

Institut für Gesundheitsmanagement, Illerkirchberg

# Wirkung von primärpräventiven Maßnahmen für Nachtschichtarbeiter

## Stand der Forschung und methodische Herausforderungen

R. Neuner

(eingegangen am 16.03.2012, angenommen am 08.11.2012)

### Effect of primary preventive measures for night-shift workers – current state of research and methodical challenges

Night-shift work is associated with several job-related health risks such as insomnia, fatigue, digestive disorders, high blood pressure, and diabetes, which in turn mean an elevated risk of cardiovascular disease. There is strong evidence that primary preventive measures such as physical exercise programmes are effective in increasing physical activity, and in consequence help reduce musculoskeletal and cardiovascular disease. However, evidence of the effectiveness of measures aiming to reduce health risks incurred by night-shift work is inconclusive because occupational studies carried out so far were often of low quality. The knowledge of the effectiveness of intervention is neces-

sary to develop adequate measures tailored to shift-workers' needs.

**Keywords:** night-shift work – health – prevention – evidence

### Wirkung von primärpräventiven Maßnahmen für Nachtschichtarbeiter – Stand der Forschung und methodische Herausforderungen

Nachtschichtarbeit ist mit zahlreichen gesundheitlichen Risiken wie beispielsweise Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Verdauungsprobleme, arterielle Hypertonie und Diabetes mellitus, die wiederum zu einer erhöhten Herz-Kreislauf-Morbidität führen können, assoziiert. Es ist unstrittig, dass primärpräventive Interventionen wie körperliche Übungs-

programme zur Steigerung der physischen Aktivität wirksam sind und muskuloskeletalen sowie kardiovaskulären Erkrankungen vorbeugen können. Jedoch ist der Wirkungsnachweis von Maßnahmen zur Verringerung der arbeitsspezifischen Gesundheitsgefahren bei Nachtschichtarbeitern ungenügend, weil viele der bisher im betrieblichen Kontext durchgeführten Studien methodische Mängel aufweisen. Das Wissen um die Wirkung von spezifischen Interventionsmaßnahmen ist notwendig, weil damit effektive präventive Angebote gestaltet und angeboten werden können.

**Stichworte:** Nachtschichtarbeit – Gesundheit – Prävention – Wirkungsnachweis

Arbeitsmed Sozialmed Umweltmed 2012; 47: 650–653