überwachungsdienste, die Stahl- und Kunststoffindustrie, sowie Logistik, Transport, Verkauf und Finanzunternehmen.

Grundsätzlich gilt:

- Tagesarbeit ist die Arbeit von 6 Uhr bis 20 Uhr,
- Abendarbeit ist die Arbeit von 20 Uhr bis 23 Uhr, und
- Nachtarbeit ist die Arbeit von 23 Uhr bis 6 Uhr.

Beginn und Ende des Nachtzeitraums können unter Mitwirkung der Arbeitnehmer/innen eine Stunde vor- oder zurückverschoben werden. Sowohl die Nacht- als auch die Schichtarbeit können einzeln oder zusammen vorkommen.

Wer mehr als 25 Nächte pro Kalenderjahr arbeitet, hat gemäss Gesetz Anrecht auf einen besonderen Schutz in Form einer regelmässigen medizinischen Untersuchung und Beratung. Kommen noch belastende oder gefährliche Situationen oder Tätigkeiten (z. B. Alleinarbeit) dazu, ist diese Untersuchung obligatorisch.

<sup>1</sup> In dieser Broschüre handelt es sich nicht um den Schichtarbeitsbegriff nach Art. 34 ArGV 1: Schichtarbeit liegt vor, wenn zwei oder mehrere Gruppen von Arbeitnehmer/innen nach einem bestimmten Zeitplan gestaffelt und wechselweise am gleichen Arbeitsplatz zum Einsatz gelangen.



# Auswirkungen von Arbeiten in der Nacht und in Schicht

## Auswirkungen auf die Gesundheit

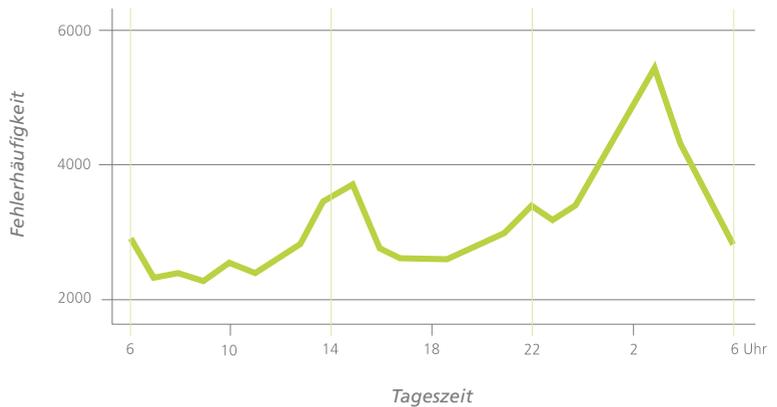
Die «innere Uhr» gibt uns vor, am Tag wach zu sein und in der Nacht zu ruhen. Sie wird auch zirkadiane Rhythmik genannt und beträgt ungefähr 24 Stunden. Der Mensch muss bei Umstellungen (z. B. bei der Zeitumstellung im Frühjahr und im Herbst, bei Fernflügen oder bei Schicht- und Nachtarbeit) seine individuelle Rhythmik mit der echten Zeit synchronisieren. Dabei unterstützen ihn hauptsächlich die äusseren Zeitgeber wie die Uhrzeit, aber auch der Hell-Dunkel- und der Warm-Kalt-Wechsel im Tag-Nacht-Verlauf.

Dies hat Auswirkungen auf den Menschen. Einige Menschen arbeiten gut und gerne in der Nacht, anderen bereitet dies ausgesprochen Mühe. Für die meisten ist es anstrengend, in der Nacht wach zu bleiben und zu arbeiten.

Viele Körperfunktionen sind an die «innere Uhr» gekoppelt:

- die maximale Körpertemperatur ist zwischen 18 und 22 Uhr; das Minimum zwischen 3 und 6 Uhr,
  - die Herz- und Atemfrequenz ist tagsüber schneller als nachts,
  - die Verdauung arbeitet am Tag besser als in der Nacht,
  - die Muskulatur ist tagsüber auf Leistung, nachts auf Erholung eingestellt.
- **Körperrhythmen insgesamt führen zu einer geringeren Leistungsbereitschaft in der Nacht.**

Somit sind Nachtarbeiter/innen gegenüber Tagarbeiter/innen gesundheitlich benachteiligt. Müdigkeit und Schlafmangel wirken sich zusätzlich negativ auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aus. Fehler, Unfälle und Absenzen kommen häufiger vor.



