

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 76 (2005)
Heft: 2

Artikel: Eine Nacht lang mit einer Pflegerin unterwegs : Nachtarbeit : ungesunde Notwendigkeit
Autor: Fasolin, Sarah / Fischer-Dietzkies, Elsbeth
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-805167>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Eine Nacht lang mit einer Pflegerin unterwegs

Nachtarbeit: Ungesunde Notwendigkeit

■ Sarah Fasolin

**Wer in der Nacht arbeitet, lebt gegen seine innere Uhr.
«Das ist ungesund», sagen Fachleute und erklären, warum.**



Die Uhr auf dem Bildschirm unten rechts zeigt 00.16. Normalerweise liege ich zu dieser

Zeit im Bett, im Tiefschlaf oder im Non-REM-Schlaf, wie die Fachleute es ausdrücken. Heute nicht. Heute Nacht schreibe ich den Artikel über die Nachtarbeit und bringe meine innere Uhr oder den circadianen Rhythmus, wie die Fachleute sagen, durcheinander. Ich habe, wie mir empfohlen wurde, ein paar Stunden vorgeschlafen, eine Kleinigkeit gegessen. Meine Nachtarbeit kann beginnen.

Unzählige Schichtarbeiter, Securitas-Leute, Krankenschwestern und Pflegerinnen arbeiten regelmässig während der Nacht – auch Elsbeth Strahm, 63, die schon 14 Jahre im Alters- und Pflegeheim Schenkenbergtal in Schinznach Dorf teilzeit als Nachtwache arbeitet.

«Ich hatte immer einen schlechten Schlaf», sagt sie, «da dachte ich, Nachtwache ist genau das Richtige für mich.» Während sechs Tagen pro Monat legt sie sich gegen Abend für eine Stunde hin, nimmt die Tasche mit der Lismete und den ungelesenen Zeitungen unter den Arm und macht sich auf zum Nachtdienst, der um 21 Uhr beginnt.

Gesundheitliche Störungen

«Nachtarbeit ist eigentlich ungesund», sagt Elsbeth Fischer-Dietzkies, Leiterin der höheren Fachausbildung für Gesundheitsberufe. Seit Jahren befasst sie sich mit Nachtarbeit und wie man diese besser erträgt. Denn wer in der Nacht arbeite, bringe nicht nur seinen Schlaf-Wach-Rhythmus aus dem Gleichgewicht, sondern genauso sämtliche anderen Funktionen wie Verdauung, Stoffwechsel, Blutdruck oder Körpertemperatur, erklärte sie an einem Fachkongress des SBGR (Schweizerischer Berufs- und Fachverband der Geriatrie-, Rehabilitations- und Langzeitpflege). Nachtarbeit sei für den Körper vor allem deshalb verwirrend, weil sich die innere Uhr nach der Helligkeit und Dunkelheit richtet, während sich aber andere Rhythmen an anderen Einflüssen orientieren, wie beispielsweise jener der Leber, der sich nach der Nahrungsaufnahme richtet. Dieses Durcheinandergeraten der verschiedenen Abläufe sei vermutlich der wesentliche Grund, wieso die Gesundheit der Nachtarbeitenden leidet, so Fischer-Dietzkies. Die Liste der gesundheitlichen Störungen ist lang genug: Schlafstörungen, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen in der Nacht, erhöhtes Risiko für Herz- und Krebserkrankungen. Laut einem Artikel in der «Gesundheit Sprechstunde» sind Nachtarbeitende um mehr als ein Drittel krebsanfälliger als Tagarbeitende. Der Zusammenhang bestehe vor allem mit dem blauen Kunstlicht, das den Schlafhormon-

Haushalt am meisten durcheinander bringe. Es hemmt die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin, das vor allem im Dunkeln von der Zirbeldrüse abgegeben wird. Gemäss den neusten Studien gehen die Forscher davon aus, dass Melatonin vor Krebs schützt.

