Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF

Staatssekretariat für Wirtschaft SECO
Arbeitsbedingungen
Wissenschaftliche Grundlagen

suva

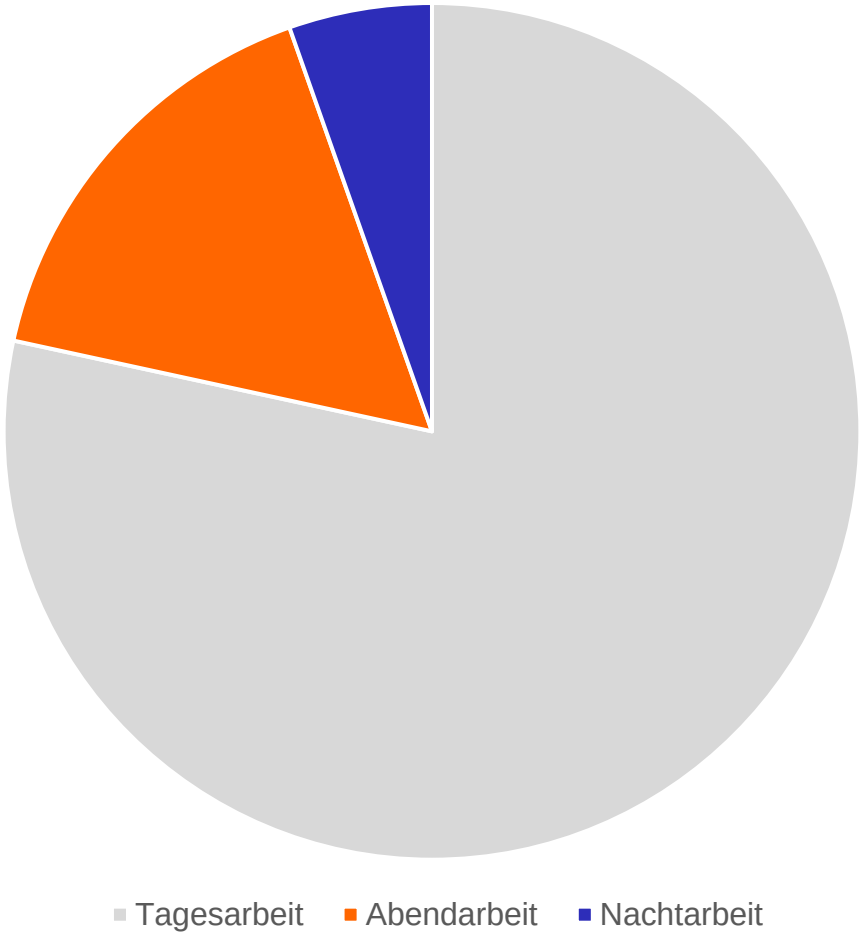
Ist Schicht- und Nachtarbeit gefährlich?

