



# Senior:innen Seite

## Wer hat an der Uhr gedreht?

Es ist schon wieder so weit. Die Uhr wird umgestellt, eine Stunde zurück, von 3:00 Uhr auf 2:00 Uhr. Es ist Winterzeit. Das bedeutet, dass es morgens wieder früher hell wird, aber auch abends wieder früher dunkel ist. Sinn und Zweck dessen war es einmal, die Tageslichtzeit besser nutzen zu können. Doch die Auswirkungen der Uhrenumstellung sind weitreichender als das. Für den Körper ist es wie ein Mini-Jetlag. Denn die Uhrenumstellung sorgt für ein Ungleichgewicht des biologischen Rhythmus, der Inneren Uhr und der eigentlichen Zeit. Die Symptome, die auftreten können sind: Störungen des Schlafzyklus (z.B.: Müdigkeit, Einschlafprobleme, Schlafstörungen), Konzentrationsprobleme, Stimmungsveränderungen (z.B.: Gereiztheit, erhöhtes Stressniveau, Empfindung als belastend und gestört fühlen).

Neben des Mini-Jetlags führt es zu Beeinflussungen der Produktivität und Leistungsfähigkeit. Bei vielen Menschen ist eine verringerte Produktivität zu erkennen. Denn Schlafmangel und veränderte Schlafmuster wirken sich negativ auf die Konzentration und Aufmerksamkeit aus.



### Tipps für die Umstellung auf die Winterzeit

- bei Tageslicht: möglichst oft ins Freie gehen, damit die natürliche Schlafhormonproduktion angeregt wird.
- bereits am Morgen sollte Sonne getankt werden, um besser wach zu werden.
- langsame Umgewöhnung: bereits vor der Umstellung kann mit einer leichten Umstellung der täglichen Routinen am Abend begonnen werden, damit schneller in den neuen Rhythmus gefunden werden kann.
- vor dem Schlafengehen: eine Stunde zuvor sollten flimmernde Lichtreize vermieden werden
- Füße warmhalten, so kann der Körper besser zur Ruhe kommen

### Dauerhaft Winter- oder Sommerzeit? Welche soll es denn nun sein?

Vor allem Schlafmediziner:innen sprechen sich dafür aus, dass eine dauerhafte Einführung der Winterzeit erfolgen sollte. Denn um morgens wach und munter zu werden, brauchen Menschen das blaue Licht der Sonneneinstrahlung. Dies erhöht die Konzentration und Aufmerksamkeit. Das frühe Dunkel werden am Abend fördert das Einschlafen. Ihrer Einschätzung nach wird der Schlaf-Wach-Rhythmus durch eine dauerhafte Sommerzeit zu sehr beeinträchtigt.

Also, dran denken, am Wochenende wird die Uhrzeit gestellt!

**Senioren-Koordinatorin**

**Anke Martin**

**Telefon: 06834/944 145**

**E-Mail: [anke.martin@wadgassen.de](mailto:anke.martin@wadgassen.de)**