«Man merkt, dass Nachtschichten Eingriffe in die Natur sind», sagt auch die Elsbeth Strahm. Nach einer durchwachten Nacht braucht sie einen Tag, bis sie ihren Schlaf-Wach-Rhythmus wieder gefunden hat, bei der Verdauung daure es manchmal etwas länger. Andere Beschwerden kennt sie keine, das Wach- und Aktivsein in der Dunkelheit fällt ihr nicht schwer.



Ganz im Gegensatz zu mir. Es ist 01.09 und ich kämpfe schon gehörig gegen die Müdigkeit. Jede

Abwechslung ist mir willkommen. Um mal wieder aufzustehen und ein paar Schritte zu tun, mache ich mich ans Zähneputzen. Trotz dem Vorschlafen möchte ich eigentlich nur eines: schlafen.

Nachtdienst in Minimalbesetzung

«Nachtarbeit ist Schwerarbeit», sagt Elsbeth Fischer-Dietzkies, «die Pflegenden arbeiten oft alleine und manchmal sogar auf mehreren Stationen. Sie leisten nicht nur körperliche Schwerarbeit sondern müssen in schwierigen

Situationen auch alleine entscheiden.» Ursula Leu, stellvertretende Pflegedienstleiterin im Pflegezentrum Schaffhausen, wehrt sich deshalb dagegen, dass Nachtwachen während ihres Dienstes pflegefremde Tätigkeiten verrichten müssen. Rollstuhl putzen, Arztzimmer aufräumen und Blumenpflege sind laut Leu Aufgaben, die nicht zum Nachtdienst gehören. «Die Nachtwache ist nicht das Sammelbecken für Arbeiten, für die sonst niemand Zeit oder Lust hat», so Leu. Arbeit gibt es auch ohne Putzämte genug, weil «in vielen Institutionen der Nachtdienst auf ein absolutes Minimum heruntergefahren wird», erklärt Leu, «manchmal bis an die Schmerzgrenze, bis die Pflegenden überfordert und unsicher sind.» Dies widerspricht gemäss Leu dem Recht der Heimbewohner und Heimbewohnerinnen, auch nachts auf eine kompetente Pflege und Betreuung zählen zu dürfen.

Zum Beispiel auf die Dekubitusprophylaxe. Dreimal pro Nacht geht Elsbeth Strahm in die Zimmer der 44 Heimbewohner und lagert um, wer sich nicht mehr selber drehen kann, damit sie sich nicht wund liegen.

«Anfangs hatte ich oft Angst vor der Vorstellung, alleine für all diese Leute verantwortlich zu sein und fürchtete, ich könnte in einer unvorhergesehenen Situation falsch entscheiden», sagt sie. Heute, nach all den Jahren der Erfahrung und mit dem Vertrauen auf den gesunden Menschenverstand, habe sie wohl noch Respekt, jedoch keine Angst mehr.

Mittlerweile könne sie die Vorteile der Eigenverantwortung richtig schätzen. Jenen älteren Leute, die nicht schlafen können, macht Elsbeth Strahm, gelernte Masseurin, eine sanfte Massage oder hört ihnen zu, wenn sie ihre Sorgen erzählen möchten.

«Einige Leute sind zugänglicher in der Nacht als am Tag», sagt sie. Dann gebe es halt auch diejenigen, «die auf der

Glocke sitzen» und alle fünf Minuten läuten. In einer ruhigen Nacht, das hat sie einmal genau dokumentiert, geht sie durchschnittlich 150 Mal in die Zimmer der Heimbewohner. Die Tasche mit der Lismete und den ungelesenen Zeitungen nimmt sie meist unausgepackt wieder mit nach Hause.



Noch eine Viertelstunde bis 02.00 Uhr, dann beginnt die kritische Phase, das chronobiologische Tief, in dem die meisten Fehler passieren. Noch immer wäre ich im Tiefschlaf, würde aber langsam in die REM-Phase gleiten (Rapid Eye Movement, rasche Augenbewegungen, oberflächlicher Schlaf). Ich halte mich wach, indem ich zwischendurch die Gesichtsmuskeln leicht knete und die Augen so weit offen halte wie nur möglich. Es fröstelt mich. Die Buchstaben auf dem Bildschirm reihen sich nur langsam aneinander, immer wieder sagt es in mir: «Schreib doch morgen fertig! Geh doch ins Bett!»

