



Bezirk  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

FBU

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit



Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH  
[www.prospektiv.de](http://www.prospektiv.de)

---

# Gestaltung von Schichtarbeit in der Produktion (ausgewählte Charts)

---

Prof. Dr. habil. Thomas Langhoff und Rolf Satzer

Stuttgart, 21.07.2017



Bezirk  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

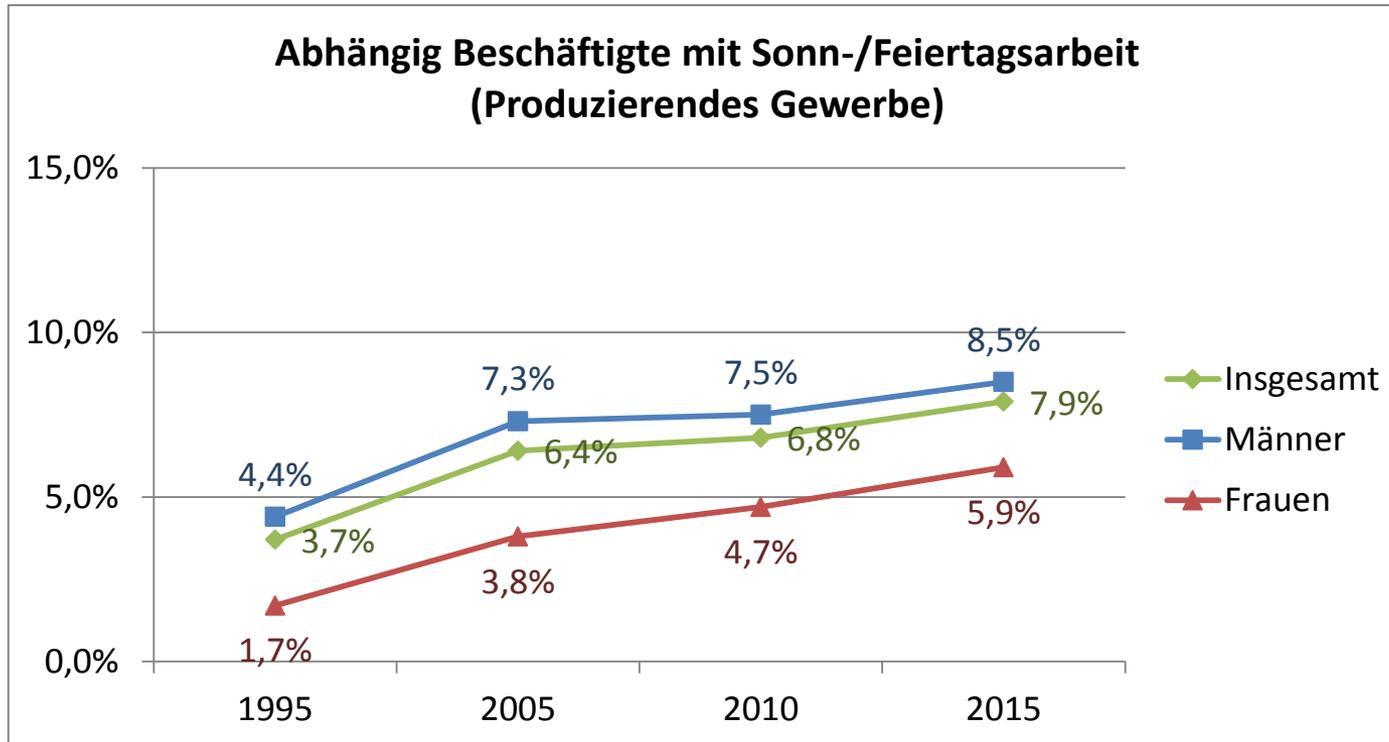
Fakten für eine faire Arbeitswelt.

