



FIT UND XUND #42

TRAININGS- UND ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR SCHICHTARBEITENDE

Früh-, Spät- oder Nachtschichten bedeuten: Sie sind wach, wenn Ihr Körper von Natur aus schlafen würde. Sie essen, wenn Ihr Magen so gut wie gar nicht mehr arbeitet.

Der Biorhythmus steuert den Schlaf-wach-Mechanismus und ist auch für andere wichtige Körperfunktionen wie das Hungergefühl und die Verdauung zuständig. Diese Vorgänge werden durch Hormone unterstützt: Cortisol wirkt am Morgen wie ein Wecker, während Melatonin abends beim Einschlafen hilft oder Leptin während der Nacht das Hungergefühl unterdrückt. Schichtarbeit bringt diese perfekt aufeinander abgestimmten Abläufe im Körper durcheinander. Darum fragen mich Schichtarbeitende auch immer wieder, wann sie am besten essen und trainieren sollen.

Frühschicht bedeutet, mitten in der Nacht aufzustehen. Bereiten Sie das Frühstück am Vorabend zu und nehmen Sie es mit zur Arbeit, wo Sie es



Unregelmässige Arbeitszeiten erfordern Anpassungen bei der Ernährung. Bild: Archiv

am besten zwischen 7 und 9 Uhr zu sich nehmen. Optimal ist eine Mischung aus komplexen Kohlenhydraten und Proteinen, so wird Ihr Körper über einen längeren Zeitraum mit Energie versorgt. Haferflocken und Beeren mit Milch oder Magerquark sind genauso ideal wie ein mit Pouletbruststreifen und Ei gefülltes Vollkornbrot.

Das Training könnte gleich nach der Arbeit stattfinden. Je nachdem, wie lange das Frühstück her ist und welchen Sport Sie treiben, können Sie vorher noch eine Banane essen und einen Espresso trinken. Danach sollte Ihr Mittagessen vor allem hochwertige Proteine liefern: Fleisch oder Fisch mit Salat oder Gemüse wären optimal. Zum Nachtessen

gibt es nur noch eine leichte, kleine Mahlzeit.

Bei Spätschicht haben Sie am Vormittag frei, und diese Zeit nutzen Sie am besten für Ihr Training. Das heisst, nach dem Aufstehen frühstücken Sie, dann ist Training angesagt, und anschliessend bereiten Sie Ihr Mittagessen zu. Am besten richten Sie Ihr Nachtessen «to go» gleichzeitig zu, sodass Sie dieses noch während einer Arbeitspause am frühen Abend essen können. Zwischen 19 und 21 Uhr stellt der Magen seine Arbeit so gut wie ein. Die Nahrung verbleibt bis zum anderen Morgen im Magen. Bei 37 Grad Celsius gären und faulen die Nahrungsmittel, was viele Menschen an einem tiefen Schlaf hindert.

Nachtschicht bedeutet, dann zu arbeiten, wenn Sie laut Biorhythmus schlafen würden. Darum sollten Sie während der Nachtschicht keine grossen Mahlzeiten zu sich nehmen. Essen Sie Ihr warmes Nachtessen noch vor

der Schicht, am besten vor 20 Uhr. Nach der Nachtschicht wäre schlafen und anschliessend frühstücken am besten. Bevor Sie aber mit knurrendem Magen ins Bett gehen, ist ein leichtes «Bettmümpfeli» erlaubt, zum Beispiel etwas Magerquark oder Hüttenkäse mit Beeren und ein paar Nüssen.

Wenn Sie nach der Nachtschicht gleich schlafen können, was gut wäre, dann können Sie danach frühstücken oder dies auch gleich auslassen und zum Mittagessen übergehen. Über den Tag haben Sie dann Zeit für Ihr Training.

Mit diesen Ernährungstipps sollten Sie trotz Schichtarbeit voll Energie trainieren können.

Gaby Bächtold,
Trainerin
Bewegung und
Gesundheit,
ABC Fitness
Rheinau

