

Pressemitteilung

Zeitumstellung: Wenn die innere Uhr durcheinander gerät

Stuttgart, 21. März 2017 - Am 26. März werden die Uhren nachts von zwei Uhr auf drei Uhr vorgestellt. Bei dieser Umstellung von der Winter- auf die Sommerzeit gerät bei vielen Menschen auch die innere Uhr aus dem Takt, denn schließlich wird es später hell und es fehlt am nächsten Morgen auch eine Stunde Schlaf. "Die Zeitumstellung ist wie ein Mini-Jetlag und der Körper braucht Zeit, um sich anzupassen", so Marion Busacker, Pressesprecherin der BARMER Baden-Württemberg. Es kann ein paar Tage bis zu zwei Wochen dauern, bis sich die innere Uhr wieder eingependelt hat. Aber: Man kann sich auf die "verlorene Stunde" vorbereiten.

Schlafenszeit vorverlegen

Vor allem Langschläfer und Kinder profitieren von einer vorgezogenen Schlafenszeit. Ihr Körper gewöhnt sich am besten an den neuen Rhythmus, wenn sie schon ein paar Tage vor der Zeitumstellung etwas früher als sonst zu Bett gehen. Einzige Ausnahme sind Säuglinge. Sie haben erst ab der 15. Lebenswoche den sogenannten zirkadianen Rhythmus. „Vorher stellt sich bei Babys kein Gefühl für Tag und Nacht ein, Zeitumstellungen nehmen sie nicht wahr“, sagt Busacker. Frühaufstehern macht der Wechsel von Winter- auf Sommerzeit oft nichts aus. Im Gegensatz zu diesen "Lerchen" tun sich Langschläfer mit dem Aufstehen häufig schwer, ihnen fehlt die eine Stunde Schlaf ganz besonders.

Kein Mittagsschlaf am Sonntag und Montag

Ein kühles, abgedunkeltes Schlafzimmer ohne Lärmquellen, Entspannungsübungen, Bäder mit Lavendel oder Melisse können am Sonntagabend beim Einschlafen helfen. "Zu einer guten Schlafhygiene gehört auch der Verzicht auf Koffein und Nikotin", betont Busacker und rät außerdem am 26. und 27. März vom Mittagsschlaf ab, weil dieser das frühere Einschlafen am Abend zusätzlich erschwert.

**Landesvertretung
Baden-Württemberg**

Torstraße 15
70173 Stuttgart

www.barmer.de/presse-p006122
www.twitter.com/BARMER_BW

Marion Busacker
Tel.: 0800 33 30 04 35 11 30
marion.busacker@barmer.de