

# Mini Jet Lag oder Schlafstörungen durch zu viel Arbeit !

Baierbrunn (ots) - Lange Arbeitszeiten fördern Beschwerden wie Schlafstörungen, Rückenschmerzen oder Herzprobleme. Das berichtet die "Apotheken Umschau" unter Berufung auf eine Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin mit 50000 Teilnehmern. Jeder zehnte Teilzeitarbeiter klagt über Schlafstörungen, bei Vollzeit-beschäftigten ist es jeder fünfte. Bei Menschen mit mehr als 60 Arbeitsstunden pro Woche trifft es sogar jeden vierten. Schichtarbeit und flexible Arbeitszeiten verstärken die gesundheitlichen Beeinträchtigungen zusätzlich. „Pressekontakt: Ruth Pirhalla Quelle: [www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de)“



Die Zahl der an Schlafstörungen erkrankten Menschen in Deutschland nimmt somit immer mehr zu. Deswegen warnen Experten davor dieses Problem nicht zu unterschätzen. Im Normalfall schläft ein Deutscher Nachts ca. 7,5 Stunden. An den Wochenenden sogar eine Stunde länger. Viele Menschen haben aber inzwischen ein Problem einzuschlafen oder die Nacht durchzuschlafen. Dies bestätigt auch das bundesweite Netzwerk [www.Kompetenz-Zentrum-gesunder-Schlaf.de](http://www.Kompetenz-Zentrum-gesunder-Schlaf.de) und deren Berater Markus Kamps.

Das Bewusstsein der Bevölkerung, für die gravierenden Auswirkungen von Schlafstörungen, ist allerdings noch nicht geschärft. Verantwortlich hierfür ist die heutige Arbeitswelt in der es als Pluspunkt gilt, einen geringen Schlafkonsum zu haben ohne die gesundheitlichen Folgen zu bedenken.

## ZEITUMSTELLUNG

Nicht vertauschen, jetzt kommt der **SOMMER** !

Regeln und Tipps für die Zeitumstellung

### Für die Sommerzeit gilt:

Die Zeitumstellung findet am letzten Sonntag im März statt. Dabei wird um 2:00 Uhr die Uhr um eine Stunde vorgestellt.

Das bedeutet:

"Die Nacht ist eine Stunde kürzer".

### Für die Winterzeit (Normalzeit) gilt:

Die Zeitumstellung findet am letzten Sonntag im Oktober statt.

Um 3:00 Uhr wird die Uhr um eine Stunde zurückgestellt.

Das bedeutet : "Die Nacht ist eine Stunde länger".

Diese Regelung ist in Deutschland durch Gesetze bzw. Verordnungen festgelegt.

**Jetzt gilt:** Am letzten Sonntag im März am 27 März wird die Uhr wieder um eine Stunde vorgestellt. Für viele Menschen bringt diese Umstellung wieder mal erhebliche Probleme beim Ein- oder Durchschlafen mit sich. Oft sind Sie stärker als im Oktober, aber der menschliche Körper reagiert mitunter immer individuell sehr sensibel auf ungewöhnliche Veränderungen von natürlichem Hell und Dunkel.

**Ältere Menschen, Säuglinge** und Kinder, sind sehr oft betroffen, da deren Organismus sich mit der Anpassung an Zeitumstellungen oft schwerer tut. Es war die Zeit mit mehr Schlaf mehr Müdigkeit mehr Dunkelheit anderem Essen usw.

Sie können wenn Sie sensibel sind Ihre Uhr einschleichen = 6 Tage je 10 Minuten verschieben ansonsten beachten Sie die Nachfolgenden Tipps und Ihre innere Uhr wird es Ihnen danken.

Jedoch vergessen Sie nicht auch die Überprüfung Ihrer Bettwaren, denn die Zeitumstellung läutet auch die Jahreszeiten ein und deshalb sollten Sie auch Ihre Zudecke Ihre Kissen und Auflagen sowie Ihr Lüftverhalten nd Ihr Raum und Bettklima überprüfen um Ihr Bett auf Ihren persönlichen Sommerschlaf einzustimmen !

Nur so lässt sich die innere Uhr wieder einpendeln und der Nachtschlaf auch durch abgestimmte Bettwaren wird besser.

## Tipps gegen "Mini-Jetlag oder Mikro-Jetleg"



Da viele Beeinträchtigungen der inneren Uhr während der Zeitumstellung einem Jetlag ähneln, reden Experten von einem Mini Jetlag. Doch was tritt auf und welche Symptome kennen Sie:

- ungewöhnliche Müdigkeit
- depressive und verschlechterte Stimmungslage
- Schlafstörungen Schwankungen der Herzfrequenz
- Konzentrationsschwäche am Tag
- Gereiztheit am Abend und am Tag
- Appetitlosigkeit während des ganzen Tages
- Verdauungsprobleme ohne Ernährungshintergrund

### **So überstehen Sie die Zeitumstellung:**

#### **Am Vorabend der Umstellung**

- Keinen Alkohol konsumieren und
- nicht mehr allzu viel essen
- eher sogar etwas später als gewohnt zu Bett gehen

#### **In den ersten Tagen nach der Umstellung**

- Wer eine empfindliche Verdauung hat, sollte die Essenszeiten ggf. eher schrittweise (4x 15 Minuten Verschiebung ) anpassen
- üppige Mahlzeiten am Abend eher meiden
- Wenn möglich auf Kaffee, Tee oder andere aufputschende Getränke drei – vier Stunden vor dem Schlafengehen verzichten
- Am ersten Tag ggf. sogar eine halbe Stunde früher aufstehen als üblich
- Viel an der Natur ( LICHT) aufhalten um einen kleinen Spaziergang zu machen
- Immer bei auftretenden Symptomen wie oben genannt eher Pausen machen
- Wenn das frühere Einschlafen Mühe bereitet, immer erst natürliche Hilfen wie Baldrian, Melisse oder Entspannungstechniken versuchen oder ggf. aufstehen und nicht mit dem Gedankenkarussell Stundenlang wach liegen.
- Verzichten Sie auf Ihren Mittagsschlaf während der Umstellungsphase bis hin zu 7-10 Tagen.



Fast jeder vierte in Deutschland leidet zeitweise oder chronisch unter Schlafstörungen. Stress, Krankheiten oder die falsche Matratze: Die Gründe für Schlafprobleme sind individuell sehr unterschiedlich.

Regionale Hilfe finden Sie unter [www.Kompetenz-Zentrum-gesunder-Schlaf.de](http://www.Kompetenz-Zentrum-gesunder-Schlaf.de)

Fachberichte erhalten Sie unter [www.schlafkampagne.de](http://www.schlafkampagne.de)

- FREIER PRESSETEXT -

## **ALLZEIT GESUNDEN SCHLAF wünscht Ihnen Markus Kamps**

als Schlafbotschafter der [www.Rueckenoffensive15.de](http://www.Rueckenoffensive15.de)

als 1. Präventologe für Schlaf & Stress [www.Praeventologe.de](http://www.Praeventologe.de)

### **Kamps-Services**

Schlaf- und Stresspräventionsberatung

Theodorstr. 10-10a

47574 Goch

Tel : 02823 /41920 27

Fax : 02823 /41920 53