



Ungesund: Wer Nachtarbeit leistet, hat Anrecht auf regelmässige ärztliche Untersuchungen.  
Foto: iStock.

## Schwierigkeiten mit Nachtarbeit: Soll ich zum Arzt?

In unserem Betrieb laufen die Maschinen Tag und Nacht, und wir arbeiten Schicht. Deshalb arbeite ich regelmässig in der Nacht. In letzter Zeit bereitet mir die Nachtarbeit immer mehr Mühe. Ich schlafe schlecht und habe Verdauungsprobleme. Zudem habe ich das Gefühl, an den andern vorbeizuleben: Wenn sie Feierabend haben, gehe ich zur Arbeit, und wenn sie aufstehen gehe ich schlafen. Soll ich mich von einer Fachperson beraten lassen?

**Mirjam Brunner:** Ja, eine medizinische Untersuchung und Beratung ergibt in Ihrem Fall Sinn. Es gibt zahlreiche Studien zu den körperlichen und sozialen Belastungen bei Nachtarbeit. Regelmässige Nachtarbeit ist mit Risiken verbunden, da der Mensch aus biologischen Gründen auf Aktivität am Tag und Ruhe in der Nacht programmiert ist. Eine Umstellung dieses Rhythmus ist nur begrenzt möglich. Was Sie erleben, ist unter Nachtarbeitenden weit verbreitet. Deshalb sieht das Arbeitsgesetz eine regelmässige Untersuchung des Gesundheitszustandes von Nachtarbeitenden bei einem spezialisierten Arzt vor. Dazu gehört auch, dass der Einfluss auf die Wohn- und Familiensituation, auf die Freizeit und die Ernährung besprochen wird. Weiter können Sie sich von dieser Fachperson beraten lassen, wie die mit der Arbeit verbundenen Probleme vermindert werden können. Ihre Firma muss die Möglichkeit einer solchen Untersuchung und Beratung in regelmässigen Abständen anbieten, und der Arzttermin muss während der Arbeitszeit stattfinden.

Mirjam Brunner vom Service Arbeitszeit beantwortet Fragen zu Arbeitszeit und Arbeitszeiterfassung.

Work online, 18.1.2019.

Personen > Brunner Mirjam. Nachtarbeit. Gesundheitsschutz. Ratgeber. Work online, 2019-01-18