

Kopfschmerz nach Zeitumstellung: Migränegefahr steigt dramatisch!

Die Zeitumstellung am 30. März 2025 hat erhebliche Auswirkungen auf Migränepatienten. Studien zeigen, dass Kopfschmerzattacken deutlich zunehmen.



Kiel, Deutschland -

Am 30. März 2025 ist es erneut so weit: Die Zeitumstellung steht an, und das hat tiefgreifende Auswirkungen auf unseren Körper. Experten warnen, dass die Umstellung auf die Sommerzeit das Risiko für Migräneattacken erheblich steigert. Eine Untersuchung der Schmerzklinik Kiel, die die Daten von 258 Migräne-Patienten zwischen 2020 und 2022 analysierte, zeigt, dass die Anzahl der Migränefälle unmittelbar nach der Umstellung um 6,4 Prozent ansteigt. Besonders am Montag nach der Zeitumstellung sind die Betroffenen stark betroffen, da die innere Uhr des Körpers durch den plötzlichen Verlust einer

Stunde durcheinandergeraten wird, wie **oe24.at** berichtete.

Die Gründe sind vielschichtig: Die Sommerzeit stört den natürlichen Schlaf- und Wachrhythmus mehr als die Rückkehr zur Winterzeit im Herbst, was zu einer erhöhten Migräneanfälligkeit führt. Besonders betroffen sind späte Chronotypen, die Schwierigkeiten haben, in der frühfreien Zeit aufzustehen. Interessanterweise führt die Rückkehr zur Winterzeit zu einem Rückgang der Migräneattacken um 5,5 Prozent, was zeigt, dass der Körper sich besser an die längeren Nächte anpassen kann. **Die AOK** wies zudem auf die langfristigen Gesundheitsrisiken der Zeitumstellung hin. Die Diskussion über die Abschaffung der umstrittenen Zeitumstellung wird laut, während verschiedene Ansichten zur zukünftigen Zeitregelung bestehen. Während einige für eine ganzjährige Sommerzeit plädieren, warnen Experten vor den negativen Effekten einer dauerhaften Sommerzeit auf Schlafgewohnheiten und Gesundheit.

Gesundheitliche Risiken für alle

Die Notwendigkeit eines gesunden Schlafs wird vielfach betont. Studien legen nahe, dass ein Mangel an Schlaf nicht nur die Immunabwehr schwächt, sondern auch das Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Insbesondere Kinder und Jugendliche könnten unter den Folgen leiden, da sie aufgrund der ungünstigen Lichtverhältnisse möglicherweise weniger schlafen und sich schlechter konzentrieren können. Lehrerverbände haben bereits zu dieser Thematik Stellung bezogen und warnen vor den möglichen Konsequenzen für Schüler, wenn diese auch in den Wintermonaten im Dunkeln zur Schule gehen müssen.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ursache	Zeitumstellung
Ort	Kiel, Deutschland
Quellen	• www.oe24.at • www.aok.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at