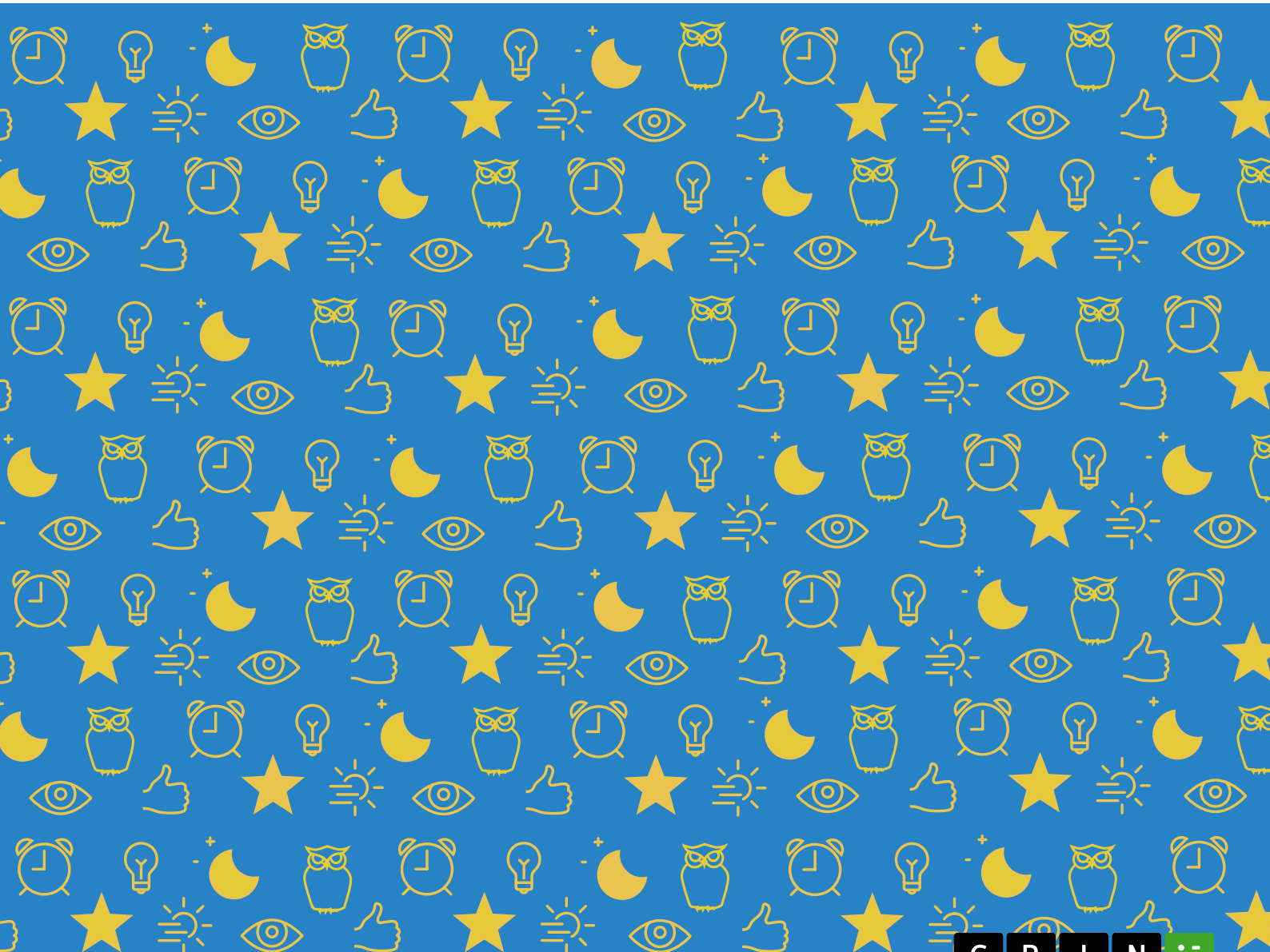




GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

NACHT.AKTIV

GESUNDHEITSLEITFADEN FÜR MENSCHEN,
DIE AUCH NACHTS ARBEITEN.



BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2020 GRIN Verlag
ISBN: 9783656744900

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/280425>

Andreas Koller

**Nacht.Aktiv. Gesundheitsleitfaden für Menschen, die
auch nachts arbeiten**

3. überarbeitete und erweiterte Auflage 2020

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

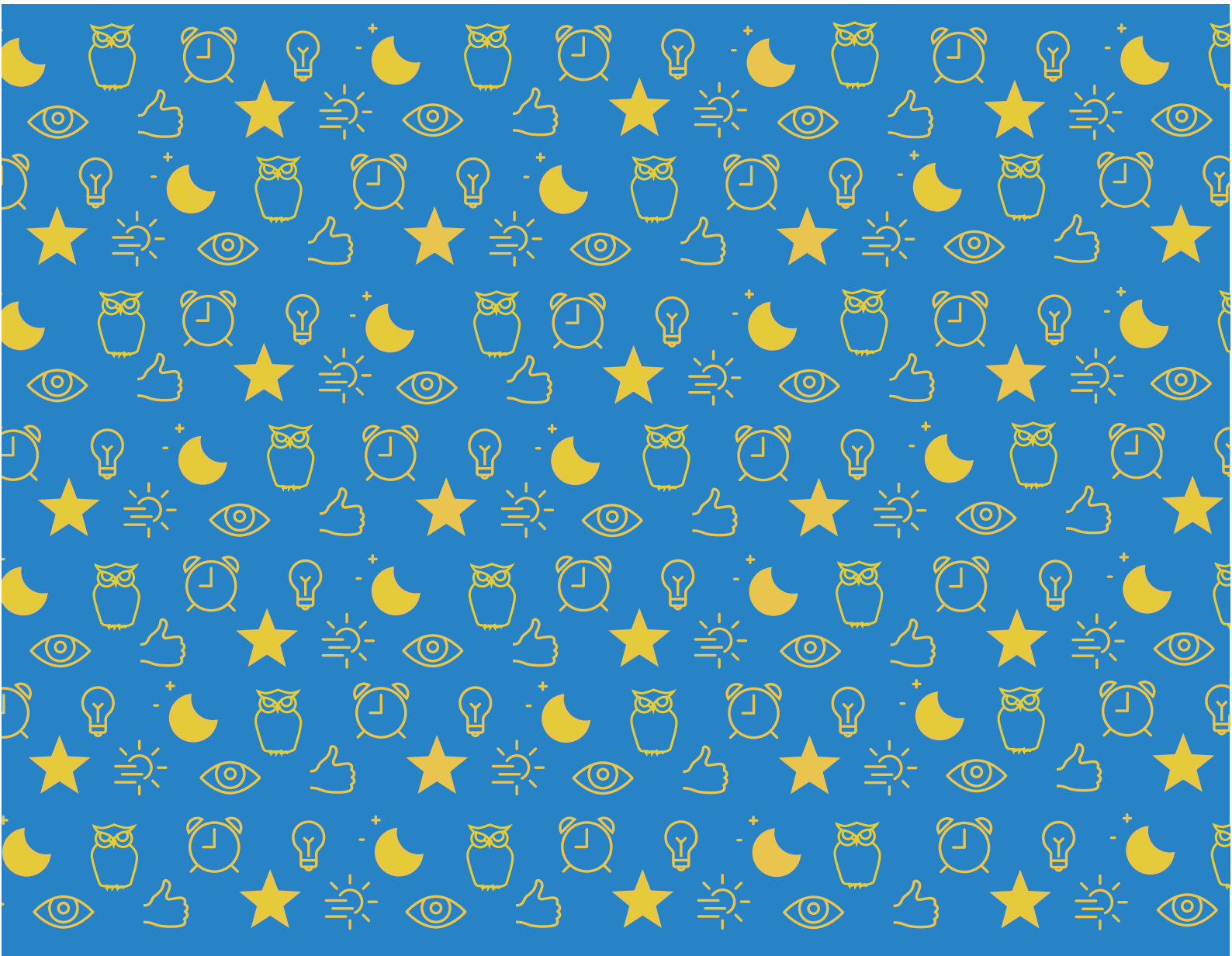
http://www.twitter.com/grin_com



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

NACHT.AKTIV

GESUNDHEITSLFITFADEN FÜR MENSCHEN,
DIE AUCH NACHTS ARBEITEN.



