

## Maak de klok flexibel

door Padu Boerstra

De donkere dagen rond Kerst en Oud en Nieuw zijn weliswaar net voorbij en de dagen zijn alweer aan het lengen, toch bereikt de winter in januari altijd zijn dieptepunt. Half vijf 's middags en buiten is het pikdonker, alsof het middernacht is. De tijd lijkt eindeloos voort te kruipen, ondanks de ongenadig korte dagen – terwijl in de zomer de lange, zonnige dagen voorbij lijken te vliegen. Waaruit maar weer eens blijkt dat onze subjectieve tijdsbeleving niet samenloopt met de indeling van de klok. Of zoals chronobiologen zeggen: onze biologische klok loopt niet gelijk op met onze sociale klok – de tijdstippen waarop we opstaan, beginnen met werken, eten en naar bed gaan. Dit levert niet alleen persoonlijke ellende op ('sociale jetlag'), maar heeft ook gevolgen voor de gezondheid en de economie. Ga maar na: veel mensen komen onuitgeslapen en veel te laat op het werk, er zijn meer ongelukken onderweg, meer ziekten.

Laten we daarom de klokuren baseren op het aantal uren op een dag dat het licht is. Dan krijg je een flexibele klok die zich automatisch aanpast aan het aantal lichturen, waarbij in de winter de uren korter duren en in de zomer langer. Uitgangspunt is dat je altijd twaalf uren licht en twaalf uren donker in een etmaal hebt, terwijl de lengte van die uren flexibel is. Je deelt het aantal zonlichturen (in de zomer gemiddeld zestien, in de winter ongeveer acht) door twaalf. Hetzelfde doe je met het aantal donkere uren op een dag. In de zomer krijg je dan overdag 'uren' van ongeveer tachtig minuten en 's nachts 'uren' van ongeveer veertig minuten. In de winter precies andersom: de lichturen duren ongeveer veertig minuten en de donkere uren juist tachtig. De klok past zich flexibel aan, de snelheid verandert dus elke dag een beetje. Twaalf uur 's middags is het ijkpunt, dan staat de zon altijd op zijn hoogst. Technisch moet dit uitvoerbaar zijn, je zou een klok moeten kunnen maken die soms sneller loopt, soms langzamer. Zijn we ook meteen van het uur verschil tussen zomer- en winter-tijd af.

## Onze biologische klok loopt niet gelijk op met onze sociale klok

