

Magazin



THEATER

Zwischen Pop und Punk

Seit 25 Jahren geht die Berner Gruppe Club 111 um Meret Matter keine Kompromisse ein und prägt damit die hiesige Theaterszene. **SEITE 22**

www.bernerzeitung.ch

21

Schichtarbeit – und wie man fit bleibt



Stromnetzüberwachung in der Nacht: Patrick Siffert in der BKW-Kommandozentrale in Mühleberg. *Susanne Keller*

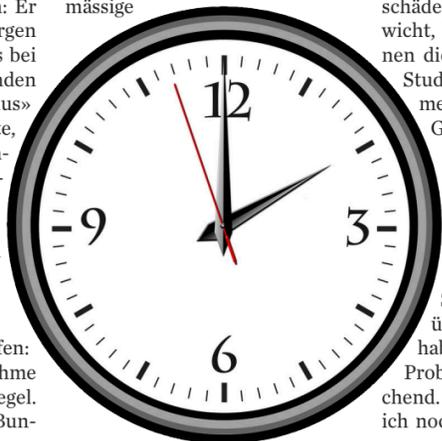
GESUNDHEIT Jede fünfte erwerbstätige Person arbeitet in der Schweiz Schicht. Tendenz: weiter steigend. Die Flexibilisierung hat ihre Schattenseite: Wer unregelmässig arbeitet, wird eher dick und krank. BKW und SBB tun etwas dagegen.

Wenn Patrick Siffert in der Nacht zur Arbeit fährt, denkt er manchmal, wie schön es jetzt zu Hause im warmen Bett wäre. Dann dreht er einfach das Autoradio etwas auf und geniesst die praktisch menschenleere Strasse. Seit über zehn Jahren arbeitet der 42-jährige Ueberstorfer Schicht. Zuerst für die Swisscom, seit sieben Jahren nun für den Berner Energiekonzern BKW. Der gelernte Elektromechaniker ist als sogenannter Dispatcher mitverantwortlich für die Steuerung und Überwachung des Stromnetzes. Mit anderen Worten: Er und seine Teamkollegen sorgen rund um die Uhr dafür, dass bei einem Stromausfall die Kunden möglichst rasch wieder «Pfuus» haben. «Eine interessante, aber auch fordernde Aufgabe», sagt Siffert, als er, umgeben von Bildschirmen, im Kommandoraum in Mühleberg sitzt, während draussen tiefe Nacht herrscht.

Preis der flexiblen Arbeit

Arbeiten, wenn andere schlafen: Was früher noch eine Ausnahme war, wird immer mehr zur Regel. Hatten im Jahr 2001 laut Bun-

desamt für Statistik noch 359 000 Leute Schicht gearbeitet, waren es zehn Jahre später schon 540 000. Das entspricht einer Zunahme von 50 Prozent. Betroffen sind vor allem Industrie, die Logistikbranche, Berufe im Verkauf und im Gesundheitswesen. Gemäss Schätzungen arbeiten heute bereits rund 20 Prozent der Erwerbstätigen Schicht. Und ein Ende des Trends ist nicht abzusehen: Wirtschaftswissenschaftler des Gottlieb-Duttweiler-Forschungsinstituts in Rüschlikon ZH sehen die unregelmässige



Arbeitszeit als das «Modell der Zukunft».

Die Flexibilisierung der Arbeitszeit hat allerdings ihren Preis. Schichtarbeit birgt gesundheitliche Gefahren. So haben Schichtarbeitende ein erhöhtes Risiko, an Diabetes und Fettsucht zu erkranken, wie eine neue Studie aus den USA belegt. Denn ausreichender Schlaf sei für die Gesundheit wie auch für ein normales Essverhalten wichtig. Und die beste Zeit zum Ruhen wäre für Menschen die Nacht.

