

Winterzeit: Vorzeitige Umstellung des Schlaf-Rhythmus‘ hilft gegen „Mini-Jetlag“

(Wien 25-10-2013) In der Nacht auf Sonntag werden die Uhren wieder auf Winterzeit und somit eine Stunde zurückgestellt. Was für Abendmenschen einen Freude ist, kann für Frühaufsteher eine körperliche wie seelische Belastung darstellen erklärt die Leiterin des Schlaflabors der MedUni Wien an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Gerda Saletu-Zyhlarz: „Die Zeitumstellung auf die Winterzeit ist zwar weniger problematisch als die Umstellung auf die Sommerzeit, aber nicht jeder kann die „gewonnene“ Stunde Schlaf von einem Tag auf den anderen nützen.

Eine rechtzeitige Umstellung des Schlaf- und Lebensrhythmus kann helfen, Rhythmusverschiebungen besser und schneller zu überstehen, so die Schlafforscherin: Schon zwei bis drei Tage vorher sei es ratsam, sich mit der Schlafenszeit schrittweise jener nach der Umstellung zu nähern, was im Fall der Winterzeit bedeutet, später zu essen und zu den Abendmahlzeiten eher kohlenhydratreiche Kost zu sich zu nehmen. Die Tage vor der Zeitumstellung ausreichend zu schlafen und nicht mit Schlafdefizit in den Rhythmuswechsel zu gehen, kann auch hilfreich sein.

Eine Stunde weniger Tageslicht bringt die innere Uhr durcheinander

Dabei geht es doch „nur“ um eine Stunde. Doch die Folgen vor allem für Morgenmenschen, aber auch ältere Personen und Kinder, die generell empfindlicher auf Rhythmusverschiebungen reagieren, können einige Tage dauern, ähnlich einem „Mini-Jetlag“, erklärt die Expertin, an deren Ambulanz an der MedUni Wien/AKH Wien rund 800 PatientInnen mit den unterschiedlichsten, chronischen, durch psychische Erkrankungen ausgelöste Schlafstörungen behandelt werden.

Ein Mini-Jetlag, der auch dadurch entsteht, weil es am Abend früher dunkel wird. Dadurch wird der im menschlichen Gehirn, in der sogenannten inneren Uhr, fest verankerte Hell-Dunkel-Rhythmus empfindlich gestört. Das kann zu anhaltender Müdigkeit, Schlafstörungen und auch zu heftigen Kopfschmerzen führen. „Gleichzeitig können bei Menschen, die dafür anfällig sind, Depressionen angekurbelt oder sogar ausgelöst werden.“

Saletu-Zyhlarz erklärt eine der Ursachen: „In der dunkleren Jahreszeit sind im menschlichen Körper die Melatonin-Spiegel erhöht, wohingegen der Serotonin-Spiegel niedriger ist.“ Die Melatonin-Ausschüttung wird in der helleren Jahreszeit durch das Tageslicht gehemmt. Im Winter ist auch tagsüber der Melatonin-Spiegel erhöht, wodurch Schlafstörungen und

Müdigkeit, aber auch die Herbst-Winter-Depression entstehen können. Dazu trägt auch der niedrigere Serotonin-Spiegel bei.

Rhythmusunterschiede sind generell für die Qualität des Schlafes schlecht – und Schlaf hat für den Menschen die wichtige Funktion eines inneren Motors. „Daher wäre es auch grundsätzlich besser, nur eine ‚Normalzeit‘ zu haben, egal ob jetzt Winter- oder Sommerzeit“, so Saletu-Zyhlarz. Die Uhren werden am kommenden Sonntag (27.10.) von 03.00 Uhr auf 02.00 Uhr zurückgestellt.

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer
Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 501
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Mag. Thorsten Medwedeff
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 505
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit fast 7.500 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit ihren 31 Universitätskliniken, 12 medizinteoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich. Für die klinische Forschung stehen über 48.000m² Forschungsfläche zur Verfügung.