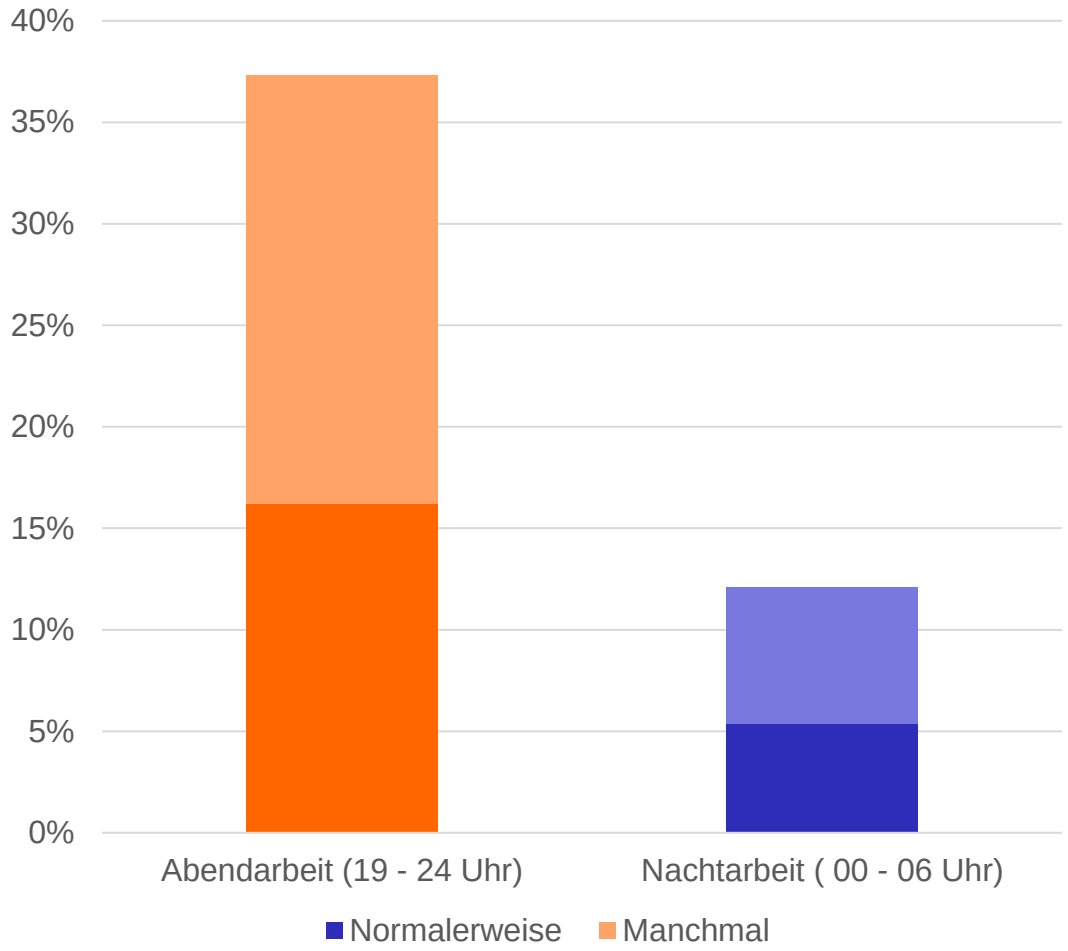
EKAS Arbeitstagung

12. November 2025, Biel

Dialog mit Dr. Samuel Iff (SECO) und David Schönenberger (Suva)