Wunsch nach Schlaf

Wenn Elsbeth Strahm um halb vier auf ihre letzte Tour geht, muss sie am meisten gegen den Wunsch nach Schlaf ankämpfen. Sie weiss: «Um diese Zeit darf ich mich auf keinen Fall mehr hinsetzen, sonst übermannt mich die Müdigkeit. Ich bleibe dann einfach bis sechs Uhr ununterbrochen dran.» Dies sei aber, wie überhaupt der ganze Umgang mit der Nachtwache, sehr individuell, betont Elsbeth Strahm.



Ich starre minutenlang auf den Bildschirm, ohne dass die Finger die Tasten drücken.

02.19 steht unten rechts. Die Augendeckel liegen schwer. Ich frage mich, wie um alles in der Welt die Nachtarbeiterinnen ihre Konzentration aufrechterhalten können. Bewegung wird wohl helfen. Ich stehe auf und mache eine Runde durch die Wohnung.

Nach dem Rapport macht sich Elsbeth Strahm auf den Heimweg und legt sich nach dem Frühstück für zwei Stunden

Tipps für Nachtwachen

- Ernährung: Leicht verdauliche Mahlzeiten mit viel Eiweiss, Kohlenhydraten und Vitaminen über die ganze Nacht verteilt in kleinen Portionen zu sich nehmen.
- Konzentration: Arbeiten, die viel Konzentration erfordern, möglichst vor 2 Uhr erledigen. Körperlich aktiv bleiben. Bei Müdigkeitskrise ein kurzes Nickerchen halten (maximal 15 bis 30 Minuten, sicherstellen, dass man jederzeit geweckt werden kann).
- Tagschlaf: Eine Sonnenbrille auf dem Heimweg tragen, damit die innere Uhr nicht noch mehr von Licht beeinflusst wird.
- Für eine ungestörte Umgebung sorgen. Telefon ausziehen, Türglocke abstellen, im ruhigsten Raum schlafen, Fenster verdunkeln.
- Für kühle Zimmertemperatur sorgen, Füsse warm halten.
- Persönliche Einschlafrituale auch am Morgen durchführen: Einen Tee trinken, ein paar Seiten lesen.
- Umstellung: Den Tagschlaf nach der letzten Nachtschicht verkürzen, nach draussen gehen und das Tageslicht ausnützen. Bei Müdigkeitsschüben kurze Nickerchen halten.
- Fachwissen: Sich darüber informieren, wie sich Nachtarbeit auswirkt und wie sie verbessert werden kann. Die Informationen an der Teamsitzung einbringen.

4 frisch aus dem Ei geschlüpfte Küken

bewundern, erleben und kennen lernen ...

Im artgerechten Küken-Haus
(60x60x60 cm), vollständig
ausgerüstet mit allem Zubehör,
absolut staub- und geruchfrei.

Miete für ca. 10 bis 12 Tage:
Fr. 250.– inkl. Futter,
ausgenommen an Ostern:
Fr. 350.–

Die 4 Gast-Bibelis dürfen
nach ihrem Ausflug bei uns
zu glücklichen Hühnern
aufwachsen.



Info und Kunden-Echo: **Natura-Farm, Scherer Mülligen**
Telefon 056 210 14 88
www.natura-farm.ch

CURAVIVA Weiterbildung

MANAGEMENT

Das Angebot für Kaderpersonen aller Stufen
und Heimtypen!

