Kliniken des Main·Taunus·Kreises GmbH

PRESSEINFORMATION

22.03.2011

Beginn der Sommerzeit – Wie holt man den gestohlenen Schlaf zurück?

In der Nacht von Samstag auf Sonntag, wird die Uhr eine Stunde vor gestellt, die Sommerzeit beginnt. Für Schlafmediziner ist die Sache eindeutig: Grundsätzlich ist die Zeitumstellung schlecht und der Gesundheit nicht zuträglich!
Diese Einschätzung teilt die große Gruppe der Bevölkerung, die ab 27. März wieder über fehlenden Schlaf und gesundheitliche Probleme klagen wird. Statistiken zeigen, dass durch die Zeitumstellung regelmäßig rund 10 Prozent mehr Menschen einen Arzt aufsuchen.
„Unser Schlaf-Wach-Rhythmus ist im Wesentlichen genetisch durch unsere "innere Uhr" festgelegt, die sich nicht austricksen lässt. Eine Stunde früher aufstehen bedeutet, es fehlt definitiv eine Stunde Schlaf und das hat direkten Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Befinden“, erläutert Uwe Fremder, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums der Kliniken des Main-Taunus-Kreises, das Problem mit der Zeitumstellung. Zwar sei nicht der Tiefschlaf betroffen, aber der Traumschlaf, der hauptsächlich in den Morgenstunden stattfinde und für unsere Gedächtnisbildung und unser Wohlbefinden verantwortlich sei, erklärt der Internist und Schlafmediziner.
Bezogen auf das Schlafverhalten unterscheiden die Schlafexperten zwischen den Lerchen (Frühaufsteher) und den Eulen (Spät-zu-Bett-Geher). „Auch die Lerchen werden die "geklaute" Stunde merken, sie können sich aber besser darauf einstellen“, so Fremder. „Die Eulen haben das größere Problem: Sie müssen entgegen ihrer Natur noch früher aufstehen.“

Als Möglichkeit, die Anpassung an die Sommerzeit zu erleichtern, empfiehlt das Hofheimer Schlaflabor seinen Patienten helles Licht mit erhöhtem

Pressestelle der Kliniken des Main-Taunus-Kreises

Claudia Planz
Tel. 06192/98-4033
Fax: 06192/98-4022
E-Mail: cplanz@kliniken-mtk.de
Web: www.kliniken-mtk.de

PRESSEINFORMATION

Blauanteil in den Morgenstunden. „Damit wird unser Schlafhormon Melantonin schneller abgebaut. Zum Beispiel helles Licht beim Zähneputzen im Bad, oder eine Lichtquelle am Bett, die automatisch langsam hell gedimmt wird und den beginnenden Tag nachahmt, können den „Mini-Jetlag“ vermindern“, so Uwe Fremder. Unterstützend sollte man auf eine ruhige Schlafsituation und ein angenehmes Schlafklima achten. Schlafstörende Einflüsse wie der Genuss von Alkohol am Abend, schwere Mahlzeiten, Stress etc. sollten insbesondere in der Umstellungsphase, die vier bis vierzehn Tage dauern kann, vermieden werden. Die Annahme, Schlafmittel könnten hilfreich sein, sei grundlegend falsch, betont der Schlafexperte. Er empfiehlt außerdem, Tätigkeiten, die eine erhöhte Konzentration und Wachsamkeit verlangen, auf eine spätere Tageszeit zu verlegen.

„Und ganz wichtig: Versuchen Sie sich nicht über die Zeitumstellung zu ärgern! Gehen Sie nicht schon mit dem Gedanken zu Bett: Oh ich muss früher aufstehen, da bin ich bestimmt morgen total müde! Wie soll ich nur den nächsten Tag schaffen.“ Stattdessen sollte man versuchen, sich mit der diktierten Situation zu arrangieren. „Vielleicht verzichten wir ja im nächsten Jahr mal auf die Zeitumstellung! Denn außer Problemen für die Menschen bringt sie rein gar nichts“, meint der Leiter des Schlaflabors.

Pressestelle der Kliniken des Main-Taunus-Kreises

Claudia Planz
Tel. 06192/98-4033
Fax: 06192/98-4022
E-Mail: cplanz@kliniken-mtk.de
Web: www.kliniken-mtk.de