

Zeitumstellung am 30.10.2022

Kleiner Jetlag

Leverkusen, 26.10.2022: Nächstes Wochenende ist es wieder soweit: die Uhren werden auf Winterzeit und damit eine Stunde nach hinten gestellt. Was tun gegen den Mini-Jetlag?

Zum Winter hin werden die Uhren auch in diesem Jahr wieder umgestellt: um 3 Uhr nachts zurück auf 2 Uhr. Während sich manche Menschen einfach auf eine „geschenkte“ Stunde Schlaf freuen, gruseln sich andere schon vor der bloßen Vorstellung, dass der Biorhythmus durcheinander gewürfelt wird. Der menschliche Organismus muss sich in den ersten acht Tagen nach der Zeitumstellung umgewöhnen. "In dieser Zeit klagen viele Menschen über innere Unruhe und Gereiztheit, Kopfschmerzen sowie schlechte Konzentrationsfähigkeit", erklärt Dr. Imke Schmitz-Losem, Beratungsärztin der pronova BKK. Aber auch Jetlag-artige Schlafstörungen, ähnlich wie bei Reisen in ferne Länder, seien keine Seltenheit. Dabei kann schlechter Schlaf zum echten Energieräuber werden und Stress für die Gesundheit bedeuten.

So klappt die Umstellung leichter

Die Ärztin gibt Tipps, wie man den Mini-Jetlag am besten auffängt: „Gerade für Familien mit kleinen Kindern kann es sinnvoll sein, die Zeitumstellung bewusster anzugehen. In der Woche davor kann man beispielsweise anfangen, die Kinder sukzessive jeden Abend 10 Minuten später ins Bett zu bringen und den Tag dann entsprechend auch etwas später zu beginnen.“ Kinder, die alt genug sind, sollten den Mechanismus der Sommer- und Winterzeit erklärt bekommen. Wenn sie verstehen, warum die Zeit umgestellt wird, gehen sie auch bereitwilliger früher ins Bett.

Das Zimmer zu verdunkeln, kann beim Einschlafen helfen. Helligkeit am Morgen hilft beim Aufwachen. Geräte wie Smartphones, Tablets, Fernseher oder Computer sollten ein paar Stunden vor dem Schlafengehen gemieden werden. Sie strahlen blaues Licht aus, das das

Gehirn aktiviert und das Einschlafen beeinträchtigen kann. Da sich dieses Jahr in vielen Bundesländern mit dem Reformationstag und Allerheiligen noch Feiertage an das Zeitumstellungs-Wochenende anschließen, sollte der Wochenstart dann gut gelingen.

Guter Schlaf ist wichtig

Schlafen ist essenziell für unsere Gesundheit und Lebensfreude. Wer auch unabhängig von der Zeitumstellung nachts wach liegt und Schlafprobleme hat, sollte etwas unternehmen. Tipps fürs Ein- und Durchschlafen sowie unter anderem einen Ratgeber für Schichtarbeitende gibt es unter pronovabkk.de/gesunder-schlaf.

Über die pronova BKK

Die pronova BKK ist aus Zusammenschlüssen der Betriebskrankenkassen namhafter Weltkonzerne wie BASF, Bayer, Continental und Ford entstanden. Bundesweit für alle Interessierten geöffnet, vertrauen der Krankenkasse rund 650.000 Versicherte ihre Gesundheit an. Ob über den rund um die Uhr erreichbaren Telefonservice, per Videoberatung, über die App, via E-Mail, im Chat oder in den 60 Service-Centern vor Ort – die pronova BKK kümmert sich jederzeit um die Anliegen ihrer Kundinnen und Kunden. Weitere Informationen auf pronovabkk.de.