

23. März 2016

## RADIOBEITRAG als Text

**Zeitumstellung:  
Wenn die Bio-Uhr verrückt spielt**

**Anmoderation:**

Am Wochenende beginnt die Sommerzeit – in der Nacht vom 27. auf den 28. März 2016 wird die Uhr um eine Stunde vorgestellt. Für manche Menschen fühlt sich das an wie ein Jetlag. Warum das so ist, darüber hat sich Kristin Sporbeck informiert und mit Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband, gesprochen.

Länge: 1.51 Minuten

---

**Dr. Astrid Maroß:**

**Die Zeitumstellung kann bei einigen Menschen den sogenannten Biorhythmus durcheinander bringen. Unser Gehirn reguliert viele Körperfunktionen in einem Tagesrhythmus, das wird zum Teil durch das Tageslicht gesteuert – das sind zum Beispiel Funktionen wie Blutdruck, die Pulsfrequenz, die Temperatur oder auch aktivierende Hormone, die ausgeschüttet werden. Und zum Beispiel ist während des Schlafs, also im Dunkeln, das Hormon Melatonin vermehrt vorhanden, was uns müde macht und bremst. Wenn nun die äußere Uhr einen anderen Rhythmus vorgibt als die innere Uhr – und das passiert ja durch die Zeitumstellung – dann kommt das System erst mal durcheinander.**

**Text:** Erklärt Dr. Astrid Maroß. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband. Bei manchen Menschen hat sich der Körper nach zwei bis drei Tagen auf

die neue Zeitregelung eingestellt, andere jedoch brauchen bis zu zwei Wochen. Und das kann verschiedene Auswirkungen haben:

**Dr. Astrid Maroß:**

**Es gibt Menschen, die sensibel darauf reagieren und die können verschiedene Schwierigkeiten haben, zum Beispiel Schlafstörungen, Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsprobleme oder Appetitlosigkeit. Das ist so ein bisschen wie ein Mini-Jetlag.**

**Text:** Bei der Umstellung auf die Sommerzeit steht man ja eine Stunde früher auf und der Rhythmus verschiebt sich etwas. Tipps wie man die Zeitumstellung besser verarbeiten kann, hat Dr. Maroß:

**Dr. Astrid Maroß:**

**Man kann sich darauf einstellen, indem man schon einige Tage vorher etwas zeitiger ins Bett geht und nach der Zeitumstellung möglichst morgens oder vormittags viel Tageslicht um sich rum hat. Außerdem sollte man abends versuchen besser zur Ruhe zu kommen; damit das Einschlafen leichter funktioniert zum Beispiel auf schweres Essen verzichten. In den Tagen nach der Zeitumstellung empfiehlt es sich bei Tätigkeiten, die eine Konzentration erfordert, also zum Beispiel im Straßenverkehr, besonders vorsichtig zu sein.**