Abend- und Nachtarbeit betrifft 20% der Erwerbstätigen

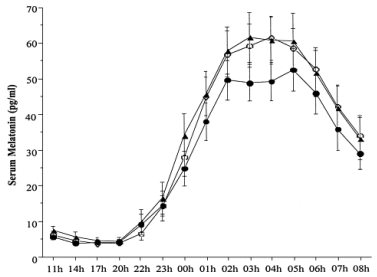


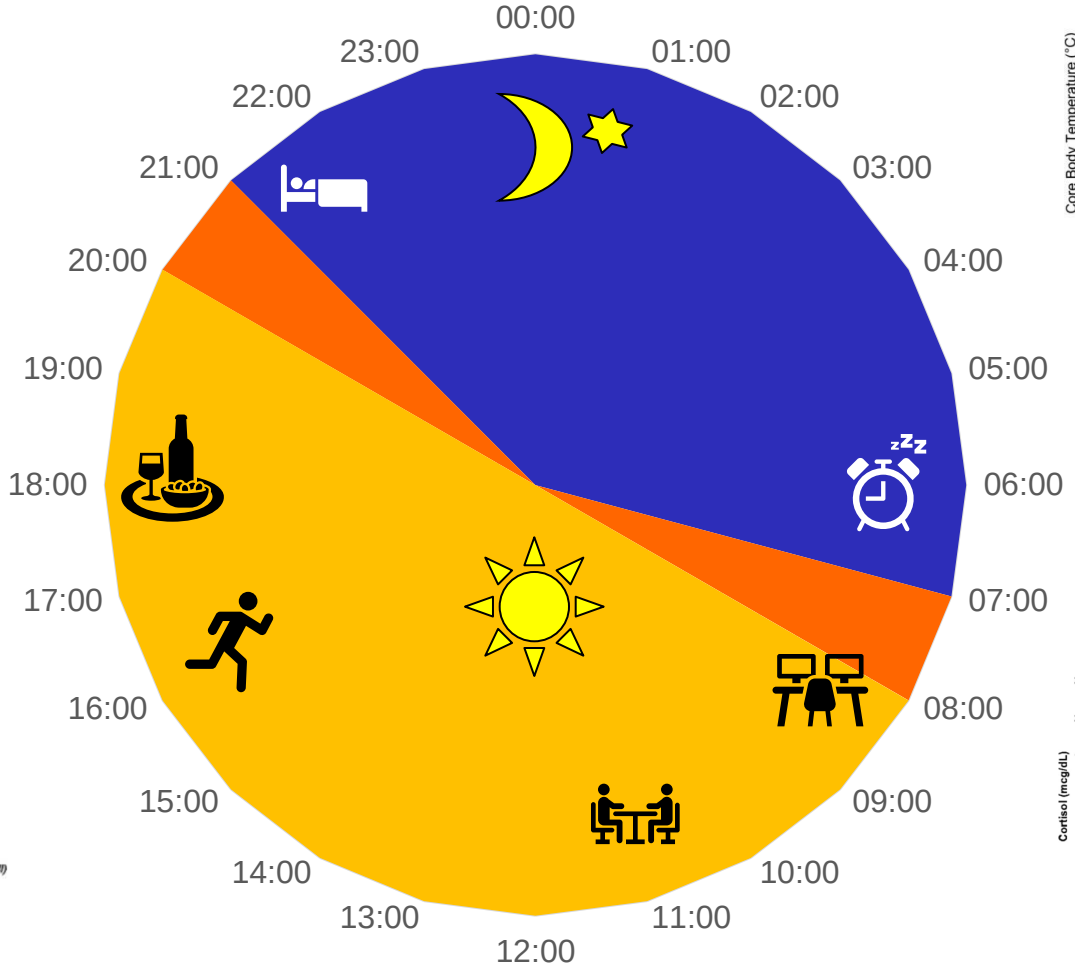


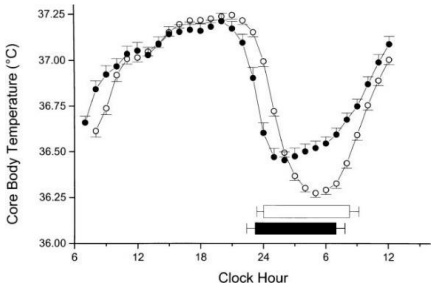
https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/arbeit-erwerb/erwerbstaetigkeit-arbeitszeit/arbeitsbedingungen/arbeitszeiten.assetdetail.35007537.html