Unser Angebot umfasst Fachkurse und
Lehrgänge zu den Bereichen:

- **Heimleitungs- und Kaderausbildung**
- **Führen und Entwickeln**
- **Methodisches Know-how**
- **Betriebswirtschaft**
- **Recht**

Information, Anmeldung, Programm:

Telefon 041 419 72 62
wb.management@curaviva.ch
www.weiterbildung.curaviva.ch

CURAVIVA WEITERBILDUNG – VORSPRUNG DURCH QUALITÄT

Rechtsberatung macht sicher

Recht im Alter
Alters- und Pflegeheim
Medizinische Behandlung und Pflege
Sozialversicherungen
Erben, Testament
Organisation, Führung

- Beratung • Treuhand • Weiterbildung

Dr. iur. Josef Hoppler
Tel: 081 723 06 20 Fax: 081 723 06 20
E-Mail: jhoppler@bluewin.ch
www.alters-seniorenberatung.ch



BOSCO DELLA BELLA

pro-juventute-Feriendorf
im Tessin

Zwischen Ponte Tresa (CH) und Luino (I) stehen die originellen und zweckmässig eingerichteten Ferienhäuschen. Jedes Haus verfügt über eigene Küche, Dusche/WC, Heizung, Betten mit Bettwäsche. Zur Verfügung stehen geheiztes, halbgedecktes Schwimmbad, Bibliothek, Waldlehrpfad, Cafeteria, Sandfussball- und Spielplätze.

Ausserhalb der Schulferien für Klassenlager, Heimverlegungen, Schulwochen usw. geeignet. **Unterer Teil des Feriendorfes ist rollstuhlgängig.**

Weitere Auskünfte und Unterlagen:

«Bosco della Bella», Villaggio di vacanze,
6996 Ponte Cremenaga, Tel. 091 608 13 66 / Fax 091 608 14 21
e-mail: bosco@projuventute.ch



Berufs-, Fach- und Fortbildungsschule Bern
... eine Institution des Kantons Bern
Weiterbildung WB

Weiterbildungsangebote?
Klicken Sie auf www.bffbern.ch !

BFF BERN
Weiterbildung Sozialpädagogik
Monbijoustr. 19, Postfach, 3001 Bern
Telefon 031 384 33 33, Fax 031 384 34 00

PC-CASH
computing restaurants! *twin.*

PC-Kassensystem-Lösung

- Einfache Funktionalität für das Servicefachpersonal und Aushilfen
- Übersichtlicher Touchbildschirm
- Umfangreiche Bewohnerverwaltung
- Mit integriertem Manager-Tool, speziell abgestimmt für Heime

PC-Cash-Team Schweiz, Tel. 041 320 94 00.
E-Mail: info@pc-cash-team.ch; www.pc-cash-team.de

schlafen. Nun holt sie die verpasste Nachtruhe nach; allerdings ist «der Tagesschlaf nicht gleich gut wie der Nachtschlaf», sagt Daniel Hicklin von der Klinik für Schlafmedizin in Zurzach.

Zu viel Licht, zu wenig Melatonin, Verdauung und damit verbundene Toilettengänge halten den Schlaf an der Oberfläche. Erst 14 Tage nach der Nachtarbeit hat der Körper wieder zu seinem ursprünglichen Rhythmus zurückgefunden, so die Untersuchungen aus der Schlafmedizin.

Laut Hicklin können Betriebe mit verschiedenen Massnahmen ihren Mitarbeitern die Umstellung erleichtern: Die Schichten sollten vorwärts rotieren, da die innere Uhr, der circadiane Rhythmus, bei den meisten Leuten um die 25 Stunden dauert und daher vorwärts tendiert.

Schichtarbeiter, die wegen ihres verschobenen Rhythmus' unter Schlafstörungen leiden, kann mit gezieltem Einsatz von Licht oder Melatonin-Tabletten geholfen werden. «Selbst probeln kann aber schädlich sein», warnt Daniel Hicklin, «am besten, man lässt die Schlafprobleme von einem Facharzt abklären».



