

## **Zeitumstellung: Mini-Jetlag macht viele Deutsche krank!**

Die Zeitumstellung beeinflusst unseren Körper stärker als gedacht. Erfahren Sie von Experten, wie sich diese Veränderungen auf Schlaf und Gesundheit auswirken.

Die Zeitumstellung sorgt für mehr als nur einen geänderten Zeitrahmen; sie hat spürbare Auswirkungen auf das Wohlbefinden zahlreicher Menschen. Ob man sich danach schlapp fühlt oder Schlafprobleme entwickelt – die jeden Frühling und Herbst stattfindende Veränderung bringt für viele eine unerwartete Herausforderung mit sich. Dies bestätigten auch Umfragen der DAK, bei denen 29 Prozent der Befragten von gesundheitlichen Problemen nach der Umstellung berichteten, wobei Frauen stärker betroffen waren.

Ein natürlicher Bestandteil unserer Biologie ist die innere Uhr, die eng mit den Lichtverhältnissen verbunden ist. Laut Studien des Instituts für Medizinische Psychologie der Ludwig-Maximilians-Universität in München wird unser Schlaf-Wach-Rhythmus nicht nur durch die Uhr bestimmt, sondern viel mehr durch die Tageslichteinwirkung. Bei Dunkelheit wird Melatonin, das Schlafhormon, produziert, während bei Licht Cortisol ausgeschüttet wird, um wach zu machen. Die Zeitumstellung kann diesen natürlichen Rhythmus erheblich durcheinanderbringen, was dazu führt, dass viele Menschen ähnliche Symptome wie bei einem Jetlag erleben.

### **Gesundheitliche Auswirkungen und Beschwerden**

Die Beschwerden sind vielfältig und können von Müdigkeit bis zu Konzentrationsstörungen reichen. Eine Zusammenstellung von Experten zeigt die häufigsten Symptome des sogenannten „Mini-Jetlags“:

- Müdigkeit
- Einschlafprobleme und andere Schlafstörungen
- Probleme bei der Konzentration
- Schwankung der Herzfrequenz
- Appetitlosigkeit
- Verdauungsprobleme
- Gereiztheit
- Depressive Verstimmungen

Besorgniserregend sind auch die Erkenntnisse aus den USA, die einen Anstieg der tödlichen Verkehrsunfälle und von Behandlungsfehlern nach der Zeitumstellung aufzeigen. Es wird vermutet, dass die Konzentrationsschwäche die Hauptursache für diese vermehrten Vorfälle ist. Dabei sind die gesundheitlichen Gefahren einer solchen Umstellung insgesamt jedoch nicht als gravierend einzustufen. Diskutiert wird auch ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte, was jedoch umstritten bleibt, da viele Faktoren solch einen Anstieg beeinflussen können.

## **Vorbereitung auf die Zeitumstellung**

Um den Körper bestmöglich auf die Zeitumstellung einzustellen, haben Experten einige hilfreiche Tipps zusammengestellt. Vor allem bei der Umstellung auf die Winterzeit kann es hilfreich sein, viel Zeit im Freien zu verbringen, um die Lichtintensität zu nutzen. „Das hilft, besser wach zu bleiben“, erklärt Schlafmediziner Alfred Wiater. Ein täglicher Spaziergang wird empfohlen, um Konstanz zu bewahren und den Kreislauf zu aktivieren.

Zur Vorbereitung auf die Sommerzeit, in der man eine Stunde Schlaf „verliert“, raten Schlafforscher dazu, bereits einige Tage vorher schrittweise früher ins Bett zu gehen und sich so an den

neuen Rhythmus zu gewöhnen. „So fällt die Umstellung nicht so hart aus“, erklärt Hans-Günter Weeß. Für Menschen mit Schlafstörungen sind diese Maßnahmen besonders wertvoll.

Zusätzlich wird geraten, am Tag nach der Umstellung etwas länger im Bett zu bleiben. Für die Wohlfühlatmosphäre sorgt auch eine gesunde Ernährung. Dabei sollten abends keine schweren Speisen mehr konsumiert werden, auch der Genuss von Alkohol sollte reduziert werden, da sich dieser negativ auf die Schlafqualität auswirken kann.

Die Wissenschaftler und Ärzte sind sich einig: Licht hat eine antidepressive und aktivierende Wirkung, weshalb auch während der Sommerzeit der Aufenthalt im Freien empfohlen wird. Damit lässt sich die Zeitumstellung besser bewältigen, und die innere Uhr kann sich leichter an die neuen Lichtverhältnisse anpassen.

Für diejenigen, die trotz Empfehlungen Probleme mit dem Schlaf haben, bieten Atemübungen oder sogar ein gutes Buch vor dem Schlafen eine Alternative, um den Körper zu entspannen und die Zeitumstellung leichter zu überstehen. Die Herausforderung bleibt, die innere Uhr gesund und regelmäßig zu halten.

Um umfangreiche Informationen über die Auswirkungen der Zeitumstellung auf die Gesundheit zu erhalten, kann ein Blick in tieferegehende Analysen, wie sie **von [www.infranken.de](http://www.infranken.de) bereitgestellt werden**, von Vorteil sein.

Details

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