FBU

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit



Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH  
www.prospektiv.de



**Abhängig Beschäftigte mit Sonn- und Feiertagsarbeit nach Geschlecht im produzierenden Gewerbe (1995-2015)**

Quelle: Statistisches Bundesamt 2016



Bezirk  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

FBU

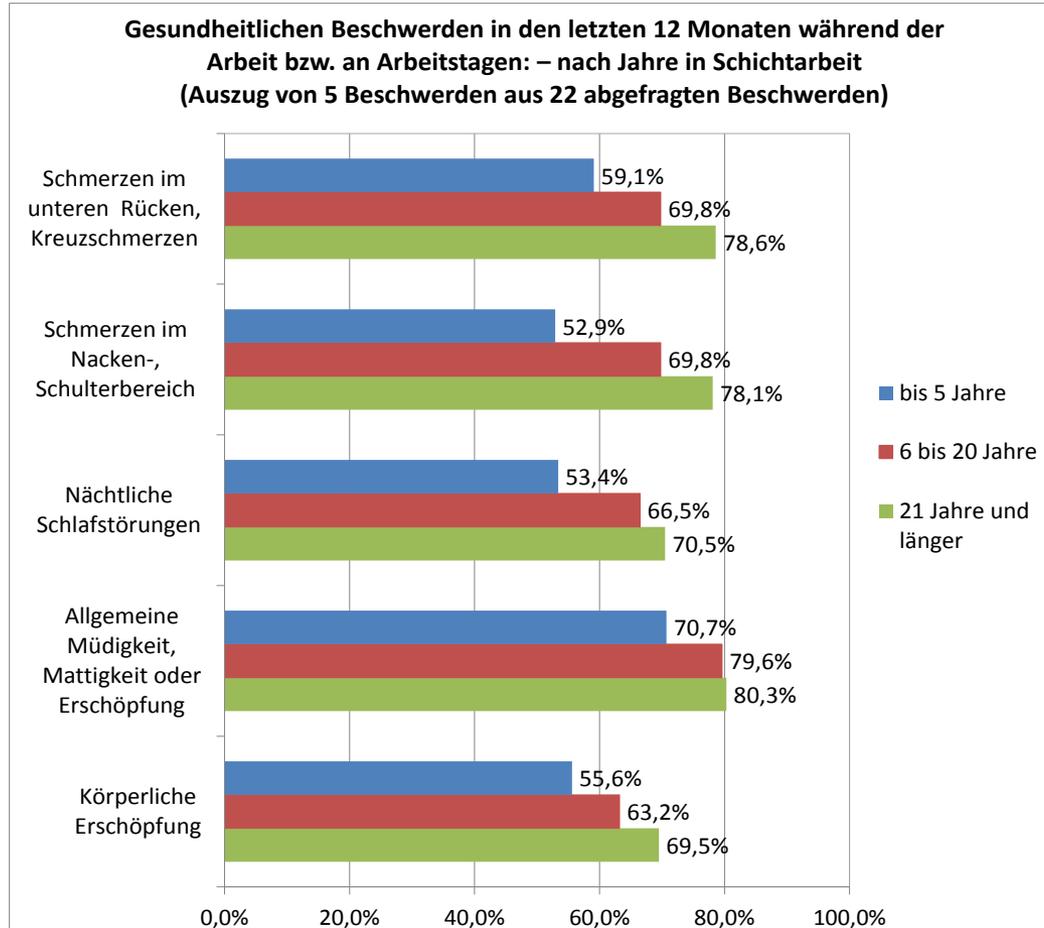
Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit



Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH  
www.prospektiv.de

# Breitenerhebung BaWü 2016, 1270 Schichtarbeiter: Schichtlänge

*Gesundheitlichen Beschwerden in den letzten 12 Monaten während der Arbeit bzw. an Arbeitstagen: – nach Jahre in Schichtarbeit*





