

## **Zeitumstellung: So vermeiden Sie den lästigen Mini-Jetlag!**

Erfahren Sie alles über die Zeitumstellung 2025, ihre gesundheitlichen Auswirkungen und Tipps zur Anpassung Ihres Biorhythmus.

**Kiel, Deutschland** - Am 30. März 2025 wird in der Nacht um 2 Uhr die Zeitumstellung auf Sommerzeit vollzogen. Dieses Ritual, das in der Europäischen Wirtschaftsgemeinschaft vor über 40 Jahren eingeführt wurde, hatte ursprünglich das Ziel, Energie zu sparen und einen einheitlichen Standard zu schaffen. Doch wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass eine derartige Umstellung nicht ohne gesundheitliche Folgen bleibt. Die **Österreichische Tageszeitung** berichtet von den Herausforderungen, die mit dieser Umstellung einhergehen, insbesondere in Bezug auf unseren Biorhythmus.

Unser Körper hat eine innere Uhr, die durch den Hell-Dunkel-Rhythmus und unser Tagesbewusstsein synchronisiert wird. Das Hormon Melatonin spielt dabei eine zentrale Rolle. Bei der abrupten Veränderung der Zeit kann es zu einer Störung dieser inneren Prozesse kommen, was zahlreiche Symptome verursacht. Viele Menschen leiden in der Woche nach der Zeitumstellung unter sogenanntem „Mini-Jetlag“, der sich durch Müdigkeit, Schlafstörungen, Gereiztheit und Konzentrationsprobleme äußert.

### **Einfluss auf die Gesundheit**

Eine Studie der Schmerzklinik Kiel zeigt, dass Migräneattacken in der Woche nach der Zeitumstellung um 6,4 Prozent

zunehmen. Zusätzlich kann eine Rückkehr zur Normalzeit im Herbst die Migränehäufigkeit um 5,5 Prozent senken. Es gibt auch Hinweise auf ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle sowie eine Zunahme von Verkehrsunfällen aufgrund von gestörtem Schlaf-Wach-Rhythmus nach der Zeitumstellung.

Statistiken belegen, dass rund 30% der Frauen und 18% der Männer unter Beschwerden wie Schlafproblemen und Stimmungsschwankungen leiden. Diese Symptome können bis zu zwei Wochen andauern. Auch der individuelle Chronotyp, ob man Frühaufsteher oder Nachtmensch ist, beeinflusst, wie stark jemand betroffen ist.

## **Anpassungsstrategien**

Um die negativen Auswirkungen der Zeitumstellung zu mildern, empfehlen Experten eine schrittweise Anpassung des Schlafrhythmus. Es wird geraten, 10 bis 15 Minuten früher ins Bett zu gehen und aufzustehen. Tageslicht spielt eine entscheidende Rolle bei der Anpassung, und eine Reduzierung der Bildschirmzeit am Abend kann hilfreich sein. Darüber hinaus sollte man schwere Mahlzeiten, Koffein und Alkohol am Abend meiden.

Regelmäßige körperliche Aktivität unterstützt ebenfalls die Anpassung, wobei anstrengende Work-outs vor dem Schlafengehen vermieden werden sollten. Entspannungsrituale wie Atemübungen und Meditation können das Einschlafen erleichtern. Am Tag der Umstellung ist es ratsam, viel Licht zu tanken und lange Mittagsschlafchen zu vermeiden.

## **Chronobiologie und ihre Bedeutung**

Ein tieferes Verständnis dieser Zusammenhänge gewinnt auch durch die Wissenschaft der Chronobiologie, die sich mit der inneren Uhr des Menschen und den Einflüssen von Licht und Dunkelheit auf den Organismus befasst. Laut

**Chronobiology.com** gewinnt diese Disziplin, die sich mit Rhythmen wie dem Schlaf-Wach-Zyklus beschäftigt, zunehmend an Bedeutung in der Medizin und Forschung.

Chronobiologie untersucht nicht nur die gesundheitlichen Auswirkungen von Zeitumstellungen, sondern hat auch Anwendung in verschiedenen Bereichen wie Genetik, Endokrinologie und Sportmedizin. Die zeitliche Abstimmung von Medikamenten, auch bekannt als Chronopharmakologie, zeigt vielversprechende Ergebnisse in der Verringerung von Nebenwirkungen und der Verstärkung der Wirksamkeit therapeutischer Maßnahmen.

Insgesamt verdeutlichen die aktuellen Forschungsergebnisse, wie wichtig die Berücksichtigung unseres natürlichen Biorhythmus ist – insbesondere in Zeiten der Zeitumstellung. Ein bewusster Umgang mit den Herausforderungen kann die gesundheitlichen Auswirkungen mildern und ein besseres Wohlbefinden fördern.

Details	
<b>Vorfall</b>	Gesundheitskrise
<b>Ort</b>	Kiel, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.oe24.at">www.oe24.at</a></li><li>• <a href="http://www.chronobiology.com">www.chronobiology.com</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**