

# Ärztin: Zeitumstellung kann Schlafprobleme verursachen

Miriam Dalege

23.03.2017 - 20:00 Uhr



Am Wochenende wird wieder die Zeit umgestellt. Wohl dem, der anschließend ruhig schlafen kann. Foto:Patrick Pleul/DPA

**HERNE.** Die Zeit wird wieder umgestellt. Eine Medizinerin aus Herne warnt vor einem „Mini-Jetlag“. Und sagt, wie man sich nicht behelfen soll.

Am Wochenende wird uns eine Stunde gestohlen: In der Nacht zu Sonntag werden die Uhren von 2 auf 3 Uhr vorgestellt. Das kann sich im Schlafverhalten bemerkbar machen: „Durch unser Berufsleben und bestimmte Tagesabläufe sind wir an einen gewissen Rhythmus gewöhnt“, erklärt Frau Dr. Martina Neddermann. Sie ist die Leitende Oberärztin der Schlafabläufe der Thoraxzentren im Ruhrgebiet. Dazu gehören das evangelische Krankenhaus Herne und die Augusta-Krankenanstalt Bochum. Denn: „Nach der Zeitumstellung muss der Körper sich erst mal umstellen.“

Besonders schwer falle dies kleinen Kindern und Senioren. Letztere reagierten durch eine kürzere Tiefschlafphase besonders empfindlich. „Das kann man gut mit einem Minijetlag vergleichen“, sagt die Medizinerin. Die Umgewöhnung dauere etwa vier Tage. Nach einer Woche sei der Körper vollständig umgestellt. Für einen leichteren Umstieg empfiehlt die Expertin eine schrittweise Gewöhnung: „Wenn man mehrere Tage vorher immer zehn Minuten früher zu Bett geht, ist der Kontrast nicht so stark.“ Vor allem bei kleinen Kindern sei diese Methode hilfreich.

Wer am Wochenende bei Schlafproblemen über die Einnahme von Schlaftabletten nachdenkt, dem rät Martina Neddermann dringend davon ab: „Schlaftabletten haben eine Wirkungsdauer von fünf bis sechs Stunden. Daher sind sie für die akute Behandlung nicht zu empfehlen.“ Außerdem bestehe das Risiko, dass sich Menschen an die Schlaftabletten gewöhnten. Sie seien dann schwer abzusetzen.

Schlaftabletten, so rät die Ärztin, sollen daher auch nicht mehr als zwei bis drei Wochen lang eingenommen werden. Außerdem sollte die Einnahme immer nur unter ärztlicher Aufsicht erfolgen. Die Ärztin stellt klar: Für die einstündige Zeitumstellung seien Schlaftabletten nicht erforderlich: „Das schafft der Körper alleine.“

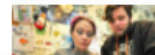
## LESEN SIE AUCH



AMATEURTHEATER  
**Theater Fidele Horst holt jede Menge Frauen auf die Bühne**



POLIZEI  
**Mann soll Geld aus einer fremden Jacke gestohlen haben**



SERIE: WIE WAR IHR TAG?  
**Videospiele-Helden lassen**