



## prodream berichtet über die Folgen von Schichtarbeit

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 24 Jun 2011 - 15:20

prodream über das Leben gegen die innere Uhr

Köln, 24.06.11 - prodream führt einen Onlineshop, der unter der URL [www.prodream.de](http://www.prodream.de) [1] Matratzen und weiteres Zubehör zum Thema Schlaf vertreibt. Die Geschäftsführerin Katarzyna Grzelaczyk-Karpe kennt die Tücken der Schichtarbeit genau.

Deshalb ist es ihr besonders wichtig, die betroffenen Verbraucher, über die gesundheitsschädlichen Folgen und wie man diesen entgegenwirken kann zu informieren. Nach Angaben des Instituts für Arbeitsmedizin der Universität München ist jeder sechste Arbeitnehmer in Schichten tätig. Dieser Wert steigt stetig durch die anhaltende Globalisierung und den mittlerweile üblichen 24h-Service.

Der berufliche Stress bei Schichtarbeit hat verheerende Folgen wie Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Nervosität, vorzeitige Ermüdung, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Verdauungsbeschwerden und auch Krebs. Diese Probleme können auch noch Jahre nach der Beendigung der Schichtarbeit auftreten.

Doch nicht nur körperliche Beschwerden können eine Folge sein, sondern auch das Unfallrisiko steigt erheblich. Tagsüber schläft es sich schlechter, da es wärmer, heller und lauter ist, als nachts. Diese schlechten Schlafbedingungen, gepaart mit der Verschiebung des Schlaf-Aktivitäts-Wechsels, mindert die Leistungsbereitschaft, Produktivität, Konzentration, sowie die Aufmerksamkeit.

Um gegen die Schläfrigkeit während der Schicht und die Schlaflosigkeit am Tag anzukämpfen helfen Medikamente und Kaffee nur kurzzeitig und sind zudem auch ungesund. Besser ist es den Heimweg mit einer Sonnenbrille anzutreten und unverzüglich ins Bett zu gehen, um den Körper so wenig Licht wie möglich auszusetzen. Außerdem empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Arbeits- und Umweltmedizin maximal drei Nachtschichten hintereinander zu arbeiten und dabei stets von der Früh-, in die Spät- und dann erst in die Nachtschicht zu wechseln.

Die Geschäftsführerin sagt zu dem Thema: "Damit Sie sich tagsüber bestmöglich erholen können ist ein perfekt auf Ihren Körper abgestimmtes Schlafsystem unerlässlich. Empfehlen kann ich hierbei die 3L24 Premiummatratze aus der Blackline von Panther in Kombination mit dem motorisch verstellbaren Modulrahmen Tetrix MOT von Panther. Eine optimale Druckverteilung, individuelle Anpassung an die Körperkonturen, sowie eine hervorragende Rückstellkraft der Matratze führen zu einem unverwechselbaren Komfort in jeder Liegeposition. Weitere Informationen erhalten Sie Online unter [www.prodream.de](http://www.prodream.de) [1] oder telefonisch über unsere geschulten Kundenberater."

- Qualität unser natürlicher Anspruch - Prodream ist ein Online-Händler, der Matratzen, Möbel, Accessoires, Bettwaren und Bettwäsche unter [www.prodream.de](http://www.prodream.de) [1] anbietet.

prodream GmbH

Katarzyna Grzelaczyk-Karpe

Im Mediapark 8

50670 Köln

[oeffentlichkeitsarbeit@prodream.de](mailto:oeffentlichkeitsarbeit@prodream.de) [2]

0221 6777 41 24 - 0

<http://www.prodream.de> [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:38):** <http://medkom24.eu/node/14461>

**Links:**

[1] <http://www.prodream.de>

[2] <mailto:oeffentlichkeitsarbeit@prodream.de>