Arbeiten entgegen der «inneren Uhr» ist belastend und kann sich nachteilig auf die Gesundheit auswirken. Die häufigsten Beschwerden bei Schicht- und Nachtarbeit sind:

- Schlafstörungen, Müdigkeit
- Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden
- Innere Unruhe, Nervosität, Traurigkeit



Arbeiten in der Nacht über längere Zeit kann ausserdem gesundheitliche Risiken erhöhen für:

- Herz-/Kreislaufkrankungen
- Unfälle durch Übermüdung und ihre möglichen Folgen
- Gewisse Krebsarten (z. B.: Brust- und Darmkrebs)
- Psychische Krankheiten (z. B.: Depression)
- Stoffwechselkrankheiten (z. B.: Zuckerkrankheit)
- Verdauungsbeschwerden (z. B.: Magengeschwür)

### **Auswirkungen auf das persönliche Umfeld**

Schicht- und Nachtarbeit führen dazu, dass sozial wichtige Zeit knapp wird. Sie ist anders im Tagesverlauf verteilt als bei den meisten Menschen, die am Tag arbeiten. Dies kann sich auf das persönliche Umfeld und das Familienleben auswirken und zu Problemen mit der Familie und Freunden führen. Bei hintereinanderliegenden Spät- und Nachtschichten ist die Teilnahme an gemeinsamen Aktivitäten am Abend mit Familie, Freunden und Bekannten (z. B. in Vereinen) sowie eine Fortbildung schwieriger. Auch die Betreuung von Kindern, Betagten oder pflegebedürftigen Angehörigen und die Haushaltsführung sowie andere Verpflichtungen müssen unter grösserem Aufwand organisiert werden, als bei jemandem, der tagsüber arbeitet.

Arbeiten in der Nacht und in Schicht erfordert, die Freizeit laufend zu planen. Nur so lassen sich Zeitfenster für gemeinsame Zeit mit Familie und Freunden finden.



## Gesundheit schützen

Schicht- und Nachtarbeiter/innen müssen sich mehr um eine geregelte Lebensführung kümmern als Personen, die am Tag arbeiten. Es geht darum, trotz den speziellen zeitlichen Anforderungen einen Alltag zu finden, der möglichst wenig belastet.

Das Arbeitsgesetz sieht eine medizinische Untersuchung und Beratung für Personen vor, die mehr als 25 Nächte pro Kalenderjahr Nachtarbeit verrichten. Der untersuchende Arzt oder Ärztin berät anschliessend die betroffene Person und spricht allfällige Gesundheitsrisiken und Lösungsmöglichkeiten an. Damit diese Beratung zur Arbeitsstelle passt, muss die Ärztin oder der Arzt den Arbeitsplatz und die Abläufe am Arbeitsplatz kennen und Grundlagenwissen in Arbeitsmedizin haben. In der Regel ist der Hausarzt oder Hausärztin nicht geeignet, diese Untersuchung durchzuführen, ausser er erfüllt die drei oben genannten Bedingungen. Idealerweise führt diese Untersuchung eine Ärztin oder ein Arzt durch, die/der vom Betrieb vorgeschlagen wurde. Als Frau haben Sie das Recht, sich von einer Ärztin untersuchen und beraten zu lassen.

# Beschwerden

## Schlaf

Die häufigsten Beschwerden von Arbeiter/innen in der Nacht und in Schicht sind Schlafstörungen und Müdigkeit.

Nach einer Nachtschicht ist der Schlaf meist kürzer und der Tagesschlaf weist weniger Tiefschlaf- und Traumphasen auf. Für die körperliche Erholung ist der Tiefschlaf, für die geistige Erholung der Traumschlaf wichtig. Wesentliche Gründe für den weniger erholsamen Schlaf am Tag sind Störungen durch Lärm, Tageslicht und die höheren Temperaturen.

Störungen des Tagesschlafs führen nicht nur zu chronischer Müdigkeit, sie können auch weitere Folgen haben (z. B. Verstimmung). Umso wichtiger ist es, sich für den Schlaf am Tag eine optimale Umgebung zu schaffen.

## Ernährung

Schicht- und Nachtarbeiter/innen klagen häufig über Appetitlosigkeit und Magenbeschwerden.

