

Themenkreis 13

Von Eulen und Lerchen. Wie biologische Rhythmen Arbeitszeiten beeinflussen



Helmut Stadlbauer, Arbeitsmediziner und Leiter von „Gesunde Arbeitszeiten“ beim IBG (Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement)

Zu welcher Tageszeit wir aktiv sind oder besser schlafen sollten, ist genetisch vorgegeben. Unsere Arbeitszeiten nehmen darauf kaum Rücksicht, am wenigsten bei Schichtarbeit. Dieser „Soziale Jetlag“ ist ungesund. Welche Ansätze gibt es, um unsere biologischen Unterschiede zu würdigen? Der Arbeitsmediziner Helmut Stadlbauer hat sich intensiv mit diesem Thema auseinandergesetzt.

Der persönliche Zeit-Typ, also zu welcher Tageszeit wir aktiv sind und wann wir besser schlafen sollten, ist genetisch vorgegeben und daher unveränderbar. Unsere realen Arbeitszeiten nehmen darauf kaum Rücksicht. Bei Schichtarbeit wird diese Diskrepanz für jeden Betroffenen in irgendeiner Form ganz extrem – man spricht vom Sozialen Jetlag.

Dieses Arbeiten jenseits der eigenen Befindlichkeitsgrenzen ist nicht nur belastend, sondern nachgewiesenermaßen ungesund. Trotzdem ist das Thema von massiven Vorurteilen geprägt – Stichwort „Der frühe Vogel fängt den Wurm.“ Welche Ansätze gibt es, um unsere biologischen Unterschiede individueller zu berücksichtigen, und damit Wohlbefinden und persönliche Produktivität zu unterstützen?