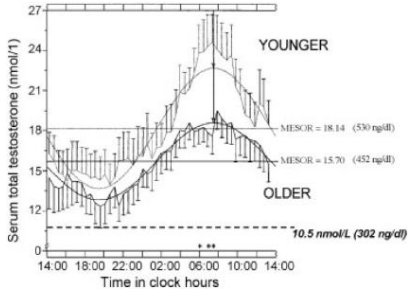
Arbeitsmedizinischer Hintergrund

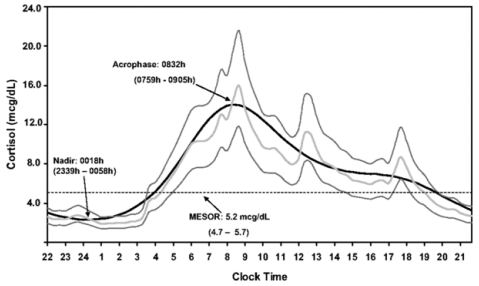
Der zirkadiane Rhythmus





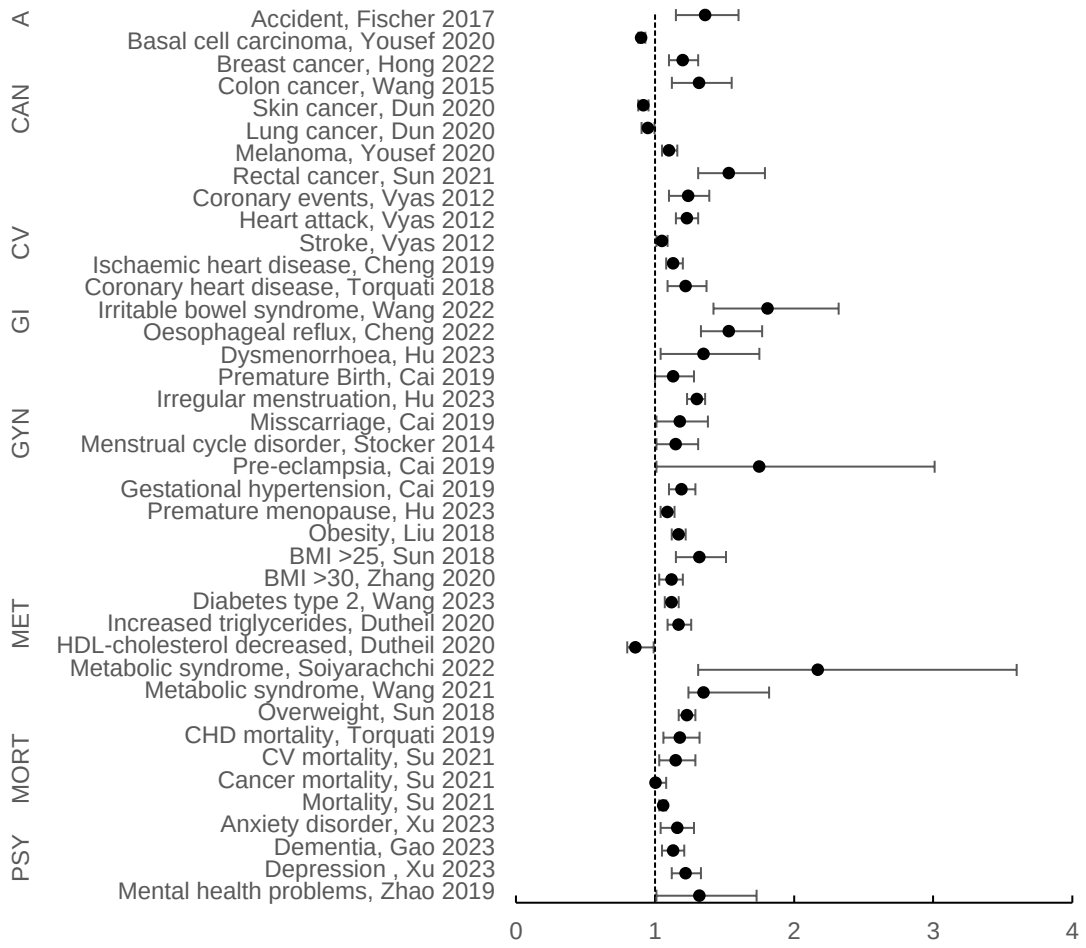






Auswirkungen auf das persönliche Umfeld

Risiken von Schicht- und Nachtarbeit



- Fehlende Regeneration in der Nacht führt zu 20-30% Erhöhung von fast alle häufigen chronischen Erkrankungen! Zum Beispiel:
  - Bluthochdruck
  - Darmkrebs
  - Zyklusstörungen bei der Frau
  - Frühgeburten
  - Demenz
  - Depression

Neue Leitlinie für die Untersuchung

- Frauengesundheit besonders berücksichtigt (z.B. Mutterschutz)
- Angepasste körperliche Untersuchung nach Risikofaktoren
  - Untersuchung neu mit Labor (Blutzucker, HDL-, und LDL-Cholesterin, Blutfette) statt Urinprobe
- Fokus auf Schutzfaktoren für
  - erholsamen Schlaf
  - gesunde Ernährung
  - gesunde Lebensführung

Was ist jetzt zu tun?

