

Zeitumstellung: Mini-Jetlag für den Körper

Wer hat an der Uhr gedreht? Die Uhren werden am kommenden Sonntag, 27. März, um eine Stunde von 02.00 auf 03.00 Uhr vorgestellt. Die Nacht wird dadurch eine Stunde kürzer. Warum der Wechsel von der Winter- auf die Sommerzeit zu körperlichen Beschwerden führen kann, erklärt Dr. Olaf Kannt, zertifizierter Schlafmediziner und Helios Medical Consultant.

Mit der Umstellung von der Winter- auf die Sommerzeit fehlt dem Körper eine Stunde Schlaf. „Während der Zeitumstellung haben viele Menschen mit Schlafproblemen oder tagsüber mit Müdigkeit und Konzentrationsproblemen zu kämpfen“, sagt Dr. Olaf Kannt. „Unser Schlafrhythmus wird durch unsere innere Uhr gesteuert, die jetzt gehörig durcheinandergebracht wird. Das kann sich wie ein Mini-Jetlag anfühlen.“

Hauptverantwortlich für dieses „Durcheinander“ im menschlichen Körper sind die Hormone, denn diese steuern Wachheit, Wohlbefinden und Schlafbereitschaft. Zahlreiche Körperfunktionen, wie etwa der Blutdruck, die Pulsfrequenz oder auch die Körpertemperatur folgen dem eigenen inneren Rhythmus, der sogenannten inneren Uhr. Gerät diese aus dem Takt, wie etwa bei der Zeitumstellung, kann das Auswirkungen auf den ganzen Organismus haben: Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Schwankungen der Herzfrequenz, Konzentrationsschwäche, Gereiztheit, Appetitlosigkeit oder Verdauungsprobleme sind häufige Folgen.

„Statistiken zufolge suchen während der Zeitumstellung mehr Menschen einen Arzt auf als sonst, auch die Einnahme von Schlafmitteln und Antidepressiva steigt“, sagt Dr. Olaf Kannt. Generell werde die Umstellung auf die Winterzeit besser vertragen als die Umstellung auf die Sommerzeit. „Das liegt zum einen daran, dass es den Menschen weniger erschöpft, eine Stunde länger im Bett bleiben zu dürfen, als eine Stunde früher zur Arbeit zu gehen. Zum anderen entspricht die Winterzeit der „normalen“ Zeitzone unseres Breitengrades. Sie kommt also dem Ticken unserer inneren Uhr entgegen“, so der Helios Experte.

Positiv wird sich jedoch die erhöhte Tageslichtzufuhr auswirken, so Dr. Olaf Kannt. Sonne tanken ist während der Zeitumstellung sehr hilfreich. „Die Schlafmedizin hat sich dieses Themas bereits intensiv angenommen. Licht ist wie ein Medikament zu

deuten – es hat eine antidepressive und aktivierende Wirkung.“ Es könne mehrere Tage dauern, bis der Körper wieder sein inneres Gleichgewicht gefunden hat. „Die Anpassungsdauer ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Tatsächlich tun sich aber ältere Menschen und Kinder schwerer damit und brauchen länger für die Umstellung“, erklärt der Experte.

Tipps, um einem Mini-Jetlag vorzubeugen:

1. Gehen Sie an den Abenden vor der Zeitumstellung etwas früher als gewohnt zu Bett. So gewöhnen Sie sich leichter an die neue Uhrzeit bei etwa gleichbleibender Schlafdauer.
2. Vermeiden Sie schwere Kost am Abend. Mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen sollte außerdem auf Alkohol, Kaffee oder andere aufputschende Getränke verzichtet werden. Eine heiße Milch mit Honig oder ein Entspannungsbad können schlaffördernd sein.
3. Greifen Sie bei Schlafproblemen eher auf pflanzliche Mittel mit Kräutern als auf Schlafmittel zurück. Suchen Sie bei gravierenden Schlafproblemen einen Arzt auf.
4. Gönnen Sie sich einen kurzen Mittagsschlaf.
5. Tageslicht hilft dem Körper bei Zeitumstellung. Es hat eine antidepressive und aktivierende Wirkung.

Hier geht's zum Helios Pressebereich:

www.helios-gesundheit.de/presse

Helios ist Europas führender privater Krankenhausbetreiber mit insgesamt rund 125.000 Mitarbeitenden. Zum Unternehmen gehören unter dem Dach der Holding Helios Health die Helios Kliniken in Deutschland sowie Quirónsalud in Spanien und Lateinamerika und die Eugin-Gruppe mit einem globalen Netzwerk von Reproduktionskliniken. Mehr als 22 Millionen Patient:innen entscheiden sich jährlich für eine medizinische Behandlung bei Helios. 2021 erzielte das Unternehmen einen Gesamtumsatz von rund 10,9 Milliarden Euro.

In Deutschland verfügt Helios über 89 Kliniken, rund 130 Medizinische Versorgungszentren (MVZ), sechs Präventionszentren und 17 arbeitsmedizinische Zentren. Jährlich werden in Deutschland rund 5,4 Millionen Patient:innen behandelt, davon 4,4 Millionen ambulant. Helios beschäftigt in Deutschland mehr als 75.000 Mitarbeitende und erwirtschaftete 2021 einen Umsatz von 6,7 Milliarden Euro. Helios ist Partner des Kliniknetzwerks „Wir für Gesundheit“. Sitz der Unternehmenszentrale ist Berlin.

Quirónsalud betreibt 56 Kliniken, davon sieben in Lateinamerika, 88 ambulante Gesundheitszentren sowie rund 300 Einrichtungen für betriebliches Gesundheitsmanagement. Jährlich werden hier rund 17 Millionen Patient:innen behandelt, davon 16,1 Millionen ambulant. Quirónsalud beschäftigt mehr als 46.000 Mitarbeitende und erwirtschaftete 2021 einen Umsatz von 4 Milliarden Euro.

Das Netzwerk der Eugin-Gruppe umfasst 33 Kliniken und 39 weitere Standorte in zehn Ländern auf drei Kontinenten. Mit rund 1.600 Beschäftigten bietet das Unternehmen ein breites Spektrum modernster Dienstleistungen auf dem Gebiet der Reproduktionsmedizin an und erwirtschaftete 2021 einen Umsatz von 133 Millionen Euro.

Helios gehört zum Gesundheitskonzern Fresenius.

Pressekontakt:

Ines Balkow

Pressesprecherin

Helios Kliniken GmbH

Telefon: 030 / 52 13 21 421

E-Mail: ines.balkow@helios-gesundheit.de

Pressemitteilung