Die Verdauung findet hauptsächlich am Tag statt, in der Nacht ist sie stark eingeschränkt. Schwere (fetthaltige) Mahlzeiten liegen daher in der Nacht unangenehm auf. Sehr oft fällt die Wahl auf stark zuckerhaltige Getränke oder Riegel. Diese führen dazu, dass der Zuckergehalt im Blut rasch ansteigt, aber nicht lange anhält.

Andererseits benötigt der Körper auch bei der nächtlichen Arbeit Energiequellen. Am besten eignet sich dafür eine leichte und ausgewogene Ernährung, die den Energiebedarf länger abdeckt. Die Mahlzeiten in der Nacht sollten deshalb in einer entspannenden Umgebung und ohne Zeitdruck stattfinden, wenn möglich mit Kolleginnen und Kollegen.



Wenn der Betrieb über eine Kantine verfügt, sollte sie auch nachts zur Verfügung stehen. Zumindest sollte der Aufenthaltsraum hell und freundlich gestaltet und mit den nötigen Einrichtungen für die Zubereitung und Verpflegung ausgerüstet sein: Kühlschrank, Mikrowellenofen oder Heizplatte, Abwaschbecken, Tisch und komfortable Stühle.

Genauere Informationen zur Ernährung bei Schicht- und Nachtarbeit finden Sie in der **Broschüre «Nacht- und Schichtarbeit - Ernährungsempfehlungen und Tipps»:**

[www.seco.admin.ch/broschuere-pausen-ernaehrung](http://www.seco.admin.ch/broschuere-pausen-ernaehrung)

## **Soziales**

Innere Unruhe und Nervosität sind unter Schicht- und Nachtarbeiter/innen weit verbreitet. Gründe dafür liegen in der Schwierigkeit, mit dem «normalen» Leben Schritt halten zu können.

Schicht- und Nachtarbeit reduzieren die gesellschaftlich nutzbare Freizeit. Umso mehr sind sie auf die Rücksichtnahme und das Verständnis der Umgebung angewiesen. Eine hohe Flexibilität, manchmal auch ein Verzicht, ist von allen Seiten gefordert.

Das bedeutet, dass das offene Gespräch gesucht und gepflegt werden muss, um eine für alle befriedigende Situation zu schaffen.

# Tipps

Schützen Sie Ihre Gesundheit. Als Schicht- und Nachtarbeiter/in müssen Sie sich mehr um eine geregelte Lebensführung kümmern als eine Person, die ausschliesslich am Tag arbeitet. Hier finden Sie Vorschläge:

---

## Schlaf

### *Schlafumgebung*

- Schlafzimmer für Schlaf reservieren: Kein TV, essen oder arbeiten
- Dicke Vorhänge verwenden oder Augenklappe aufsetzen
- Telefon ausschalten und Anrufbeantworter einschalten
- Familie um Ruhe bitten, wenn man schläft
- Nachbarn um Nachsicht bitten
- Ohrenpfropfen, „weisses Rauschen“-Generator oder Hintergrundmusik, um Geräusche auszublenden

---

## Schlaf

### *Schutz vor Wärme*

- Raum vor dem Schlafengehen lüften
- kühle Schlaftemperatur

---

## Schlaf

### *Einschlafhilfe*

- Keine anstrengende körperliche Tätigkeit vor dem Schlafengehen
- Kein Koffein (Kaffee, Energy-Drinks) 4h vor dem Schlafengehen
- Leichter Snack vor dem Schlafengehen, nicht hungrig einschlafen
- Keinen Alkohol trinken
- Keine Schlafmittel regelmässig einnehmen, da sie suchtfördernd sind
- Stimulanzien wie Energy Drinks oder andere Aufputschmittel nicht oder nur spärlich einsetzen, da der Langzeitgebrauch nicht erforscht ist

---

## Schlaf

### *Fixe Zeiten beachten*

Achten Sie darauf, für den Schlaf fixe Zeiten einzuhalten:

- Nach der Nachtschicht schlafen, oder vor der nächsten Schicht
- Kurzschlaf vor der ersten Nachtschicht
- Nach der letzten Nachtschicht kurz schlafen, dann früher am Abend ins Bett gehen

---

## Fitness und Lebensstil

- 30 Min. körperliche Aktivität pro Tag planen
- Regelmässig und gesund essen
- Rauchen aufgeben
- Alkohol reduzieren
- Hausärztin oder -arzt über Schicht- und Nachtarbeit informieren

