



Umstellung auf Winterzeit an diesem Sonntag: Gibt es Auswirkungen auf unsere Gesundheit?

In der Nacht von Samstag, den 30. auf Sonntag, den 31. Oktober 2021, wird die Uhr um 3 Uhr auf 2 Uhr zurückgestellt. Wirkt sich die Umstellung auf die Winterzeit auf unsere Gesundheit aus?

Zahlreiche Studien haben sich mit den Auswirkungen der Umstellung auf die Sommerzeit auf die Gesundheit befasst. Die meisten weisen darauf hin, dass bei der Umstellung auf die Sommerzeit im Frühjahr die verlorene Stunde Schlaf negative Auswirkungen auf die Konzentrationsfähigkeit, die Stimmung und das Herz-Kreislauf-System hat.

Die Umstellung auf die Winterzeit im Herbst scheint jedoch nicht die gleichen Auswirkungen zu haben. Und das aus gutem Grund: Wir verlieren nicht eine Stunde Schlaf, sondern gewinnen eine. Wie der Chronobiologe René Clarisse 2017 feststellte, „hat diese einstündige Verschiebung keinen Einfluss auf unsere biologischen Rhythmen, da diese eigentlich erst durch einen Unterschied von 6 Stunden gestört werden“.

So die Theorie, aber in der Praxis könnten sich manche Menschen von dieser zusätzlichen Stunde verwirrt fühlen. Die beste Art und Weise, mit der Zeitumstellung umzugehen, besteht darin, sofort seinen Lebensrhythmus so umzustellen, dass er der neuen Zeit entspricht. Mit anderen Worten: Stehen Sie auf, essen Sie und gehen Sie zu Bett zu denselben Zeiten wie bisher. Wenn Sie zum Beispiel gewohnt sind, um 22 Uhr ins Bett zu gehen, gehen Sie um 22 Uhr ins Bett, auch wenn Sie nach der Zeitumstellung um 21 Uhr schon müde sind.

Noch ein letzter Ratschlag: Nutzen Sie das Tageslicht, auch wenn es knapper werden sollte. Das natürliche Licht spielt eine wichtige Rolle für unseren zirkadianen Rhythmus. Es hilft uns, unsere biologische Uhr zurückzustellen.