CHECKLISTE ZEITUMSTELLUNG · TAGDIENST

Gut durch die Umstellungswoche

Sonntag, 25. Oktober: Um 3:00 Uhr wird die Uhr auf 2:00 Uhr zurückgestellt.

VORHER · DONNERSTAG BIS SAMSTAG

- [ ] Wecker prüfen: Handy und Funkuhren stellen sich selbst um – Backofen, Auto und Wanduhr meist nicht.
- [ ] Kinder im Haus? Bring sie Freitag und Samstag 15 bis 30 Minuten später ins Bett.
- [ ] Für Sonntag einen Spaziergang bei Tageslicht einplanen.

SONNTAG, 25. OKTOBER

- [ ] Zur gewohnten Uhrzeit aufstehen – nach der neuen Zeit.
- [ ] Raus ins Tageslicht, am besten mit Bewegung.
- [ ] Mittagsschlaf nur kurz: etwa 20 Minuten, nicht am späten Nachmittag.
- [ ] Abends früher müde? Bleib möglichst bis zu deiner gewohnten Schlafenszeit wach.

DIE WOCHE DANACH

- [ ] In der Mittagspause 20 Minuten raus – auch wenn es bewölkt ist.
- [ ] Kaffee am besten nur bis zum frühen Nachmittag.
- [ ] Abends warmes, gedimmtes Licht. Eine Stunde vor dem Schlafen: Handy weg, Bildschirm aus.
- [ ] Feste Schlaf- und Aufstehzeiten – auch am Wochenende.
- [ ] Gib dir ein paar Tage Zeit: Etwas mehr Müdigkeit in dieser Woche ist normal.

Allgemeine Tipps, keine medizinische Beratung. Anhaltende Schlafprobleme ärztlich abklären.

CHECKLISTE ZEITUMSTELLUNG · SCHICHTARBEIT

Gut durch die längste Nacht

Nacht auf Sonntag, 25. Oktober: Um 3:00 Uhr wird die Uhr auf 2:00 Uhr zurückgestellt.

Für wen? ALLE NACHT FRÜH SPÄT

Wechselschicht: Hak ab, was für deine Schicht gerade gilt.

VORHER · DONNERSTAG BIS SAMSTAG

- [ ] ALLE Dienstplan prüfen: Wer arbeitet in dieser Nacht? Wie wird die Extra-Stunde erfasst?
- [ ] NACHT Vor der Schicht am Nachmittag einen Vorschlaf einplanen.
- [ ] NACHT Dauert deine Schicht länger? Etwas mehr Essen und Trinken einpacken – lieber leicht.

DIE NACHT AUF SONNTAG

- [ ] NACHT Kaffee nur in der ersten Hälfte der Schicht.
- [ ] NACHT Die müdeste Zeit liegt meist zwischen 3 und 5 Uhr. Plan dort eine aktive Pause ein.
- [ ] NACHT Sehr müde nach der langen Nacht? Nicht selbst fahren – abholen lassen oder Öffis.
- [ ] NACHT Zu Hause: Zimmer gut abdunkeln und gleich schlafen gehen.

DIE WOCHE DANACH

- [ ] FRÜH Aufstehen fällt in den ersten Tagen meist leichter. Geh trotzdem zur gewohnten Uhrzeit ins Bett.
- [ ] SPÄT Es wird früher dunkel: Vor der Schicht 20 Minuten raus ins Tageslicht.
- [ ] NACHT Nach dem Tagschlaf gleich raus, solange es noch hell ist.
- [ ] ALLE Gib dir ein paar Tage Zeit: Etwas mehr Müdigkeit in dieser Woche ist normal.

Allgemeine Tipps, keine medizinische Beratung. Anhaltende Schlafprobleme ärztlich abklären.