***„Vitalität hat zwei beste Freunde:
Leben im eigenen Rhythmus und
erholsamen Schlaf.“***

Andreas Koller

*Alle Rechte beim Verfasser. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung
des Verfassers.*





GESUNDHEITSLFITFADEN FÜR MENSCHEN, DIE AUCH NACHTS ARBEITEN.

➤ VORWORT

Dieser Leitfaden widmet sich den Lebensthemen Schlaf, Ernährung und Bewegung in Bezug zu nächtlichem Arbeiten. Theoretisches wie Praktisches ergänzen sich zu Empfehlungen mit dem Ziel, Ihre persönliche Gesundheit zu fördern und die Belastungen, die Schichtdienst mit sich bringt, zu minimieren. Dies ersetzt im Bedarfsfalle keinesfalls eine medizinische Behandlung bei Ärztin oder Arzt bzw. eine Intervention von Psychologin oder Psychologe. Zum Nachlesen und Vertiefen finden Sie auf den letzten Seiten zahlreiche Literaturempfehlungen.

Ich habe selber fast 20 Jahre in medizinischen Einheiten - zunächst als Rettungsanitäter und dann als dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger - Schichtdienst geleistet. Die außerordentlichen Belastungen sind mir sehr vertraut. Hätte ich damals das Wissen von heute gehabt, wäre mir vieles leichter gefallen.

Weiters habe ich seit dem Jahr 2000 viele hundert SchichtmitarbeiterInnen in Trainings und Einzelberatungen begleitet. Ich kenne also deren Bedürfnisse bestens:

Jene, die besonders achtsam mit sich umgegangen sind und

- . sich beste Lebensmittel gönnten,
- . warme Mahlzeiten bevorzugten,
- . regelmäßig moderate Ausdauerbewegung ausführten,
- . sich die Zeit zum Schlafen und Regenerieren nahmen,
- . Rauchfreiheit genossen,

erlebten unregelmäßige Arbeitszeit und Nachtdienst wesentlich belastungsärmer als jene, die weniger sorgsam mit sich umgingen.

Das Schreiben dieses Gesundheitsleitfadens hat mich so begeistert und motiviert, dass ich dabei selber zwei Nachtschichten eingelegt habe. Die Erinnerung an meine Nachtdienstzeit war gleich wieder präsent und nötigt mir großen Respekt vor Ihnen und Ihrer Leistung ab! Ergänzend zu diesem Booklet sei Ihnen das webbasierte Tool www.schichtfit.com bestens empfohlen – Ihr persönlicher Begleiter, der so wie Sie rund um die Uhr, jedoch *für* Sie arbeitet!

Andreas Koller

„Beurteilt die Menschen nicht nach ihrer Herkunft, sondern nach ihrer Leistung.“

Perikles, Athener Staatsmann



INHALT

Einleitung	5
DIE CHRONOTYPEN	
Der menschliche Organismus in 24 Stunden	8
Lerche und Eule	8
DIE ERNÄHRUNG	
Allgemeines	16
Verzehrsempfehlungen	17
Kohlenhydrate oder Saccharide	18
Zuckerverstecke	19
Ballaststoffe	21
Fette	21
Fettverstecke	22
Eiweiß (Aminosäuren)	24
Sonderfall Tryptophan	25
Wasser	25
Vitamine	26
Mineralstoffe	26
Ernährungsempfehlungen bei Schichtarbeit	27
Ernährungsempfehlungen bei gesundheitlichen Beschwerden	30
Ernährungspläne für Schichtarbeit	32
DER SCHLAF	
Philosophisches	36
Redewendungen	36
Definition Schlaf	36
Warum schlafen wir?	37
Schlafeinleitung	38
Melatonin	38