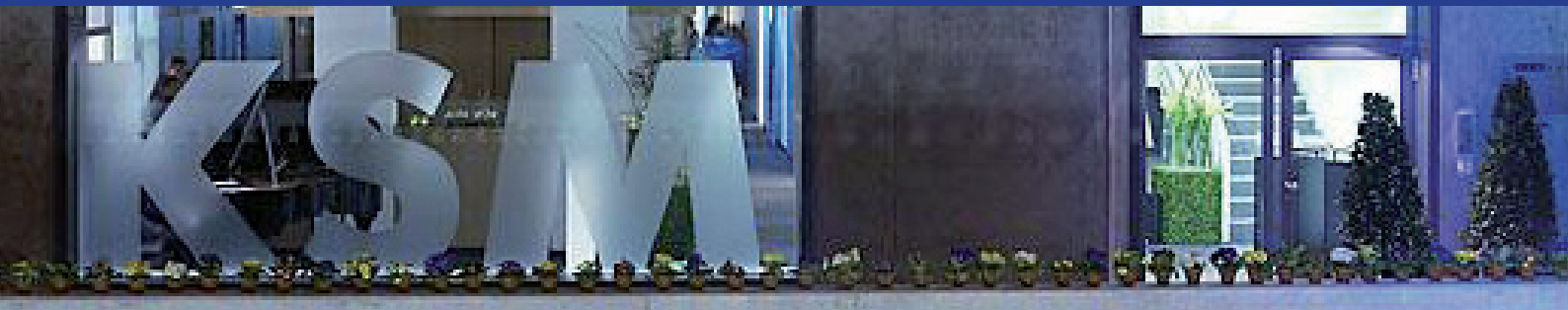


TIPPS von den Schlafspezialisten



KOMPETENZ IN SCHLAFMEDIZIN

Wer hat an der Uhr gedreht?

Zeitumstellung: Die Uhr wird am 30. Oktober 2011 um 03.00 Uhr nachts auf 02.00 Uhr zurück gestellt.

Die Anpassung auf die Zeitumstellung im Winter fällt in der Regel leichter, da man eine Stunde gewinnt. Dennoch muss sich die „innere Uhr“ umstellen: Hier ein paar Tipps von den Schlafspezialisten:

Zur Vorbereitung:

- Wenn Sie mögen, gehen Sie etwas später schlafen. Sie dürfen ja auch etwas länger schlafen. Der Zeitgewinn kommt vor allem den sogenannten Eulentypen zu gute. So bezeichnet man diejenigen Menschen, die eher später zu Bett gehen und auch später aufstehen.
- Passen Sie ihre Essenszeiten schrittweise an.
- Wenn Sie zur selben Zeit zu Bett gehen und nun am Morgen früher wach werden, wälzen Sie sich nicht im Bett. Unternehmen Sie einen Morgenlauf oder gehen Sie spazieren.
- Die Nächte werden kälter. Passen Sie Ihre Bettausstattung entsprechend an.

Wann wird die Uhr vor und wann zurück gestellt?

Hier eine Eselsbrücke: Im Frühling stellt der Cafébesitzer die Tische und Stühle vor das Lokal und im Herbst wieder zurück.