

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/6910/1497617/winterzeit-schlecht-schlaefer-stoert-die-extra-stunde-mit-bild> abgerufen werden.

TK Techniker Krankenkasse

Winterzeit: Schlecht-Schläfer stört die Extra-Stunde (mit Bild)

22.10.2009 - 09:34 Uhr, TK Techniker Krankenkasse

Hamburg (ots) - Die Winterzeit kommt: Am nächsten Sonntag, in der Nacht vom 24. auf den 25. Oktober, werden die Uhren eine Stunde zurückgestellt. Während sich die einen über die Extra-Stunde Schlaf freuen, macht den anderen die Zeitumstellung zu schaffen. "Der Wechsel von Sommer- auf Winterzeit stört besonders den Biorhythmus der Menschen, die ohnehin schlecht schlafen können", so Dr. Peter Düker, Arzt bei der Techniker Krankenkasse (TK). Laut einer Forsa-Umfrage der TK kann jede zweite Frau und jeder vierte Mann nicht gut schlafen. Die TK hat Tipps für einen gesunden und erholsamen Schlaf.

"Gut zu schlafen kann man trainieren. Am wichtigsten ist dabei ein gleichmäßiger Rhythmus. Wenn die Zeit zurückgestellt wird, sollte man daher auf seine innere Uhr hören und nicht krampfhaft eine Stunde länger schlafen. In den kommenden Tagen kann man dann den Körper schrittweise an die neue Zeit gewöhnen, indem man immer ein paar Minuten länger im Bett bleibt", so der TK-Arzt.

Häufig hapert es schon am Einschlafen: Jeder vierte Deutsche hat laut der TK-Umfrage Probleme damit. Um einen ruhigen Schlaf zu finden, sollten die Betroffenen abends auf koffeinhaltige Getränke und fette Speisen verzichten. "Koffein hat eine anregende Wirkung. Wer schlecht einschlafen kann, sollte ab nachmittags keine Cola und keinen Kaffee mehr trinken. Auch sollte man abends nicht zu spät und nicht zu viel essen", so Düker.

Sind die Augen erst einmal zugefallen, stellt sich für viele jedoch das größere Problem: Jeder dritte Befragte der TK-Studie kann nachts nicht durchschlafen. Generell gilt: Schlaf kann man nicht erzwingen. "Wer nachts aufwacht und nicht wieder einschlafen kann, sollte das Licht anmachen, aufstehen und sich ablenken, zum Beispiel durch ein Buch oder Musik. Meist überkommt einen die Müdigkeit dann von selbst", so TK-Mediziner Düker. Auch ausreichend Frischluft im Schlafzimmer kann zu einem ruhigen Schlaf verhelfen. Zudem sollte die Raumtemperatur bei etwa 18 Grad liegen.

Wichtig ist, dass jeder seinen eigenen Rhythmus findet - hier spricht man von Lerchen und Nachtenten: "Während die einen morgens leicht aus den Federn kommen, sind die anderen eher abends aktiv. Wenn möglich, sollte man versuchen, seinen Tagesablauf darauf abzustimmen und die Hochphasen im Biorhythmus bewusst nutzen", rät der Arzt.

Mehr Informationen zum gesunden Schlaf gibt es im Internet unter www.tk-online.de .

Pressekontakt:

Techniker Krankenkasse
Pressestelle
Dagmar Rutenbeck
Bramfelder Straße 140
22305 Hamburg
Telefon: 040 - 6909 3020
Fax: 040 - 6909 1353
E-Mail:dagmar.rutenbeck@tk-online.de

Originaltext:

TK Techniker Krankenkasse

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/6910/tk-techniker-krankenkasse>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_6910.rss2