---

## Arbeitsweg

- Vor ungewolltem Einschlafen am Steuer schützen:
  - Fahrzeugheizung nur auf unterer Stufe einstellen
  - Fenster etwas offenlassen
  - Lautsprecher laut stellen und mitsingen
  - Bei grosser Müdigkeit nicht weiterfahren und Kurzschlaf halten
  - Kurze körperliche Aktivität vor der Heimreise
- ÖV oder Carsharing benutzen
- Defensiv fahren, sich nicht beeilen

---

## Persönliches Umfeld

- Eine Mahlzeit täglich gemeinsam mit der Familie einnehmen
- Ihre Bedürfnisse mit denen Ihrer Angehörigen abstimmen
- Frühzeitig über mögliche gemeinsame Zeiten informieren
- Gemeinsame Aktivitäten mit dem/r Partner/in, den Kindern und Freunden planen: Spielplatz, Tierpark, Schwimmbad, Kino, Sport mit Arbeitskolleg/innen etc.
- Möglichkeiten zur persönlichen Weiterbildung abklären
- Den Kontakt mit Ihren Freunden pflegen
- Hausarbeit und Schicht- und Nachtarbeit planen, der Schlaf sollte nicht zu kurz kommen

---

## Freizeit

- Persönliche Interessen verfolgen
- Auf sich und eigene Bedürfnisse achten

---

## Gesundheits- schutz

- Lassen Sie sich regelmässig von einem Arzt oder Ärztin untersuchen und beraten
- Nutzen Sie Ihr Recht auf Untersuchung und Beratung



## Weiterführende Informationen

**Broschüre «Nacht- und Schichtarbeit –  
Ernährungsempfehlungen und Tipps»**

[www.seco.admin.ch/broschuere-pausen-ernaehrung](http://www.seco.admin.ch/broschuere-pausen-ernaehrung)

**Flyer «Arbeit und Gesundheit – Arbeits- und Ruhezeiten»**

[www.seco.admin.ch/flyer-arbeits-und-ruhezeiten](http://www.seco.admin.ch/flyer-arbeits-und-ruhezeiten)

**Merkblatt «Das Arbeitsgesetz: Die wichtigsten Arbeits-  
und Ruhezeitbestimmungen in Kürze»**

[www.seco.admin.ch/merkblatt-arbeits-und-ruhezeiten](http://www.seco.admin.ch/merkblatt-arbeits-und-ruhezeiten)

**Merkblatt «Zeitzuschlag von 10 % für regelmässige Nachtarbeit»**

[www.seco.admin.ch/merkblatt-zeitzuschlag-nachtarbeit](http://www.seco.admin.ch/merkblatt-zeitzuschlag-nachtarbeit)

**Merkblatt «Merkblatt für den 2- und 3-Schichtbetrieb mit Nacht-  
und Feiertagsarbeit»**

[www.seco.admin.ch/merkblatt-2-und-3-schichtbetrieb](http://www.seco.admin.ch/merkblatt-2-und-3-schichtbetrieb)

**Merkblatt «für den ununterbrochenen Betrieb»**

[www.seco.admin.ch/merkblatt-ununterbrochener-betrieb](http://www.seco.admin.ch/merkblatt-ununterbrochener-betrieb)

**Merkblatt «für den zusammengesetzten ununterbrochenen  
Betrieb»**

[www.seco.admin.ch/zusammengesetzt-ununterbrochener-betrieb](http://www.seco.admin.ch/zusammengesetzt-ununterbrochener-betrieb)

**Merkblatt «für Nachtarbeit ohne Wechsel mit Tagesarbeit»**

[www.seco.admin.ch/merkblatt-dauernachtarbeit](http://www.seco.admin.ch/merkblatt-dauernachtarbeit)

**ArG: Arbeitsgesetz (ArG; SR 822.11)**

[www.admin.ch/ch/d/sr/c822\\_11.html](http://www.admin.ch/ch/d/sr/c822_11.html)

**ArGV 1: Verordnung 1 zum Arbeitsgesetz (ArGV 1; SR 822.111).**

[www.admin.ch/ch/d/sr/c822\\_111.html](http://www.admin.ch/ch/d/sr/c822_111.html)



SECO | Direktion für Arbeit | Arbeitsbedingungen  
3003 Bern  
[info.ab@seco.admin.ch](mailto:info.ab@seco.admin.ch) | [www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)  
Eidgenössisches Departement für  
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF

