



Presseinformation

## **„Licht zum falschen Zeitpunkt“**

### **Wer schon in der Nacht arbeitet, sollte dies wenigstens nicht bei krankmachendem Licht tun müssen / Schlafmediziner erarbeiten aktuelle Leitlinie zu Schichtarbeit**

Dresden. Fast 10 Prozent der Deutschen arbeiten dann, wenn unsere innere Uhr eigentlich im Sleepmodus ist – nachts. Seit einigen Jahren ist wissenschaftlich erwiesen und auch gesellschaftlich angekommen, dass regelmäßiges Arbeiten in Nachtschicht krank macht. Aber noch immer wird dem nicht konsequent entgegengewirkt. Schlafmediziner fordern als wichtigen Schritt, die Beleuchtung so umzustellen, dass die derzeitigen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit verschwinden. Die technischen Möglichkeiten dazu sind gegeben. Unter dem Leitmotiv „Schlafmedizin: grenzüberschreitend und innovativ“ werden sich vom 1. bis 3. Dezember in Dresden etwa 2000 Experten anlässlich der 24. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) auch zum Thema Nachtschicht austauschen.

Schichtarbeit ist ein unverzichtbarer Bestandteil von Teilen der Industrieproduktion wie auch von Beschäftigung im Sicherheits- und Gesundheitswesen. So arbeiten fast 10 Prozent aller Beschäftigten in Deutschland regelmäßig in Nachtschicht. Das Bundesverfassungsgericht hat bereits 1992 in seinem Grundsatzurteil betont, dass „Nachtarbeit grundsätzlich für jeden Menschen schädlich ist“. Während lange Zeit die sozialen Auswirkungen als Hauptverursacher Schichtarbeit-assoziiierter Erkrankungen gesehen wurden, setzt sich zunehmend die Erkenntnis durch, dass Störungen des circadianen Systems, also der sogenannten „Inneren Uhren“, eine Kernursache sind. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat im Jahr 2007 Nachtschichtarbeit als „wahrscheinlich Krebs erregend“ eingestuft und benennt die Unterdrückung des Dunkelhormons Melatonin durch Licht während Nachtschicht als den wesentlichen Mechanismus.

„Die Schlafmedizin hat wie keine andere medizinische Fachrichtung die Kenntnisse zu circadianen Rhythmen in ihre Krankheitskonzepte integriert. Ohne ein System innerer Uhren wäre eine Wachheit über 16 Stunden ohne wesentliche Leistungseinbuße gefolgt von einem achtstündigen kontinuierlichen Schlaf nicht erklärbar“ erläutert Dr. Dieter Kunz, Leiter der Arbeitsgemeinschaft Chronobiologie der DGSM. Unter Mitarbeit der DGSM erarbeitet eine Gruppe von Experten für insgesamt sechs Fachgesellschaften derzeit eine Leitlinie „Schichtarbeit“ nach den Kriterien der AWMF. In Bezug auf Schlaf zeigt die Auswertung der bestehenden Literatur, dass bei rotierendem Schichtsystem der Schlaf nach Nachtschichten reduziert ist. Ältere Menschen sind allgemein anfälliger für Störungen durch Nachtschicht und werden häufiger mit Schlafmitteln behandelt.

Ein wesentlicher Faktor ist die Taktung des circadianen Systems durch Licht und Dunkelheit. Zur Sicherung von Sicht und Wachheit auch in der Nachtschicht ist eine Beleuchtung notwendig, für die als „Licht zum falschen Zeitpunkt“ eine gesundheitsschädigende Wirkung nachgewiesen ist.

„Durch die heute zur Verfügung stehende LED-Technologie sollte es in Zukunft möglich sein, Beleuchtungen zu konzipieren, die eine Verbesserung von Aufmerksamkeit und Konzentration der in der Nachschicht beleuchteten Mitarbeiter erreichen – bei gleichzeitigem Fehlen negativer Auswirkungen auf die Gesundheit“, fordert der Schlafmediziner.

Insgesamt sei es sehr überraschend, wie wenig verlässliche Literatur zum Thema existiere. „Während humanexperimentelle Arbeiten mit simulierter Nachtschicht unter strikter Kontrolle beeinflussender Faktoren klare Hinweise auf nachfolgende Störungen wie auch auf deren Beeinflussung geben, scheinen diese unter „realen“ Bedingungen schwerer zu fassen sein. Hier besteht deutlicher Forschungsbedarf“, betont Dieter Kunz.

Weitere aktuelle Erkenntnisse dazu werden auf der 24. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) in Dresden ausgetauscht. Das gesamte Programm und alle wichtigen Kongressinformationen sind ersichtlich auf der Homepage [www.dgsm-kongress.de](http://www.dgsm-kongress.de).

Medienvertreter sind herzlich eingeladen die Jahrestagung im Internationalen Congress Center Dresden zu besuchen. Die Akkreditierung ist über die Kongresshomepage oder direkt über den Pressekontakt möglich!

Bereits jetzt möchten wir Sie auf den **Termin der Kongress-Pressekonferenz** am 1. Dezember 2016 von 11 - 12 Uhr im Maritim Hotel Dresden (Devrientstraße 10-12, 01067 Dresden) hinweisen und sehr herzlich dazu einladen! Eine separate Presseinformation mit Themen und Gesprächspartnern geht Ihnen noch zu.

Pressekontakt:

Conventus Congressmanagement & Marketing GmbH  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Romy Held  
Tel.: 03641/3116280  
[romy.held@conventus.de](mailto:romy.held@conventus.de)