ZEITUMSTELLUNG · SONNTAG, 25. OKTOBER

# Eine Stunde, die es in sich hat.

## 3:00 → 2:00

In der Nacht auf Sonntag wird die Uhr eine Stunde zurückgestellt. Ab dann wird es abends früher dunkel.

## DU ARBEITEST TAGSÜBER? SO KOMMST DU GUT DURCH



### Licht in der Mittagspause

Geh 20 Minuten raus, auch wenn es bewölkt ist. Draußen ist es viel heller als drinnen.



### Gleiche Aufstehzeit

Steh am Sonntag zur gewohnten Uhrzeit auf – nach der neuen Zeit. So hilfst du deinem Körper beim Umstellen.



### Abends: Licht runter

Warmes, gedimmtes Licht am Abend. Eine Stunde vor dem Schlafen: Handy weg, Bildschirm aus.

Schichtfit

Checkliste, Video & Quiz:
**schichtfit.com/zeitumstellung**

ZEITUMSTELLUNG · NACHT AUF SONNTAG, 25. OKTOBER

# Die längste Nacht des Jahres.

## 3:00 → 2:00

Um 3 Uhr wird die Uhr auf 2 Uhr zurückgestellt. Wer über die Umstellung arbeitet, ist meist eine Stunde länger im Dienst.

## DAS HILFT DIR – JE NACH SCHICHT



### Nachtschicht

Vorher schlafen. Kaffee nur in der ersten Schichthälfte. Sehr müde? Nicht selbst fahren.



### Frühschicht

Das Aufstehen fällt in den ersten Tagen meist leichter – dein Körper glaubt, es ist schon eine Stunde später. Geh abends zur gewohnten Uhrzeit ins Bett, dann hast du dich schnell an die neue Zeit gewöhnt.



### Spätschicht

Es wird früher dunkel. Geh vor der Schicht 20 Minuten raus ins Tageslicht – am besten zu Fuß.

Schichtfit

Checkliste, Video & Quiz:
schichtfit.com/zeitumstellung