



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 26. Oktober 2015

## Die Zeit bleibt eine Stunde stehen

Es ist wieder soweit. In der Nacht zum Sonntag wurde die Zeit angehalten. Wir bekommen die Stunde, die uns im März genommen wurde, wieder zurück. Während sich die einen über eine Stunde länger schlafen am Sonntag gefreut haben, wissen die anderen, dass ihnen die Zeitumstellung wieder zu schaffen machen wird. Immerhin bekommen acht- und vierzig Prozent der Frauen und sechsunddreißig Prozent der Männer Probleme mit ihrem Biorhythmus. Wir Menschen besitzen eine feinst justierte innere Uhr, die perfekt und hochpräzise an den Tages- und Nachtrhythmus angepasst ist. Insbesondere das Schlafhormon Melatonin ist hiervon betroffen. Melatonin ist nicht nur für einen gesunden und tiefen Schlaf verantwortlich, sondern steuert viele weitere hormonelle Vorgänge im Körper wie die Reparatur der Zellen, die Körpertemperatur, den Energiehaushalt sowie das Hunger- und Sättigungsgefühl. Natürlich hängt dadurch unser Lebensgefühl am nächsten Tag davon ab, ob unsere Hormone ihren gewohnten Aufgaben pünktlich nachkommen können.

Durch diese Zeitumstellung wird unser Biorhythmus in diesem Jahr zum zweiten Mal gestört. Deshalb reagieren viele Menschen vermehrt mit Kopfschmerzen, Schlafstörungen, gesteigertem Hungergefühl und vermehrter Müdigkeit. Besonders für sensible Menschen, Kinder und alte Menschen ist also mehr Achtsamkeit in den kommenden Tagen geboten. Sie sind teilweise weniger ausgeglichen, was zu vermehrter Übellaunigkeit führen kann, der Stresspegel steigt zu Hause, in der Schule und am Arbeitsplatz und die Anfälligkeit für Infekte wird größer.

Achtung: Durch diesen „Mini-Jetlag“ steigt die Zahl

der Verkehrsunfälle um bis zu acht Prozent, auch sollen die Krankenhauseinweisungen aufgrund von Herzbeschwerden zunehmen.

Gerade in der jetzt kommenden dunkleren Jahreszeit sollten Sie die Ordnungsgesetze des Lebens umso besser zu befolgen. Dazu gehören das Einhalten regelmäßiger und ausreichender Schlafzeiten, die umso besser sind je früher vor Mitternacht wir zu Bett gehen, uns regelmäßig Temperaturschwankungen zu unterziehen um dem Körper wechselnde Reize und dadurch bessere Abwehrkraft zu verleihen in dem man beispielsweise täglich, zumindest zum Schluss kalt duscht sowie sich jeden Tag, egal bei welchem Wind und Wetter für einige Zeit an der frischen Luft bewegt und aufhält. Tanken Sie so viel natürliches Licht wie möglich, um das Leben auch im Winter in leuchtenden Farben zu sehen. Dass Sie gerade im Winter besonders darauf achten möglichst viele frische Salate, Früchte und Gemüse zu sich zu nehmen ist so wichtig, weil Sie mit solcher Nahrung Sonnenlicht in gespeichertem Form aufnehmen.

Die Sommerzeit wurde vor mehr als dreißig Jahren eingeführt um Energie zu sparen. Diese Rechnung ist allerdings nie aufgegangen. Russland hat sich daher bereits letztes Jahr von dieser Zeitumstellung verabschiedet. Es wäre von gesundheitlichem Vorteil, wenn wir uns von diesem erfolglosen Energiesparmodell ebenfalls verabschieden würden.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*