



„Umstellung auf Winterzeit ist eine Chance, Schlafgewohnheiten zu ändern“.

Von Dr. Hergen H. Riedel

Erstellt am 25 Okt 2019 - 07:57

SleepWELL-Gründerin mit Tipps für guten Schlaf nach der Uhr-Umstellung auf Winterzeit

Wenn im Herbst die Winterzeit zurückkehrt, ist das für viele wieder ein Grund zur Sorge und Kritik: Die 1980 zum Zwecke der Energieersparnis eingeführte Sommerzeit spare nicht wie politisch erhofft Strom, sondern störe die Nachtruhe. Dabei ist der auf dem Zifferblatt ablesbare Zeitenwechsel nur die „Spitze des Eisberges gewandelter Schlafbedingungen“, sagt Agnes Wehr, Entspannungs-Expertin und Geschäftsführerin der Agnivela GmbH (SleepWELL).

Chrono-Biologen wenden ein, dass die Zeitumstellung der inneren Uhr in die Abläufe pfusche. Tageslicht beeinflusse den Bio-Rhythmus von Schlaf- und Wachphasen; es habe Einfluss auf Hormone, Kreislauf und die körperliche und psychische Leistung. Stress statt Schlaf. Morgens um sieben ist die Welt zur Sommerzeit nicht mehr in Ordnung: Weniger Licht linst morgens durch Jalousien. Das zusätzliche abendliche Licht gleiche das nicht aus. Besonders „Eulen“, Menschen, die unwillig die Bettdecke zurückschlagen, aber abends munter sind, tun sich schwer. „Lerchen“, die früh fit sind, finden leichter in den Tag. „Die Folgen der Zeitumstellung sind nicht zu unterschätzen, kommen sie doch zu den großen Schlaf-Störern hinzu. Das sind Arbeitsumstände wie Schichtarbeit, immer längere Wege zum Arbeitsplatz, stetig stärker verdichtete, digitale Arbeit - oder wenn die Akten mit nach Hause kommen. Zum anderen irritieren veränderte Lebensumstände die Nachtruhe, wenn Freizeit weit in den Abend reicht“, sagt Agnes Wehr. Sie gibt Tipps, um gut zu schlafen - wenn es durch die Uhrumstellung schneller dunkel wird und wir eine Stunde länger schlafen dürfen.

„Wichtig ist, dass Eulen und Lerchen ihr Schlafbedürfnis erkennen und ihren aus dem Takt gekommenen Schlaf- und Tagesablauf aktuell ausrichten. Manche kommen besser durch die neue Zeit im Winter, indem sie das Licht über die Jalousie regulieren, um den Bio-Rhythmus anzupassen. Mehr Bewegung, weniger fettes Essen, Meditation, Yoga, Sport oder Massagen können im Herbst helfen, zur Ruhe zu kommen. Gegenwärtig gut ist, dem Zeitenwechsel ein Schnippchen für guten Schlaf zu schlagen, indem gerade jetzt Schlaf-Routinen eingehalten werden: Jeden Abend zur selben Zeit in die Federn, jeden Morgen zur selben Zeit raus.“

Kontakt: Agnivela GmbH, Agnes Wehr, Bodan-Werft 5, 88079 Kressbronn am Bodensee, Tel.: +49 174 3459642 Mail: info@we-sleep-well.com [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:57): <http://www.medkom24.eu/node/24358>

Links:

[1] <mailto:info@we-sleep-well.com>