

Winterzeit kommt! Tipps für einen energischen Start in die dunkle Saison

Entdecken Sie Tipps zur Zeitumstellung und winterlichen Herausforderungen in Flensburg, während die Winterzeit beginnt.

Flensburg, Deutschland - Am Sonntag, den 27. Oktober 2024, wird die Uhr um 3:00 Uhr auf 2:00 Uhr zurückgestellt, und damit erfolgt der Wechsel von der Sommer- zur Winterzeit. Ab diesem Tag gilt wieder die mitteleuropäische Normalzeit (MEZ). Diese Zeitumstellung sorgt jedoch für Beschwerden bei vielen Bürgern der EU. Müdigkeit, schlechte Laune und Konzentrationsstörungen sind häufige Folgen, wenn der biologische Rhythmus gestört wird. „Die geschenkte Stunde ist zwar weniger schmerzlich, doch die innere Uhr braucht mehrere Tage, um sich anzupassen“, erklärte Birgit Heck von WetterOnline.

Die Diskussion über den Sinn der Zeitumstellung ist nach wie vor heftig. Während das EU-Parlament eine Abschaffung der Regelung angestrebt hat, bleibt unklar, ob Deutschland dauerhaft zur Sommer- oder Winterzeit wechseln wird. Heck betont, dass die Winterzeit besser zum Tagesrhythmus passt, da es morgens früher hell wird und das Einschlafen am Abend erleichtert. Ursprünglich eingeführt, um Energie zu sparen, funktioniert die Regelung laut Heck jedoch nicht wie geplant, da der Verbrauch in den Übergangsmonaten wieder ansteigt. Tipps für einen leichteren Start in den Tag beinhalten unter anderem, den Wecker so zu stellen, dass man sich zunächst im Bett strecken kann, und ausreichend Licht zu nutzen, um den Kreislauf in Gang zu bringen. Weitere Informationen zu den

Auswirkungen der Zeitemstellung finden sich **hier**.

Details	
Ort	Flensburg, Deutschland

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de