

Wie die Umstellung auf die Sommerzeit am besten funktioniert

Fünf Tipps, damit das frühere Aufstehen nicht so schwerfällt

Die Umstellung auf die Sommerzeit steht bevor: Am Sonntag, 31. März, wird die Uhr von 2 auf 3 Uhr vorgestellt. Das bedeutet eine kürzere Nacht und für diejenigen, die am Sonntag früh rausmüssen, eine Stunde weniger Schlaf. Damit haben viele Menschen zu kämpfen, bis sie sich an den neuen Rhythmus gewöhnen. Die Veränderung der Uhrzeit kann zu Schlafstörungen, Müdigkeit und einer allgemeinen Unausgeglichenheit führen. Um diese Übergangsphase reibungsloser zu gestalten, hat die Debeka, die größte private Krankenversicherung in Deutschland, fünf Tipps.

Allmähliche Anpassung

Wer mit der abrupten Zeitumstellung große Probleme hat, sollte bereits einige Tage vor der Zeitumstellung jeweils einige Minuten früher aufstehen. Und versuchen, abends entsprechend früher einzuschlafen. Das hilft dem Körper, sich langsam an den neuen Rhythmus anzupassen.

Auf Mittagsschlaf verzichten

Auch wenn es schwerfällt, man am Tag der Zeitumstellung sehr müde ist und die Couch lockt: kein Mittagsschläfchen einlegen. Das führt sonst bei vielen Menschen abends zu Einschlafstörungen. Zudem braucht der Körper dann noch länger, bis er sich an die neuen Zeiten gewöhnt hat.

Hilfen beim Einschlafen

Eine entspannende Atmosphäre vor dem Zubettgehen hilft beim früheren Einschlafen. Dazu können Entspannungsübungen wie Yoga oder

Ihre Ansprechpartner:

Dr. Gerd Benner

Leiter

Unternehmenskommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 00

Christian Arns

Abteilungsleiter

Konzernkommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 22

E-Mail presse@debeka.de

19. März 2024

Atemtechniken beitragen. Smartphone oder Tablet zu nutzen, ist eher hinderlich, da das bläuliche Licht das Einschlafen stören kann. Ein Buch lesen oder beruhigende Musik hören können bessere Optionen sein.

Bewegung an der frischen Luft

Es hilft, das zunehmende Tageslicht zu nutzen und viel Zeit im Freien zu verbringen. Körperliche Aktivität und Sonnenlicht reduzieren die Produktion des Schlafhormons Melatonin und erleichtern die Anpassung an die neue Zeit. Ein Spaziergang im Freien wirkt Wunder, um den Geist zu beleben und die Stimmung zu verbessern.

Gesunde Ernährung

Schwere Mahlzeiten spät am Abend können den Schlaf beeinträchtigen. Besser sind leichte Snacks und beruhigende Getränke wie Kräutertees, um den Körper auf eine erholsame Nachtruhe vorzubereiten.

Übrigens bietet die Debeka für ihre Krankenvollversicherten mit länger andauernden Schlafstörungen ein spezielles Versorgungsprogramm an: Mehr Informationen dazu erhalten Interessierte unter www.debeka.de/progesundheit

Bildunterzeile: In der Nacht zu Sonntag, 31. März, wird die Uhr von 2 auf 3 Uhr vorgestellt. Die kürzere Nacht ist für manche ein Problem. Foto: Debeka/AdobeStock