Gene aus dem Gleichgewicht

Zu einem ähnlichen Schluss kommt eine britische Studie: Wer regelmässig nachts arbeiten müsse, riskiere Gesundheitsschäden wie Diabetes, Übergewicht, Infarkte oder Krebs, warnen die Forscher. Gemäss ihrer Studie geraten bei Nachtarbeit mehr als 97 Prozent der Gene, die auf den Tag-Nacht-Rhythmus ausgerichtet sind, aus dem Gleichgewicht.

Dass Schichtarbeit auf die Gesundheit schlagen kann, weiss auch Patrick Siffert. «Ausser ein paar überflüssigen Pölsterchen habe ich zwar noch keine Probleme», relativiert er lachend. «Aber ich will wissen, wie ich noch besser mit meinen Ar-

beitszeiten umgehen kann.» Deshalb hat er dieses Jahr an einem Pilotkurs von Ernährungsberaterin Nadia Schwestermann teilgenommen. Die 36-jährige Walliserin und ihre Nutriteam GmbH in Bern gelten als Spezialisten für Ernährungsfragen bei Nacht- und Schichtarbeit. So hat sie auch an einer Broschüre* für das Staatssekretariat für Wirtschaft Seco mitgearbeitet und einen eigenen Ratgeber geschrieben, der von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung vertrieben wird.

Im Kurs «Essen, wenn andere schlafen» zeigte Schwestermann diesen Sommer nun Mitarbeitenden der BKW und der SBB, worauf sie achten müssen, damit sie die unregelmässige Arbeits-

zeit möglichst gut bewältigen. Ihr wichtigster Tipp: «Trotz der Schichtarbeit soll man auf fixe Essens- und Schlafzeiten achten. Denn unser Verdauungssystem liebt die Regelmässigkeit.»

BKW-Mann Patrick Siffert hat zwar bisher nur unwesentlich abgenommen. Aber das sei auch nicht das Ziel des Kurses gewesen. Wichtiger ist ihm, dass er nun «viel bewusster esse» und auch auf der Bewegungsseite etwas mache. «Heute lasse ich schon einmal das Auto stehen und gehe zu Fuss.» *Stefan Aerni*

* «Pausen und Ernährung bei Nacht- und Schichtarbeit», Bezug: Staatssekretariat für Wirtschaft Seco, Bern, Tel. 058 462 27 49, oder via Website (www.seco.admin.ch).

«Unser Verdauungssystem liebt Regelmässigkeit.»

*Nadia Schwestermann
dipl. Ernährungsberaterin FH*



Gene bestimmen Impfwirkung

GRIPPE Eine Genvariante bestimmt, wie gut eine Grippe-schutzimpfung wirkt. Dies haben Basler und kanadische Forscher herausgefunden.

Das fragliche Gen, auf das die Forscher gestossen sind, produziert einen Immunbotenstoff und trägt häufig Mutationen, also Genveränderungen. Je nachdem, welche Variante davon ein Patient besitzt, desto mehr oder weniger Antikörper produziert er bei einer Impfung gegen die saisonale Grippe. Der Immunboten-

stoff heisst Interferon lambda und scheint die wichtigsten Produzenten von Antikörpern, die sogenannten B-Zellen und Plasmazellen, stark zu hemmen. Eine Mutation, die die Produktion von Interferon lambda reduziere, führe vermutlich zu einer wirksameren Grippeimpfung, folgern die Forscher um Adrian Egli vom Departement Biomedizin der Uni und des Unispitals Basel.

Diese Zusammenhänge haben die Forscher bei Patienten nach einer Organtransplantation untersucht, die das Immunsystem

unterdrückende Medikamente nehmen. Deswegen wirken Impfungen bei ihnen schlecht. Die Rolle des Interferon-Gens bestätigten dann weitere Tests an gesunden Freiwilligen.

Dank diesen Erkenntnissen liessen sich neue Impfstoffe, sogenannte Adjuvantien, entwickeln, die das Interleukin unterdrücken und so die Wirksamkeit von Grippeimpfungen künftig verbessern könnten, erklärten die Forscher. Eglis Team ist bereits dabei, solche Substanzen zu entwickeln. *sda*

Mehr Sehschwache im Alter

AUGEN Immer mehr alte Leute sind von Sehbehinderungen betroffen, besagt eine neue Studie.

Dass die Menschen hierzulande immer älter werden, ist nicht nur ein Segen. Diese Erkenntnis trifft auch auf Menschen mit Augenproblemen zu. So hat eine Untersuchung des Schweizerischen Zentralvereins für das Blindenwesen gezeigt, dass Sehbehinderungen im Alter auf dem Vormarsch sind. Das führe dann, schreibt der Verein, zu einer «doppelten Belastung»: durch

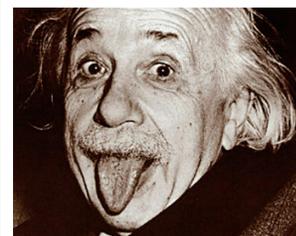
das Alter und die Sehbehinderung. Im Unterschied zu den Menschen, die schon früh sehbehindert oder blind werden, falle den Betroffenen bei einer später eintretenden Sehminderung die Umstellung oft schwerer.

Als besonders schmerzhaft empfänden es alte Menschen, wenn sie wegen ihrer Sehbehinderung auf das Autofahren oder das selbstständige Verreisen verzichten müssten. Neue Strategien zu lernen, um den Alltag zu erleichtern, sei oft schwierig. Die Folge: Viele alte Menschen ziehen sich zurück. *pd/sae*

Hinterfragt

Wir nutzen nur zehn Prozent unseres Gehirns

Kein anderes Organ ist derart komplex wie das Gehirn, und über kaum ein anderes Organ weiss die Medizin noch so wenig. Bis heute ranken sich denn auch zahlreiche Mythen um unser Denkgorgan. So würden wir Menschen nur zehn Prozent unseres Gehirns nutzen, soll Albert Einstein behauptet haben. Doch auch geniale Köpfe können sich irren. «Dass wir nur einen kleinen Teil unserer Gehirnkapazität nutzen, stimmt nicht», sagt Professor Fred Mast, Ordinarius am Institut für Psychologie der Universität Bern und Leiter der Abteilung Kognitive Psychologie, Wahrnehmung und Methodenlehre. Zwar lasse sich das kognitive Leistungsvermögen mit Training durchaus verbessern, so Mast. Das Gehirn gelte es aber als Produkt der Evolution zu verstehen, das sich an die motorischen, geistigen und sozialen Erfordernisse angepasst hat. Bei einer erwachsenen Person verbrauche es allein zwanzig Prozent der Energie – und diese werde sehr effizient zur Infor-



Auch Genies irren sich: Albert Einstein. *zvg*

mationsverarbeitung eingesetzt. «Wenn wir nur einen kleinen Teil des Gehirns nutzen würden, wäre das schlichtweg Energieverschwendung.» Zudem hätten Schädigungen des Gehirns durch Unfälle oder Schlaganfälle weit aus geringere Folgen, wenn ein grosser Teil ohnehin nicht gebraucht würde. Das Gegenteil sei aber der Fall, erklärt der Professor: «Schon kleinste Hirnschädigungen können zu massiven Beeinträchtigungen führen.» *sae*

In dieser Rubrik stellen wir in loser Folge populäre Meinungen und Mythen um die Gesundheit infrage.

Check up

PROSTATAKREBS Protein sagt Bösartigkeit voraus

Ein deutsch-schweizerisches Forscherteam hat ein Protein entdeckt, das die Bösartigkeit von Prostatakrebs anzeigt. Sein Nachweis könnte Hinweise geben, wie intensiv die Behandlung ausfallen muss. Prostatakrebs kann einen sehr unterschiedlichen Verlauf nehmen. Forscher suchen deshalb nach Biomarkern, die die Aggressivität des Tumors ablesen lassen. *sda*