
Gesundheit



Dr. Andreas Hagemann ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Ärztlicher Direktor der Röher Parkklinik (Privatklinik) in Eschweiler bei Aachen.

Fotoquelle: Engels

19.11.2019 | [Arzt-Kolumne](#)

Machen Nachtschichten depressiv?

Rund 30 Prozent aller Beschäftigten in Deutschland arbeiten in der Nacht und riskieren damit auf Dauer ihre Gesundheit: Diabetes, Magen-, Darm- sowie Herz- und Kreislaufprobleme sind nur einige der vermehrt auftretenden Beschwerden. Auch die psychische Verfassung wird beeinflusst.

Als relativ sicher gilt, dass ständige oder häufige Nachtarbeit das Risiko einer Depressionserkrankung erhöht. Dies erklärte ich auch dem 53-jährigen Patienten, der vor Wochen in meine Sprechstunde gekommen war. Seit einigen Wochen litt der Ingenieur im Schichtdienst unter tiefgehenden Verstimmungen.

Doch weshalb ist es so schädlich, seiner Arbeit nachts nachzugehen, fragte mich der Patient. Die simple Antwort: Nachtschichten verschieben den Biorhythmus. Die Betroffenen arbeiten und schlafen entgegen dem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus. Dadurch werden sie in der Regel physisch und psychisch erheblich beansprucht – etwa wie bei Flügen durch verschiedene Zeitzonen. Der Gesundheit wenig zuträglich ist zudem, dass Nachtarbeiter tagsüber weniger und qualitativ längst nicht so gut

schlafen. Außerdem ist es für sie deutlich schwieriger, sich ein soziales Netz außerhalb der Arbeit aufzubauen. Haben sie frei, müssen andere arbeiten – und andersherum.

Was bei Depression hilft

Falls möglich, sollten Nachtarbeiter versuchen, höchstens drei Nachtschichten hintereinander zu machen oder – noch besser – in den Tagesdienst zu wechseln. In den freien Stunden können Spaziergänge oder Wanderungen regelrecht antidepressiv wirken. Senken lassen sich die Risiken einer depressiven Erkrankung zudem durch ein funktionierendes soziales Netzwerk mit guten Freunden und abwechslungsreichen Hobbys. Und noch ein genereller Tipp: Tanken Sie Sonnenlicht und unterstützen Sie so die Bildung des stimmungsfördernden Vitamin D.

Auch Sport und ausreichende Entspannung können einem Stimmungstief entgegenwirken. So war es auch im Fall meines Patienten, der inzwischen nahezu beschwerdefrei ist. Wiederholungen der depressiven Phasen sind aber nicht ausgeschlossen. Ganz wichtig bei depressiven Erkrankungen ist übrigens frühzeitige professionelle Hilfe.