



**SHIFT2HEALTH**

**GESUNDHEIT UND  
SCHICHTARBEIT**

**Wir suchen Schichtarbeitende,  
die in einem Industriebetrieb  
arbeiten!**



**Machen Sie mit!**



# SHIFT2HEALTH

## Gesundheit und Schichtarbeit

In der Europäischen Union arbeiteten im Jahr 2020 fast 18 % aller Beschäftigten im Schichtdienst (das entspricht ca. 34 Mio. Menschen). Schichtarbeit ist ein Risikofaktor für verschiedene Krankheiten und ungünstige Ernährungsgewohnheiten. Dem möchten wir mit einer groß angelegten Studie in 5 EU-Ländern mit wirksamen Strategien entgegenwirken.

Die Studie startet zu Beginn des Jahres 2024. Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig. Das heißt die Ablehnung der Teilnahme oder ein vorzeitiges Ausscheiden hat keine nachteiligen Folgen für Sie.

### Sind Sie...

- ... mind. 21 Jahre alt
- ... angestellt oder selbständig mit  $\geq 28$  h/Woche
- ... im Industriesektor tätig
- ... BMI unter  $40 \text{ kg/m}^2$

### und zudem

#### Schichtarbeiter:in:

- ... mind. 3 Jahre in Schichtarbeit tätig
- ... regelmäßige Nachtschichten (mind. 4/Monat, an mind. 2 aufeinanderfolgende Nächte/Monat)\*
- \*Nachtschicht = mind. 3h Arbeitszeit zw. 00:00 und 5:00 Uhr

**Dann seien SIE dabei!**

### KONTAKT

Institut Diätologie, E-Mail: [s2h@fh-joanneum.at](mailto:s2h@fh-joanneum.at)

Christina Höfler, Anna Lena Aufschnaiter und Marlies Wallner





## Wie läuft die Studie ab?

### Vorinformation

- Informationen zur Studie (per Video bzw. telefonisch)
- Ausfüllen eines 3-teiligen Fragebogens (auch von zu Hause aus möglich)
- Aushändigung bzw. Zusendung der Sammelgefäße für die Probenentnahme (da diese am Untersuchungstag mitgebracht werden müssen)
- Terminvereinbarung für den Untersuchungstag

### Untersuchungstag (Studientag vor Ort, Dauer = 2h)

- Nüchternes Eintreffen am Arbeitsplatz
- Unterzeichnen der Einwilligungserklärung
- Ausfüllen von Fragebögen
- Check der Einschlusskriterien und der Medikamententabelle
- Abgabe von Urin- und Stuhl-Proben
- Blutabnahme (ca. 45ml)
- Körpermessungen (Körpergröße, -gewicht & -umfang)
- Messung der Körperzusammensetzung
- Entnahme von Speichel- und Haarproben
- Lebensmittelvorlieben & Sensorikaufgabe
- Frühstück
- Anleitung für Ernährungs-App

### SIE BEKOMMEN

- einige Ergebnisse der Untersuchungen
- einen tieferen Einblick in die eigene Gesundheit
- 50€ Wertgutscheine zum Einlösen in gängigen Supermärkten und Betrieben bei vollständiger Teilnahme





# SHIFT2HEALTH

## Gesundheit und Schichtarbeit



**Haben Sie Interesse, an der Studie teilzunehmen?**

Bei Fragen und für weitere Informationen wenden Sie sich bitte ans Studienteam unter:

**FH JOANNEUM GRAZ**  
Institut Diätologie  
Projekt: Shift2Health

Eggenberger Allee 11, 8020 Graz  
Mail: [s2h@fh-joanneum.at](mailto:s2h@fh-joanneum.at)  
Tel: +43 681/20136037



**Wir freuen uns auf IHRE Unterstützung!**