

**Achtung: Sperrfrist von heute, Dienstag, 26. April 2016, 17:00 MESZ beachten!**

## **Nachtarbeit ist schlecht fürs Herz**

**(Wien, 26-04-2016) Nachts zu arbeiten ist ungesund fürs Herz und erhöht das Risiko, eine koronare Herzkrankheit, also eine Erkrankung der Herzkranzgefäße, zu bekommen. Das ist das Ergebnis einer aktuellen, und eine der größten amerikanischen Kohorten Studien unter Leitung von Eva Schernhammer von der Abteilung für Epidemiologie der MedUni Wien am Zentrum für Public Health der MedUni Wien, die heute im Top-Journal JAMA erschienen ist. Erstautorin ist Celine Vetter von der Harvard Universität in Boston.**

Untersucht wurden dabei rund 240.000 Krankenschwestern in den USA, die seit mindestens fünf Jahren im unregelmäßigen Wechsel von Nacht- und Tagschicht eingesetzt werden. Das zentrale Ergebnis: Krankenschwestern, die mehr als zehn Jahre auch nachts arbeiten, haben ein zwischen 15 und 18 Prozent erhöhtes Risiko, eine koronare Herzerkrankung zu entwickeln, als jene, die keine Nachtarbeiten zu verrichten haben. Das Risiko ist aber auch schon ab fünf Jahren Nachtschicht deutlich erhöht.

Das gilt auch für jene Frauen, die vor dem Eintritt in den Nachtschicht-Rhythmus als gesund eingestuft wurden und keine Erkrankungen mitbrachten. Denn bereits in vorangegangenen Studien konnte die MedUni Wien-Epidemiologin vom Zentrum für Public Health mit ihrer Forschungsgruppe an der Harvard Medical School zeigen, dass u.a. auch das Brustkrebs- und Darmkrebsrisiko, das Risiko für Diabetes oder Bluthochdruck und auch jenes für Adipositas bei NachtarbeiterInnen erhöht ist.

Gleichzeitig konnten die ForscherInnen vom Zentrum für Public Health der MedUni Wien nachweisen, dass das Risiko für eine koronare Herzerkrankung stetig abnimmt, wenn die Frauen entweder in einen Job mit ausschließlich Tagarbeit wechseln oder in Pension gehen.

### **„Mini-Jet-Lag“ bei Wechsel von Nacht- zu Tagschicht**

Die WissenschaftlerInnen raten daher dazu, einerseits die Dienstpläne für die Nachtschicht generell zu überdenken und präventive, innerbetriebliche Gesundheitschecks anzubieten, aber auch unter Umständen bei der Einstellung zu berücksichtigen, zu welcher Art „Chronotyp“ der oder die MitarbeiterIn gehört. Schernhammer: „In etwa zehn bis 15 Prozent der Menschen sind Abendtypen, und 20 Prozent oder mehr sind Morgenmenschen. Der Rest sind Mischtypen.“ Bei

einem raschen Wechsel zwischen Nacht- und Tagschicht können empfindliche Typen bereits einen „Mini-Jet-Lag“ mit Schlafproblemen erleiden.

## Über die koronare Herzkrankheit

Die koronare Herzkrankheit (KHK) stellt mit jährlich rund 17 Millionen Todesfällen weltweit die häufigste Todesursache dar, in Europa sind es rund vier Millionen Todesfälle jährlich. In den USA ist jeder vierte Sterbefall auf eine Herzerkrankung zurückzuführen. Bei der KHK, die eine chronische Erkrankung ist, kommt es zu Ablagerungen in den Gefäßen bis hin zur Verstopfung. Die Folge: Die Durchblutung ist beeinträchtigt, die Herzmuskulatur wird schlechter mit Sauerstoff versorgt. Es entsteht ein Missverhältnis zwischen Sauerstoffbedarf und –angebot (Ischämie). Mit Fortschreiten der Erkrankung erhöht sich die Wahrscheinlichkeit für Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz, Herzinfarkt oder plötzlicher Herztod.

## Service: JAMA

„Association between rotating night shift work and risk of coronary heart disease among women.“ C. Vetter, E. Devore, L. Wegrzyn, J. Massa, F. Speizer, I. Kawachi, B. Rosner, M. Stampfer, E. Schernhammer. JAMA, April 26, 2016.

Link: <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?doi=10.10.01/jama.2016.4454>.

## Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer  
**Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160 11 501  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

Mag. Thorsten Medwedeff  
**Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160 11 505  
E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

## Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit fast 7.500 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit ihren 27 Universitätskliniken und drei klinischen Instituten, 12 medizinteoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich.