

Winterzeit naht: So überstehen Sie den Mini-Jetlag ohne Stress!

Die Zeitumstellung auf Winterzeit bringt häufig Mini-Jetlag mit sich. Tipps zur Anpassung und Informationen dazu finden Sie hier.

Leverkusen, Deutschland - Am übernächsten Wochenende wird es wieder Zeit für die winterliche Zeitumstellung: Um 3 Uhr nachts werden die Uhren um eine Stunde zurück auf 2 Uhr gestellt. Während einige sich auf eine „geschenkte“ Stunde Schlaf freuen, befürchten andere, dass ihr Biorhythmus durcheinander gerät. Die ersten acht Tage nach der Umstellung können für viele zu einem regelrechten „Mini-Jetlag“ führen. Dr. Imke Schmitz-Losem, Beratungsärztin der Pronova BKK, warnt vor Symptomen wie innerer Unruhe, Gereiztheit und Schlafstörungen, die ähnlich wie bei Fernreisen auftreten können.

Für Familien mit kleinen Kindern empfiehlt es sich, die Umstellung schrittweise anzugehen, indem die Schlafenszeit vor der Zeitumstellung allmählich nach hinten verschoben wird. Für Menschen mit festen Arbeitszeiten wird ein „harter Schnitt“ empfohlen: Am Samstagabend eine Stunde später ins Bett gehen und gleich alle Uhren umstellen. Eine dunkle Umgebung kann beim Einschlafen helfen, während helles Licht am Morgen das Aufwachen erleichtert. Technische Geräte sollten vor dem Schlafengehen gemieden werden, um den Schlaf nicht zu stören. Weitere Tipps für besseren Schlaf sind auf pronovabkk.de/gesunder-schlaf zu finden.

Details

Ort

Leverkusen, Deutschland

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de