Bezirk  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

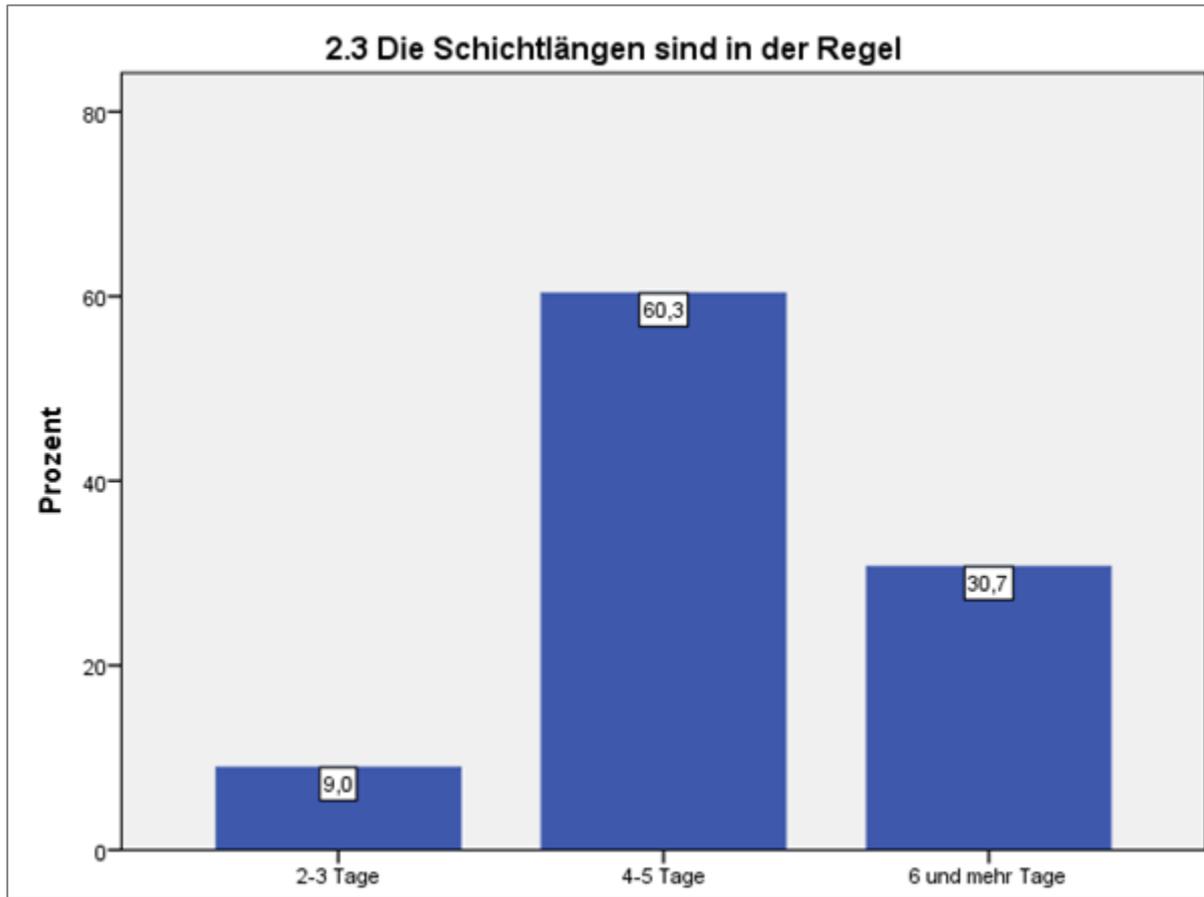
FBU

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit



Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH  
www.prospektiv.de

# Breitenerhebung BaWü 2016, 1270 Schichtarbeiter: Schichtlänge



Gesamtauswertung Schichtlänge



Bezirk  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

FBU

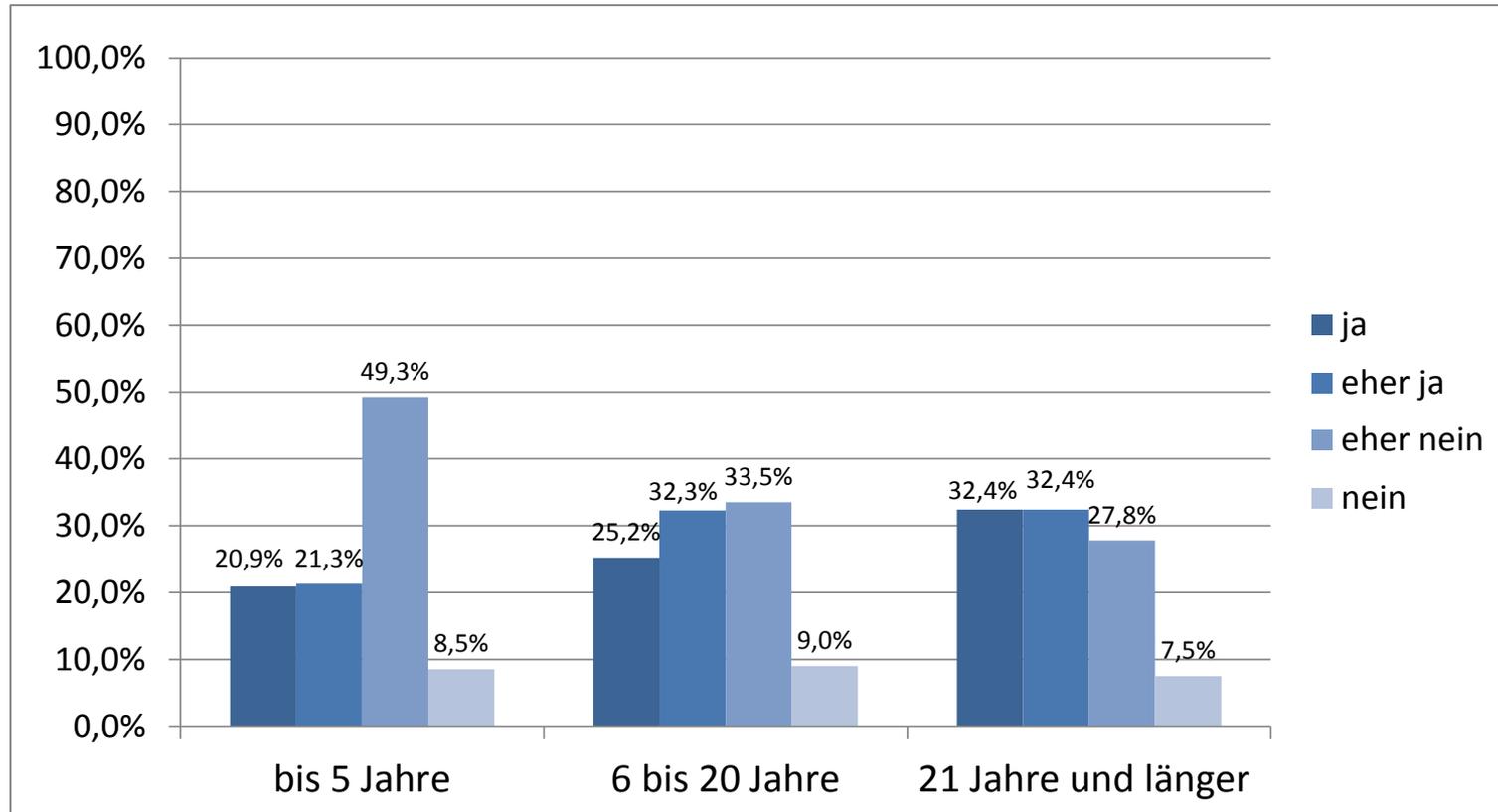
Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit



Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH

www.prospektiv.de

# Breitenerhebung BaWü 2016, 1270 Schichtarbeiter: Schichtlänge



**Es kommt bei meiner Arbeit vor, dass ich an die Grenzen meiner Leistungsfähigkeit gehen muss – nach Jahre in Schichtarbeit**