The next step

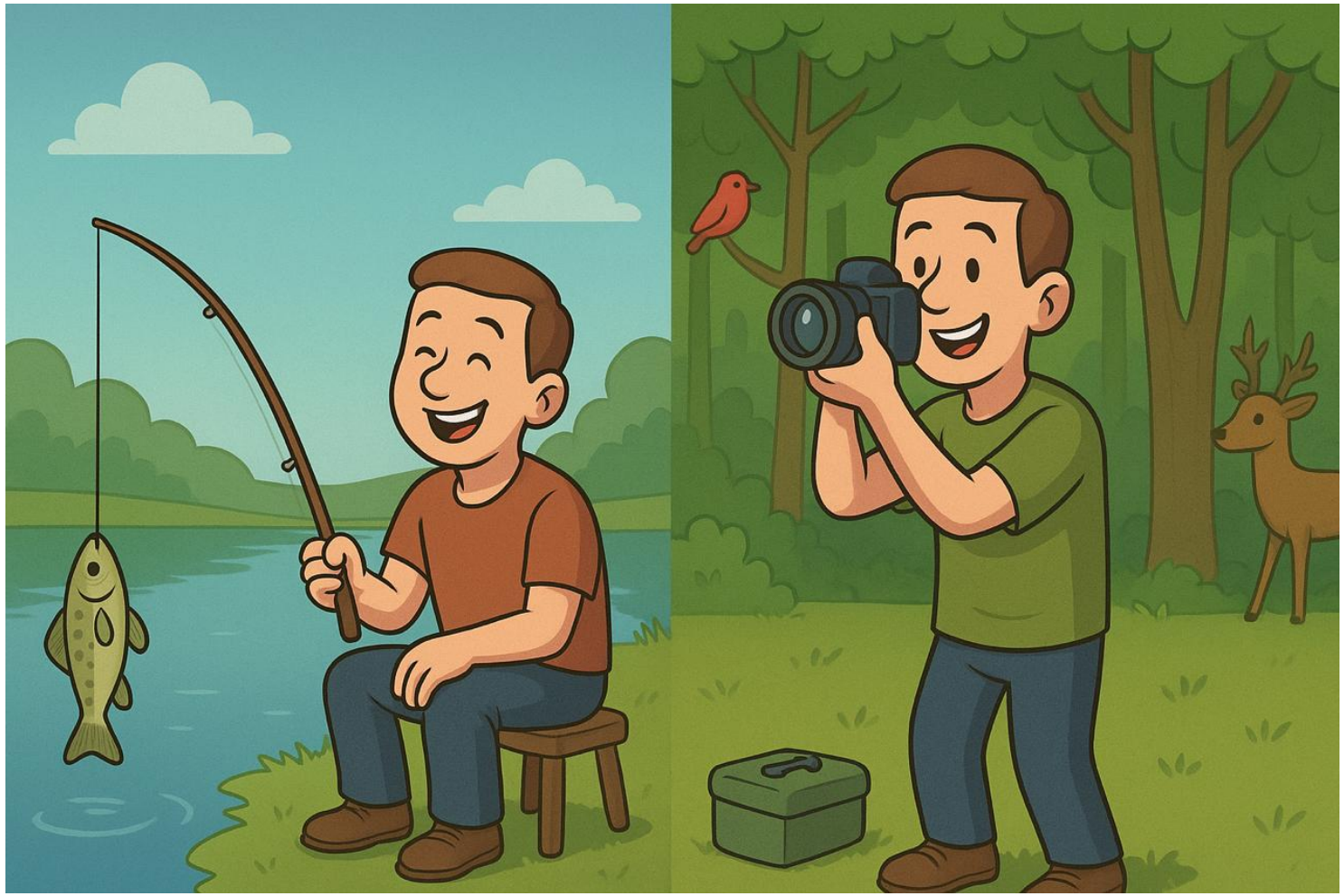
Ernährung

- Regelmässig gesund Essen reduziert das Risiko für
  - Blähungen, Völlegefühl
  - Übergewicht
  - Diabetes
  - schlechter Schlaf

Schlafmittel

- Schlafgewohnheiten herausfinden und fördern («Schlafhygiene»)
- Medikamente nur einsetzen, wenn medizinisch verordnet!
- Alkohol, CBD und andere gängige «Schlafförderer» stören den Ablauf des Schlafes und verschlimmern die Problematik!

Gesunde Lebensführung mit genügend Bewegung



Moderne Schichtplanung

- Arbeitsmedizinischer und juristischer Raster zum Beurteilen von Schichtplänen
- Moderne Empfehlungen für die Schichtplanung
- Moderne Beispiele

Sicherheit und Gesundheit bei Schichtarbeit ist Führungssache!

Wirtschaftliche Aspekte

Call to action!

- Gesetzliche Vorgaben einhalten
- Spezialisten beiziehen
- Führung involvieren
- Betroffene sensibilisieren

Fragen?

Gerne könnt ihr euch auch per Mail an uns wenden:

Dr. Samuel Iff: samuel.iff@seco.admin.ch

David Schönenberger: david.schoenenberger@suva.ch