



Eine Expertengruppe der Internationalen Krebsagentur (International Agency for Research on Cancer [IARC]) bleibt bei ihrer Bewertung aus 2017, **langandauernde Schichtarbeit als „wahrscheinlich krebserzeugend, A2“** einzustufen. Sie begründet ihre Annahme mit den Ergebnissen aus tierexperimentellen Versuchen. Auf Grund der schwierigen Vergleichbarkeit der Humanstudien zum Thema Schicht- und Nachtarbeit, kann sich die IARC bisher nur auf die Ergebnisse aus Tierversuchen stützen. Als Ursache für Krebserkrankungen durch Schichtarbeit werden Auswirkungen auf den Hormonhaushalt auf Grund von Licht in der Nacht (Light-at-Night-Hypothese – LAN) und der damit verbundenen Reduktion der Melatoninausschüttung angenommen. Aber auch Veränderungen des Gesundheitsverhaltens stehen in Verdacht.

Hintergrund

Melatonin, das sog. Schlafhormon macht uns müde und ist wichtig für einen guten Schlaf. Seit Menschengedenken ist unsere Hormonbildung durch den Sonnenzyklus gesteuert. Mit den ersten Sonnenstrahlen am Morgen wird die Melatoninbildung unterdrückt und wir werden wach. Die Dämmerung am Abend gibt den Startschuss für die Bildung von Melatonin, denn unser Körper soll ja langsam in die wohl verdiente Ruhephase des Tages übergehen.

Verantwortlich hierfür ist der Blaulichtanteil des Sonnenlichts. Aber auch künstliches Licht aus Leuchten oder Bildschirmen hat hohe Anteile an Blaulicht.

Bei Schicht- oder Nachtarbeit wird der natürliche Zyklus von Melatoninbildung und -unterdrückung gestört. Mögliche Folgen sind daher auch Änderungen im menschlichen Hormonsystem und ein erhöhtes Risiko für die Bildung hormonsensibler Tumor wie z. B. Brust- oder Prostatakrebs.

Brust- oder Prostatakrebs bei Schichtarbeiterinnen und Schichtarbeitern sind bisher in Deutschland nicht als Berufskrankheiten anerkannt.

Weitere Risikofaktoren sind Veränderungen des Gesundheitsverhaltens der Beschäftigten, die in Schichten arbeiten. Veränderte Ernährungsgewohnheiten, erhöhter Nikotin- oder Suchtmittelgenuss sowie gestörter Schlaf stehen hier unter Verdacht.

Wer in Schichten arbeitet kann jedoch einiges für die Gesundheit tun. Tipps hierzu finden Sie unter:

■ **DGUV Information 206-027 – Leben mit Schichtarbeit, 2019, als PDF verfügbar unter:**

DGUV Information 206-027 „Leben mit Schichtarbeit – Tipps für Beschäftigte“ | DGUV Publikationen

Info: Die **IACR** ist eine Einrichtung **WHO** und befasst sich mit der Prävention von Krebserkrankungen. Sie analysiert die verschiedenen Ursachen von Krebserkrankungen und nimmt eine Einstufung in fünf verschiedene Kategorien bzw. Gruppen vor:

- Gruppe 1: krebserzeugend (karzinogen) für den Menschen –
- Gruppe 2A: wahrscheinlich krebserzeugend
- Gruppe 2B: möglicherweise krebserzeugend
- Gruppe 3: nicht klassifiziert
- Gruppe 4: wahrscheinlich nicht krebserzeugend