

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Kennen Sie das?</b>	1
	<i>J. Schmal</i>	
<b>2</b>	<b>Schichtdienst und Schichtdienstmodelle</b>	3
	<i>J. Schmal</i>	
2.1	<b>Vor- und Nachteile des Schichtdiensts</b>	4
2.2	<b>Schichtdienstmodelle</b>	5
2.3	<b>Konkrete Ausgestaltung im Dienstplan</b>	13
2.4	<b>Wunschpläne</b>	18
2.5	<b>Personelle Zusammensetzung in der Schicht</b>	19
2.6	<b>In aller Kürze</b>	20
	<b>Literatur</b>	21
<b>3</b>	<b>Ihr gutes Recht im Schichtdienst!</b>	23
	<i>J. Schmal</i>	
3.1	<b>Allgemeines zum Arbeitszeitgesetz</b>	23
3.2	<b>Nacht- und Schichtarbeit</b>	25
3.3	<b>Überstunden und Mehrarbeit</b>	26
3.4	<b>Pausenregelung und Ruhezeiten</b>	27
3.5	<b>Mutterschutzgesetz</b>	28
3.6	<b>Jugendarbeitsschutzgesetz</b>	30
3.7	<b>In aller Kürze</b>	31
	<b>Literatur</b>	32
<b>4</b>	<b>Gesundheitliche Belastungen durch den Schichtdienst</b>	33
	<i>J. Schmal</i>	
4.1	<b>Körperliche Beschwerden</b>	34
4.2	<b>Psychische Beschwerden</b>	38
4.3	<b>Soziale Beschwerden</b>	43
4.4	<b>In aller Kürze</b>	44
	<b>Literatur</b>	45

<b>5</b>	<b>Lernen Sie sich im Angesicht des Schichtdiensts kennen . . . . .</b>	<b>49</b>
	<i>J. Schmal</i>	
5.1	Biorhythmus und Chronotypen . . . . .	50
5.2	Kurz- oder Langschläfer . . . . .	56
5.3	Schichtdiensttoleranz . . . . .	60
5.4	Präsentismus oder »Krank bei der Arbeit?« . . . . .	61
5.5	Work-Life-Balance . . . . .	64
5.6	In aller Kürze . . . . .	67
	Literatur . . . . .	68
<b>6</b>	<b>Ernährung im Schichtdienst . . . . .</b>	<b>71</b>
	<i>J. Schmal</i>	
6.1	Das Ernährungstagebuch . . . . .	72
6.2	Gesunde Ernährung im Schichtdienst: Wie geht das? . . . . .	74
6.3	Eine Ernährungsumstellung auf den Weg bringen . . . . .	84
6.4	Gesunde Ernährung – Was kann der Arbeitgeber tun? . . . . .	86
6.5	In aller Kürze . . . . .	87
	Literatur . . . . .	88
<b>7</b>	<b>Schlafen und Ruhen trotz Schichtdienst . . . . .</b>	<b>91</b>
	<i>J. Schmal</i>	
7.1	Schlafhygiene . . . . .	92
7.2	Schlafen am Tag . . . . .	97
7.3	Powernapping . . . . .	99
7.4	In aller Kürze . . . . .	101
	Literatur . . . . .	102
<b>8</b>	<b>Entspannung in den Schichtdienstalltag integrieren . . . . .</b>	<b>103</b>
	<i>J. Schmal</i>	
8.1	Ein entspannungsförderliches Umfeld schaffen . . . . .	105
8.2	Autogenes Training . . . . .	106
8.3	Progressive Muskelrelaxation . . . . .	108
8.4	Achtsamkeitsmeditation . . . . .	111
8.5	In aller Kürze . . . . .	115
	Literatur . . . . .	116

<b>9</b>	<b>Bewegung und Sport im Schichtdienst</b>	117
	<i>J. Schmal</i>	
9.1	Rückenschonendes Arbeiten	119
9.2	Müde Beine	122
9.3	In aller Kürze	124
	Literatur	124
<b>10</b>	<b>Soziales Leben</b>	125
	<i>J. Schmal</i>	
10.1	Beruf und Familie	126
10.2	Schichtdienst bis ins hohe Alter?	131
10.3	In aller Kürze	135
	Literatur	136
<b>11</b>	<b>Nachtdienst</b>	139
	<i>J. Schmal</i>	
11.1	Besonderheiten des Nachtdiensts	140
11.2	Dauernachtdienst	142
11.3	Wach in der Nacht	144
11.4	Nach dem Nachtdienst nach Hause fahren	146
11.5	In aller Kürze	148
	Literatur	149
<b>12</b>	<b>Mitgestalten im Schichtdienst – statt einem Schlusswort</b>	151
	<i>J. Schmal</i>	
12.1	Mitsprache, Austausch und Problembehandlung	152
12.2	Politisches Interesse und Engagement	152
12.3	Einer für alle und alle für einen	153
12.4	Weitere Empfehlungen für den Arbeitgeber	154
12.5	In aller Kürze	154
	Literatur	155
	<b>Serviceteil</b>	157
	Stichwortverzeichnis	158