

Sommerzeit beginnt: So gefährdet ist unsere Gesundheit!

Am 30. März 2025 beginnt die Sommerzeit; Uhren werden vorgestellt. Experten warnen vor gesundheitlichen Risiken und irregulären Schlafmustern.



Holzminden, Deutschland -

Am Sonntag, den 30. März 2025, beginnt die Sommerzeit in Deutschland. Um 2 Uhr morgens werden die Uhren auf 3 Uhr vorgestellt, wodurch die Nacht um eine Stunde kürzer wird und es abends länger hell bleibt. Diese Zeitumstellung hat das Ziel, Tageslicht besser zu nutzen, insbesondere in den Abendstunden. Ursprünglich wurde die Sommerzeit zur Energieeinsparung eingeführt, wobei umstritten ist, ob dieser Effekt heutzutage noch gegeben ist.

Die Zeitumstellung sorgt regelmäßig für Diskussionen in der

Bevölkerung. Besonders Kinder, ältere Menschen und Schichtarbeitende spüren die Umstellung stark. Experten raten, sich in den Tagen vor der Umstellung schrittweise anzupassen, beispielsweise durch frühere Bettzeiten. Die Sommerzeit gilt bis zum letzten Sonntag im Oktober, wenn auf die Normalzeit (Winterzeit) zurückgestellt wird. Viele Menschen freuen sich über die längeren Abende, die Aktivitäten wie Spaziergänge und Grillabende ermöglichen.

Gesundheitliche Auswirkungen der Zeitumstellung

Die Zeitumstellung in Deutschland erfolgt zweimal jährlich und beträgt jeweils eine Stunde. Besonders die Umstellung auf die Sommerzeit hat gesundheitliche Auswirkungen, da eine Stunde Schlaf verloren geht. Der Körper reagiert empfindlich auf diese Änderung, was zu Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Migräne und Konzentrationsstörungen führen kann. Eine Umfrage der DAK aus März 2024 ergab, dass 30% der Deutschen nach der Zeitumstellung über Müdigkeit und Schlafstörungen berichten, wobei Frauen und Personen im Alter von 45-59 Jahren am stärksten betroffen sind.

Darüber hinaus zeigt eine Studie der Schmerzklinik Kiel aus 2025 einen Anstieg der Migräneattacken in der Woche nach der Sommerzeitumstellung, besonders an Montagen. Es gibt auch Hinweise darauf, dass die Zahl der Herzinfarkte nach der Zeitumstellung ansteigt; eine US-Studie von 2014 dokumentierte einen Anstieg um 24% am Montag nach der Umstellung. Besonders betroffen sind Männer und Personen, die Herzmedikamente nehmen. Zahlreiche Schlafmediziner und Chronobiologen sprechen sich für die Abschaffung der Zeitumstellung aus, da die Mehrheit der Deutschen als „Eulen“ gilt, die später aktiv sind. Eine Normalzeit würde diesen Biorhythmus unterstützen.

Die innere Uhr steuert wichtige Körperfunktionen und reagiert auf äußere Lichtverhältnisse. Rund 10% der Gene sind

tageszeitabhängig, was ebenfalls Auswirkungen auf die Gesundheit hat. So zeigen Studien, dass Wunden, die tagsüber erlitten werden, 60% schneller heilen. Die innere Uhr von Organen wie Darm und Leber muss synchron arbeiten, um gesundheitliche Probleme zu vermeiden.

Details	
Vorfall	Verschmutzung
Ort	Holzminden, Deutschland
Quellen	• meine-onlinezeitung.de • www.ndr.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de