Bezirk  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

FBU

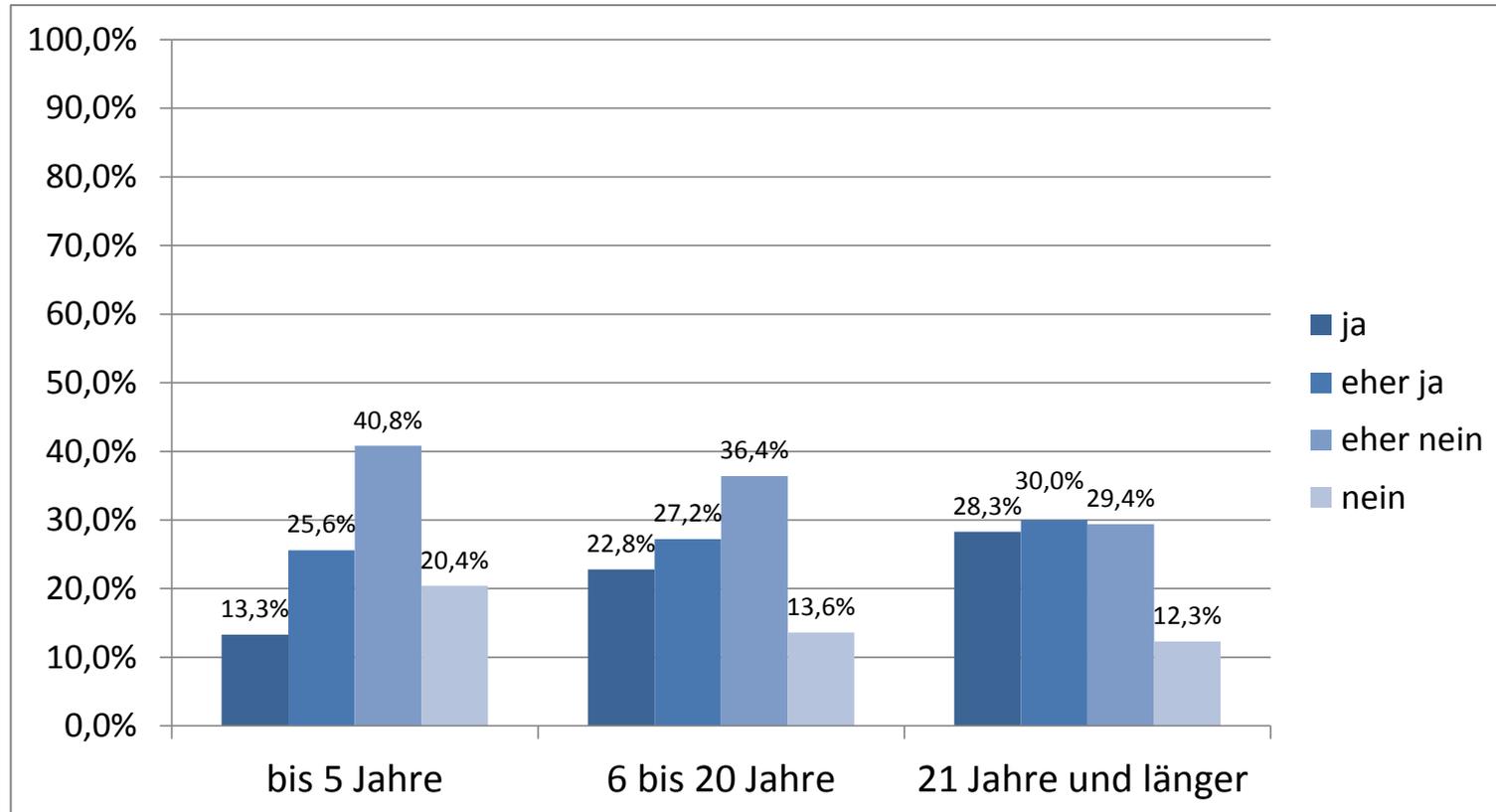
Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit



Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH

www.prospektiv.de

## Breitenerhebung BaWü 2016, 1270 Schichtarbeiter: Schichtlänge



**Meine Arbeit ist so anstrengend, dass ich sie in dieser Form bis zum Renteneintritt nicht durchführen kann – nach Jahre in Schichtarbeit**



