

Zeitumstellung kann Schlafprobleme verursachen

Am Sonntag droht ein „Mini-Jetlag“. Dr. Martina Neddermann warnt vor Schlaftabletten

Von Miriam Dalege

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 Schlaflabore 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 Tief-schlafphase besonders empfindlich. „Das kann man gut mit einem Mini-jetlag 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 Schlaf-



Am Wochenende wird wieder die Zeit umgestellt. Wohl dem, der anschließend ruhig schlafen kann.

FOTO: PATRICK PLEUL/DPA



„Nach der Zeitumstellung muss der Körper

sich erst mal umstellen.“

Dr. Martina Neddermann, Ärztin

problemen 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 Leitende Oberärztin aus dem Thoraxzentrum, 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.“