

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:

<http://www.germindailynews.com/bericht-86667/schlafforscher-warnen-vor-gesundheitsschaeden-durch-zeitumstellung.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

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.

### Redaktioneller Programmdienst von German Daily News:

United Press Association, Inc.  
3651 Lindell Road, Suite D168  
Las Vegas, NV 89103, USA  
(702) 943.0321 Local  
(702) 943.0233 Facsimile  
[info@unitedpressassociation.org](mailto:info@unitedpressassociation.org)  
[info@germindailynews.com](mailto:info@germindailynews.com)  
[www.germindailynews.com](http://www.germindailynews.com)