# Aktion im Rahmen von Tatort Betrieb

### Empfohlene Mahlzeiten bei Nachtschicht

**Die zentrale Botschaft für die  
Nachtverpflegung ist: warm,  
fettarm und leicht verdaulich!**

Mahlzeit	Uhrzeit	Was?	Prozent der Tagesmenge
Frühstück	etwa 7 Uhr	Frühstücks- allerlei	12
Mittagessen	12 – 13 Uhr	Normales Mittagessen	25
Zwischen- mahlzeit	15 – 17 Uhr	Zum Beispiel: belegtes Voll- kornbrot	10
Abendessen	19 – 20 Uhr	Leichtes Abendessen	20
Erste Nacht- mahlzeit	0 – 1 Uhr	Leichte Voll- kost, warm, kohlenhydrat- reich, eiweiß- reich, fettarm	25
Zweite Nacht- mahlzeit	4 – 5 Uhr	Imbiss kalt oder warm, keine schwere Kost	8

Quelle: DGE Ingo (Prsg.): Ernährung bei Schichtarbeit –  
Beratungspraxis 11/2000, Bonn 2000

### Praktische Tipps für Schichtarbeiter

- Vom Arbeitgeber ein der Nacharbeit angemessenes Angebot zur Gemeinschaftsverpflegung bzw. Catering einfordern.
- Gegen Mitternacht eine warme, fettarme, leicht verdauliche Mahlzeit zu sich nehmen.
- Nach Mitternacht auf Kaffee und schwarzen Tee verzichten.
- Warmgetränke sind Kaltgetränken gegenüber zu bevorzugen. Gekühlte Getränke sind gänzlich zu vermeiden.
- Als Zwischenmahlzeiten sind fettarme Milchprodukte, Obst, Kompott, Vollkornbrot oder eine heiße Brühe empfehlenswert.
- Nach Ende der Nachtschicht kann ein leichtes Frühstück eingenommen werden.



**HÖCHSTE ZEIT  
FÜR GESUNDHEIT!**

[www.bw.igm.de](http://www.bw.igm.de)

Herausgeber: IG Metall Baden-Württemberg, Stuttgarter Str. 23, 70469 Stuttgart. Verantwortlich: Roman Zitzelsberger. Redaktion: Monika Lersmacher, Rolf Satzer. Wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. Thomas Langhoff. Gestaltung: Uli Eberhardt. Druck:




Bezirk  
Baden-Württemberg

## HÖCHSTE ZEIT FÜR GESUNDHEIT!



**Eine gute warme  
Mahlzeit in der  
Nachtschicht!**

Mit guter Arbeit gesund bleiben

## TATORT BETRIEB

Faltblatt IG Metall Baden-Württemberg: Eine gute warme Mahlzeit in der Nachtschicht (2015, Seite 1)



Bezirk  
Baden-Württemberg

Hans Böckler  
Stiftung

Fakten für eine faire Arbeitswelt.

FBU

Forschung - Beratung - Umsetzung  
Arbeitsbedingungen & Gesundheit



Gesellschaft für betriebliche  
Zukunftsgestaltungen mbH

[www.prospektiv.de](http://www.prospektiv.de)

# Übersicht

## „Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zur Schichtarbeit 2017“

1. Prüfung auf Vermeidung von Wechselschicht mit Nachtarbeit
2. Minimierung der Anzahl aufeinander folgender Nachtschichten und ausreichende Erholung nach der Nachtschicht
3. Arbeitsbeginn der Frühschicht nicht vor 06:00 Uhr
4. Kürzere (vorwärtsrollierende) Schichtfolgen sind besser als längere Schichtfolgen
5. Verlässlicher Schichtplan mit angemessener Planbarkeit
6. Geblockte Wochenendfreizeit ist besser als einzelne freie Tage (am Wochenende)
7. Gesundheitsverträgliche Ernährung in der Nachtschicht
8. Anpassung der Schichtlänge an die Arbeitsintensität (Arbeitsbelastung) und an das Alter
9. Arbeitsmedizinische Untersuchungen als Angebotsvorsorge für Nachtarbeitnehmer
10. Ablehnung von Dauernachtschicht
11. Nächtliche Beleuchtung mit hohem Blauanteil ist äußerst bedenklich