Ressort: Gesundheit

Schlafforscher warnen vor Gesundheitsschäden durch Zeitumstellung

Berlin, 15.03.2017, 14:10 Uhr

GDN - Experten warnen vor gesundheitlichen Schäden durch die Zeitumstellung am letzten Wochenende im März. "Die Zeitumstellung greift ebenfalls in unseren normalen Schlaf-wach-Rhythmus ein und trägt damit zur Schlafkrise der Gesellschaft bei", sagte Jens Acker, Chefarzt der Klinik für Schlafmedizin Bad Zurzach, der Wochenzeitung "Die Zeit".

Die Umstellung auf die Sommerzeit sei eine zusätzliche Belastung im durchgetakteten Alltag, in dem viele Menschen zu wenig schliefen. "Die Sommeruhrenumstellung wirft uns teilweise drei bis vier Wochen zurück", erklärte der Chronobiologe Till Roenneberg von der Ludwig-Maximilians-Universität in München in der Zeitung. Sie störe den Körper bei der Anpassung der inneren Uhr an den früheren Sonnenaufgang. Mediziner und Biologen erforschen, wie die innere Uhr des Menschen sich auf dessen Wohlbefinden und Gesundheit auswirkt. Ein dauerhaftes Leben gegen die innere Uhr gilt mittlerweile als Krankheitsrisiko. Auch mögliche Nebenwirkungen der Zeitumstellung rücken in den Fokus der Forschung. Um sich schneller an die Sommerzeit zu gewöhnen, empfiehlt Experte Roenneberg eine einfache Maßnahme: "Die Menschen müssen dafür sorgen, dass sie nachts kein Licht und tagsüber viel Licht von draußen bekommen."

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-86667/schlafforscher-warnen-vor-gesundheitsschaeden-durch-zeitumstellung.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619