*Es ist 02.30 Uhr.
Die erste Fassung
des Artikels ist
geschrieben. Ich bin
froh, muss ich nicht*

*die ganze Nacht weiterschreiben, und
kann endlich meinem Wunsch, schlafen
zu gehen, nachgeben. Es kommen mir
nochmals jene Worte in den Sinn, die an
der Tagung immer wieder fielen:
Nachtarbeit ist Schwerstarbeit.
Ich kann das nur unterschreiben.* ■

Weitere Informationen:
www.ksm.ch (Klinik für Schlafmedizin Zurzach und
Luzern).
Quelle: Elsbeth Fischer-Dietzkies und Klinik für
Schlafmedizin.

«Der Mensch ist ein tagaktives Wesen»

Nachtarbeits-Expertin Elsbeth Fischer-Dietzkies über die Einteilung der Nachtwachen.

■ *Ist in der Nacht arbeiten ungesund?*

Elsbeth Fischer-Dietzkies: Arbeitsmediziner, Chronobiologen und -biologinnen sagen, dass Nachtarbeit der Natur des Menschen nicht entspricht. Der Mensch ist ein tagaktives Wesen und hat seine Rhythmen danach eingestellt.

Wenn man diese durcheinander bringt, kann es zu gesundheitlichen Störungen kommen. Es gibt Leute, die ertragen es besser, andere schlechter.

■ *Wäre es sinnvoll, die Arbeitspläne in Heimen und Spitälern danach zu gestalten, wer Nachtarbeit besser und wer sie schlechter erträgt?*

Fischer-Dietzkies: Ja, es ist sehr zu empfehlen, dass in einem Team die Morgentypen und die Abendtypen bestimmt werden.

Es gibt wissenschaftliche Fragebögen, mit denen man die so genannten Chronotypen feststellen kann. Dann sollte gefragt werden, wer freiwillig wie viel Nachtwache machen möchte und diese Monate im Voraus festlegen.

■ *Wozu Monate im Voraus?*

Fischer-Dietzkies: Die Erfahrung zeigt, dass Nachtwachen die ganze Rhythmusstörung besser bewältigen, wenn sie sich möglichst früh darauf einstellen können.

Es hilft ihnen, zu wissen, an diesen Daten arbeite ich drei Nächte und habe nachher zwei Tage frei.

■ *Drei Tage Nachtarbeit – wären möglichst viele Nachtdienste hinter-*

einander nicht einfacher zu bewältigen? Nach drei Nächten hat man sich doch gerade erst daran gewöhnt.

Fischer-Dietzkies: Es könnte für einen Teil der Nachtarbeitenden eine Lösung sein, nur in der Nacht zu arbeiten. Dazu fehlen jedoch gut kontrollierte Studien, und es ist laut Arbeitsgesetz auch nur unter strengen Voraussetzungen erlaubt. Bei rotierenden Diensten sollten deshalb nach Möglichkeit nicht mehr als vier Tage Nachtdienst geleistet werden, weil sich in dieser Zeit die Rhythmen der Verdauungsorgane oder die Temperaturregulation noch nicht an die Nacht angepasst haben und einem die Regulierung zum normalen Rhythmus leichter fällt. Wichtig ist hier auch, dass die Arbeitsphasen immer vorwärts rotieren, also früh, spät, nachts, frei, weil sich der Körper besser an die Zeitverschiebung anpasst, wenn er mit dem Lauf der Sonne geht. Das ist sogar im Arbeitsgesetz vorgeschrieben.

■ *Was macht ein Team, das nur aus Morgentypen besteht?*

Fischer-Dietzkies: Man kann am Arbeitsplatz einige Dinge verändern, um dem Personal den Nachtdienst zu erleichtern.

Zum Beispiel muss für genügend helles Licht gesorgt werden, über 2500 Lux muss ausserhalb der Bewohner/innen-Zimmer das Licht sein. Zur Erholung sollten kurze Nickerchen offiziell gestattet sein und bequeme Stühle, eventuell auch ein Bett zur Verfügung stehen.

Auch sehr wichtig ist, dass die Nachtwache eine warme Mahlzeit zu sich nehmen kann. Eine Mikrowelle oder Wärmeplatte gehört in jedes Stationszimmer. (fas)