

DEIN LANDKREIS

UPDATE

NEWSLETTER DES LANDKREISES AUGSBURG



WER HAT AN DER UHR GEDREHT: ZEITUMSTELLUNG UND BIORHYTHMUS

Die jährliche Umstellung auf die sogenannte Sommerzeit sorgt jedes Jahr für gemischte Gefühle – während einige Menschen die längeren Abende begrüßen, klagen andere über körperliche und mentale Beschwerden. Die Umstellung der Uhrzeit kann den Biorhythmus erheblich stören, da der Körper plötzlich von einem auf den anderen Tag eine Stunde „verliert“. Dr. Susanne Rost, Leiterin des Staatlichen Gesundheitsamtes im Landkreis Augsburg, weiß um die Auswirkungen, die diese Veränderung auf den Körper haben kann und kennt Tipps, die helfen, besser mit ihnen umzugehen.

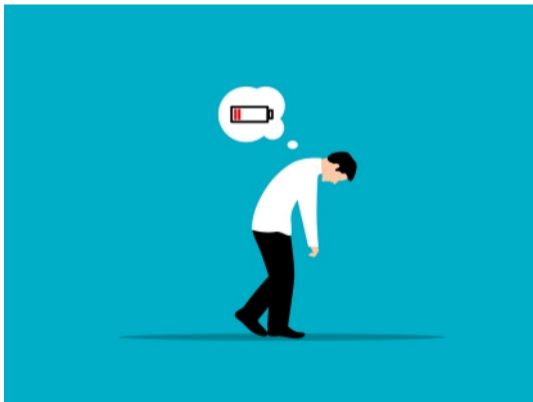


Dr. Susanne Rost

Studien zeigen, dass der zirkadiane Rhythmus, der für wichtige Körperfunktionen wie Hormonproduktion, Stoffwechsel und Schlaf verantwortlich ist, bei der Zeitumstellung aus dem Takt gerät und es einige Tage dauern kann, bis sich der Körper auf die neue Zeit eingestellt hat.

Infolgedessen können Menschen unter erhöhter Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen und sogar Herz-Kreislauf-Beschwerden leiden. Besonders betroffen sind Menschen, die bereits Probleme mit Schlafstörungen oder chronischen Erkrankungen haben. „Die Zeitumstellung ist mehr als nur eine kleine Umstellung der Uhr, sie kann

weitreichende Auswirkungen auf unseren gesamten Organismus haben“, erklärt Dr. Susanne Rost. Die Medizinerin betont deshalb, dass es wichtig sei, den Körper auf die neue Zeit einzustellen, um Unwohlsein zu vermeiden. Dabei können verschiedene Maßnahmen helfen, den Biorhythmus zu stabilisieren und so die Zeitumstellung besser zu verkraften.

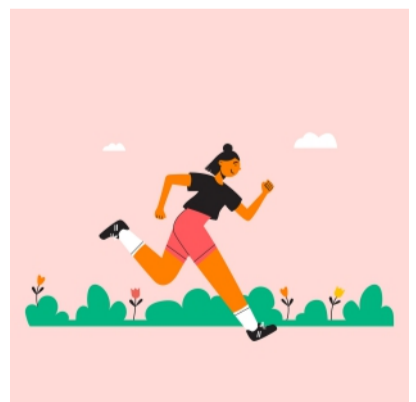


Bildquelle: Pixabay.de, Mohamed_hassan

Idealerweise sollte man zum Beispiel bereits in den Tagen vor der Umstellung den Schlafrythmus anpassen: „Versuchen Sie, jeden Abend 15 Minuten früher ins Bett zu gehen, sodass sich Ihr Körper

langsam an die Veränderung gewöhnt.“ Diese schrittweise Anpassung kann dabei helfen, den Schlafdruck aufzubauen und das Einschlafen zu erleichtern. Ebenso wichtig ist es, einen regelmäßigen Schlafplan beizubehalten, auch am Wochenende, um dem Körper ein stabiles Zeitgefühl zu vermitteln.

Eine weitere Maßnahme ist die bewusste Nutzung von natürlichem Licht, denn Licht beeinflusst den zirkadianen Rhythmus maßgeblich. Daher empfiehlt Dr. Rost, morgens möglichst viel natürliches Licht zu tanken. „Beginnen Sie den Tag mit einem Spaziergang an der frischen Luft, auch wenn es noch kühl und früh ist. Das natürliche Licht signalisiert dem Körper, dass es Zeit zum Aufwachen ist.“ Das Vermeiden von Bildschirmen vor dem Schlafengehen kann wiederum die Schlafqualität verbessern, da künstliches Licht die Melatoninproduktion hemmt. Auch körperliche Aktivität spielt eine wichtige Rolle: Denn regelmäßiger Sport fördert nicht nur die Durchblutung und stärkt das Immunsystem, sondern unterstützt auch einen gesunden Schlaf. Neben diesen Aspekten rät Dr. Rost auch zu einer ausgewogenen Ernährung. „Ein stabiler Blutzuckerspiegel und nährstoffreiche Mahlzeiten helfen dem Körper, Stress besser zu bewältigen“, erläutert sie. Vermeiden sollte man hingegen schwere Kost kurz vor dem Schlafengehen, um den Verdauungsprozess nicht zu belasten.



Bildquelle: Pixabay.de, Duckleap

„Es gibt also verschiedene Strategien, um die negativen Effekte der Zeitumstellung zu minimieren und dafür zu sorgen, dass sich der Körper auf die veränderten Bedingungen einstellt“, fasst Dr. Rost zusammen. Gerade häufig auftretende Beschwerden wie Müdigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten lassen sich mit den vorgestellten Tipps deutlich reduzieren. „Indem man aktiv gegensteuert und auf die Signale seines Körpers hört, kann man die Zeitumstellung gut überstehen – und der Weg in den Frühling bleibt so trotz aller Veränderungen entspannt.“