

## **Kleiner Jetlag dank Winterzeit**

**Leverkusen, 25.10.2023: Nächstes Wochenende ist es wieder soweit: die Uhren werden eine Stunde zurückgestellt und wir können eine Stunde länger schlafen. Das ist jedoch nicht für alle Menschen ein Grund zur Freude.**

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 Zeitemstellung 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/schlafen](https://pronovabkk.de/schlafen).

**Über die Pronova BKK**

Mit der Pronova BKK fühlt sich Krankenkasse leicht an. Ob analog oder digital – 640.000 Versicherte und über 86.000 Firmenkund\*innen können auf den ausgezeichneten Service und das Engagement der 1.500 Mitarbeitenden zählen. Seit über 200 Jahren gestaltet sie als Betriebskrankenkasse das Gesundheitssystem von morgen mit. Neben einfachen, schnellen und klaren Prozessen liegt der Fokus der Pronova BKK auf nachhaltigem Management. Dafür wurde sie als erste Krankenkasse vom TÜV zertifiziert.