

Von Lerchen und Eulen: Wie sich die Zeitumstellung auf die Arbeitsleistung auswirkt

Am **27. März** wird wieder umgestellt: Von **Winterzeit auf Sommerzeit**, der Uhrzeiger wandert also eine Stunde vor. Das heißt: In der Früh ist es länger Dunkel, am Abend länger hell und genau dieser **Hell-Dunkel-Rhythmus** ist wichtiger **Taktgeber unserer inneren Uhr**. Wer den eigenen **Bio-Rhythmus** kennt und dazu passende **Arbeitsroutinen** entwickelt, ist klar im Vorteil.

Wissenschaftler wissen, jeder Mensch hat eine Art innere Uhr. Einen bestimmten Rhythmus, der genetisch festgelegt vorgibt, wie jede*r „tickt“ – **Frühaufsteher oder Langschläfer**. Im Fachjargon werden **zwei Chrono-Typen** unterschieden, liebevoll Lerchen (früh) oder Eulen (spät) genannt. Allerdings gibt es dazwischen auch **Mischtypen**.

Medizinisch unbestritten ist: die **psychische und physische Fitness schwankt im Tagesverlauf** erheblich. Der Chrono-Rhythmus entscheidet maßgeblich darüber, wann jeder für sich besonders produktiv, kreativ oder wach ist. Hell und Dunkel, also mehr oder weniger Licht, ist dabei ein wichtiger Taktgeber für die **innere Uhr**. Diese wird durch **künstliches Licht** zunehmend **irritiert**.

Trotzdem: Der Trend geht dahin, dann zu arbeiten, wenn die Voraussetzungen dafür optimal sind. Und das kann recht unterschiedlich sein, Stichwort „**flexibles Arbeitszeit-Modell**“. So schrieb die renommierte **New York Times** bereits im Jahr 2018: „**Neue Bürozeiten** zielen auf **gut ausgeruhte, produktivere Arbeitnehmer*innen**“. Darin wird ausführlich beschrieben, dass immer mehr Unternehmen ihre Mitarbeiter*innen mit Hilfe von flexiblen Arbeitszeiten ermutigen, dann zu arbeiten, wenn ihr Körper am wachsten ist. Wer **produktiver sein** und **mehr erreichen** will, **sollte** seinen **eigenen Chronotypen kennen** und den **Tagesplan** an der eigenen **Leistungskurve orientieren**.“

Unabhängig davon, dass die **Diskussion um die Abschaffung der Zeitumstellung** seit Jahren immer wieder aufflammt, gibt es **Vor- und Nachteile**. So passieren laut Studien in der Sommerzeit weniger Verkehrsunfälle als im Winter und auch die Arbeitsleistung nimmt zu. Durch mehr **Tageslicht steigen** die **Konzentration** und die **Motivation**.

Bestimmen Sie ihren Chrono-Typen:

- **Strukturieren Sie Ihren Tag:** Legen Sie wichtige oder kreative Projekte in jene Zeiträume, die dazu passen. Nutzen Sie biologische Hoch- und Tiefphasen bewusst und besser aus und versuchen Sie, entsprechend Ihrem eigenen Biorhythmus zu arbeiten.
- **Sprechen Sie mit Kolleg*innen:** Womöglich erzielen Sie so größeres Verständnis, wenn Sie nachmittags eine „Power-Pause“ machen oder können mit den Kolleg*innen Kompromisse für den Austausch erzielen. Müssen Meetings wirklich vormittags und damit in der produktivsten Zeit aller stattfinden?
- **Seien Sie nicht zu streng:** Bei aller Selbstoptimierung, nur nicht übertreiben. Phasen besser und bewusster nutzen ist sicher kein Fehler. Es sollte aber auch kein Leistungssport daraus werden.

Sieben Tipps gegen den Zeitumstellungs-Jetlag:

- An den **Tagen vor der Umstellung** stufenweise (je 10 Minuten) **früher ins Bett** gehen
- Kalender nicht zu dicht verplanen, **Erholungspausen** mitdenken
- **Licht und frische Luft** – regelmäßige Spaziergänge oder Sport im Freien aktivieren
- Arbeitspausen zum **Durchatmen an frischer Luft** nutzen, bei extremer Tagesmüdigkeit kann ein Spaziergang Wunder wirken
- **Zeitpunkt der Mahlzeiten** schrittweise nach vorne schieben. Ausgewogene Ernährung mit vielen Vitalstoffen, ausreichend Flüssigkeit (Wasser, Tee) und mäßiger Genuss von Alkohol und Kaffee (letzteren bis max. 3 Stunden vor dem Zu-Bett-Gehen trinken)
- Auf **gute Schlafhygiene** achten, nicht versuchen, den Schlaf zu erzwingen
- Wenn möglich das **Auto stehen lassen**

Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage **www.amd-sbg.at**.