



**BOSCH**

**BKK**

## Gesundheits-Tipp

### Die Zeitumstellung und ihre Folgen

**Ende März werden jährlich unsere Uhren von Winterzeit auf Sommerzeit um eine Stunde vorgestellt. Erfahren Sie, wie Sie Ihren biologischen Rhythmus bewahren.**

► **Schrittweise Anpassung des Schlafrhythmus**

Nicht selten begleiten Schlafstörungen die Zeitumstellung, denn der gewohnte Rhythmus kommt aus dem Gleichgewicht. Manchen Menschen tut es gut, bereits einige Tage vor der Umstellung stufenweise früher ins Bett zu gehen und entsprechend früher aufzustehen. Das hilft, um sich schleichend auf die fehlende Stunde einzustellen.



Lukulus - photocase

► **Die richtige Mahlzeitenwahl**

Passen Sie auch Ihre Essenszeiten langsam dem neuen Tagesrhythmus an. Lassen Sie schwer verdauliche Speisen möglichst ganz weg, um den Kreislauf nicht zusätzlich zu belasten. Zudem Kaffee ca. drei Stunden vor dem Schlafengehen am Abend vermeiden.



Mckyardstudio - stock.adobe.com

► **Frische Luft bewirkt wahre Wunder**

Bei extremer Tagesmüdigkeit kann ein Spaziergang an frischer Luft dem Organismus helfen sich umzustellen. Tageslicht führt zu einer sinnvollen Regulation und einem ausgeglichenen Schlaf- und Wachrhythmus.



baranq - stock.adobe.com

**Tipp: Ein Interview mit Schlafforscher Prof. Thomas Penzel von der Berliner Charité finden Sie in unserem Im Blick Online-Magazin. Gehen Sie einfach auf [www.Bosch-BKK.de](http://www.Bosch-BKK.de) und geben im Suchfeld „Zeitumstellung“ ein. Auch zum Begriff „Schlaf“ halten wir Interessantes für Sie bereit.**