

Vier Tipps | Wie Sie die Zeitumstellung "im Schlaf" meistern

Wer hat an der Uhr gedreht? Am Sonntag stellen wir die Uhr wieder eine Stunde zurück: Worauf es jetzt ankommt, damit Sie die Zeitumstellung gut hinter sich bringen.

Von **Katrin Fischer** | 10.03 Uhr, 23. Oktober 2019

Am Sonntag endet die Sommerzeit. Das heißt: Wir stellen die Uhr um eine Stunde zurück. Aber was macht das mit uns Menschen? An manchen zieht die Zeitumstellung spurlos vorbei. Andere wiederum freuen sich sogar über die "gewonnenen" 60 Minuten, ist es doch die perfekte Gelegenheit die Schulden auf dem Schlafkonto auszugleichen.

So weit, so ausgeschlafen. Doch manch einer sieht das anders: Gerät der Schlafrhythmus einmal aus den Fugen, bringt das nicht selten körperliche Folgen mit sich. Laut einer Umfrage der DAK-Gesundheit-Krankenkasse gab beinahe jeder dritte Befragte an, unter Beschwerden beim Wechsel zur Winterzeit zu leiden.



Eine Stunde zurück: Damit der Schlafrhythmus nicht aus dem Takt kommt, sollten Sie sich schon einige Tage vor der Zeitumstellung auf die Winterzeit gewöhnen © (c)

Wie Sie Ihrem Körper dabei helfen, sich auf die Winterzeit einzustellen, weiß Führungskräfte- und Lebenscoach **Roman Braun**. Er empfiehlt sich nicht erst am "Tag X" mit dem Thema der Zeitumstellung auseinanderzusetzen, sondern schon einige Tage zuvor damit zu beginnen. Und: Da auch die innere Uhr von Kindern gerne einmal aus dem Takt gerät, sollten Sie den Nachwuchs gleich in Ihre Vorbereitungen einbinden.

Darauf sollten Sie achten

1. **Die Zubettgehzeit langsam nach hinten verschieben.** Sprich: Gehen Sie jeden Tag zehn Minuten später ins Bett. Fangen Sie ein paar Tage vor der Zeitumstellung damit an. So kommen Sie in ein leichtes Schlafdefizit, durch das die tatsächliche Umstellung leichter fällt.
2. **Tageslicht effektiv nutzen.** Winterzeit bedeutet auch: Steht man in der Früh auf, frühstückt man nicht selten im Dunklen. Das wirkt sich auf die Stimmung aus. Umso wichtiger ist es jetzt so viel Licht wie möglich zu tanken. Das liefert Energie. Laut Braun sei das entscheidend für den Serotoninspiegel (Glückshormone), der auch mit dem Melatonin (Schlafhormon) zusammenhängt. "Fällt Tageslicht auf die Augen, hat man messbar mehr Melatonin im Körper und dadurch in der Nacht einen besseren Schlaf", sagt der Coach.

Sie brauchen eine Anschubhilfe? Dann planen Sie eine Stunde Tageslicht als Termin im Kalender ein. Sozusagen als Verabredung mit sich selbst.
3. **Ein später Kaffee.** Generell gilt: Man sollte prinzipiell nach 16 Uhr keinen Kaffee mehr trinken, sonst wird der Melatoninspiegel gesenkt. Um den Melatoninspiegel allerdings in den Abend zu verschieben, sollten sie schon einige Tage vor der Zeitumstellung Ihren letzten Kaffee des Tages ein wenig später als sonst trinken.
4. **Die gewonnene Stunde nutzen.** "Wurde die Zeit umgestellt, sollten Sie den Abend ausreichend aktiviert verbringen", so Braun. Gemeint ist damit vor allem eines: Damit die Müdigkeit nicht verfrüht einkehrt, muss Unterhaltung her. Zum Beispiel, indem Sie zum Sport gehen oder sich auswärts mit Freunden treffen.