

# WINTERZEIT

## Wie Ihr die Zeitumstellung übersteht

Wer hat an der Uhr gedreht, fragen wir uns jedes Jahr auf's Neue. In der Nacht vom letzten Oktober-Samstag auf Sonntag heißt es wieder: Uhren umstellen.

Die Meinungen zur Zeitumstellung gehen bekanntlich weit auseinander. Die Einen hätten sie gern komplett abgeschafft, die Anderen haben jedes Jahr mit körperlichen Beschwerden zu kämpfen und wieder Andere haben damit überhaupt kein Problem.

Für alle, die sich jedes Jahr schwer tun mit der Zeitumstellung und unter körperlichen Belastungen leiden, haben wir hier einige Tipps, die Euch die Umstellung von Sommer- auf Winterzeit erleichtern können.

### VOR ODER ZURÜCK?

Wird die Zeit eine Stunde vor oder zurück gestellt? Immer wieder die gleiche Verwirrung und einer der Hauptgründe, warum viele schlichtweg genervt sind. Eine Eselsbrücke kann helfen: Im Frühjahr stellt man die Gartenmöbel **vor** die Tür, im Herbst stellt man sie **zurück** in den Schuppen.

**Wir stellen somit die Uhr jetzt um eine Stunde zurück.**

Für Langschläfer ist das eine gute Nachricht. Für die, die nach dem Motto: Der frühe Vogel fängt den Wurm leben, stellt sich eine Art Jetlag ein. Der kann einige Tage, aber auch Monate andauern. Hormonhaushalt und Stoffwechsel müssen sich erst umstellen.

### TYPISCHE SYMPTOME

- Müdigkeit am Tag
- Schlafstörungen
- Gereiztheit
- Verdauungsstörungen
- Herz-Kreislaufprobleme



**MIT DIESEN TIPPS FÄLLT  
EUCH DIE ZEITUMSTELLUNG  
LEICHTER**

# 15-30 MINUTEN SPÄTER ZU BETT GEHEN

So gewöhnt Ihr euch langsam an die Stunde, die Ihr länger schlafen könnt.

## EINEN SPAZIERGANG AM NACHMITTAG MACHEN

Am Besten wenn es draußen noch hell ist.

## ENTSPANNUNGS- ÜBUNGEN

Yoga, autogenes Training oder Meditation sind ideal.

## TEE TRINKEN

Kräutertees wie z.B. Melisse oder Salbei sind wohltuend.

## KEINE MEDIKAMENTE

Auch wenn Ihr Euch schlapp fühlt, verzichtet auf Schlaf- und Beruhigungsmittel.

## LESEN

Lest abends ein spannendes Buch, das ist wohltuender als Fernsehen und lässt Euch besser einschlafen.

## VERZICHT AUF..

Kaffee, Cola oder andere koffeinhaltige Getränke sowie Alkohol. Am Besten schon ab Nachmittag.

## SPÄTER ESSEN

Verschiebt Euer Abendbrot etwas nach hinten und verzichtet auf fettige und schwere Mahlzeiten.