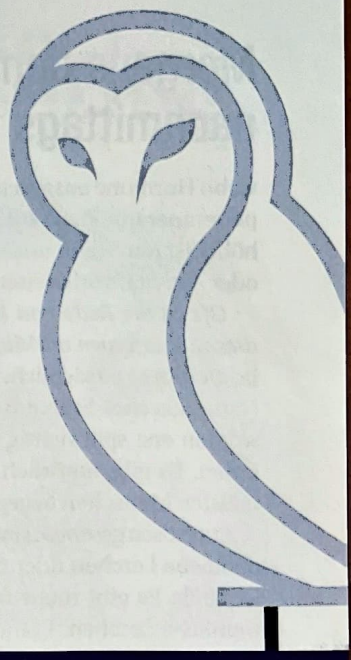

BUNTE
SPECIAL
Gesundheit
AUSGABE 5/2026
€ 5,90
Österreich € 5,90
Schweiz SFR 9,50
Benelux € 6,90
Diagnose Brustkrebs
Unterstützung für Körper und Seele
Zuversicht in Krisenzeiten
Die Psychologin Stefanie Stahl kennt wirksame Strategien
Wenn der Bauch streikt
Von Reizdarm bis Leaky Gut: Was Linderung bringt
Julia Koschitz
„In der Natur zu sein, bringt mich zurück zu mir“
Lust auf Lila
Gesunde Rezepte mit Rotkohl, Roter Bete und Zwetschgen
Erkältung? Diesmal nicht!
* Mehr als nur Vitamin C: Die besten Tipps für unser Immunsystem *
* Wie Nähe, Freude und Zuversicht uns vor Infekten schützen *
* Workout im Wald: Stärkt den Körper und hebt die Stimmung *
05
4 190413 805906



AUS DEM TAKT
Nach der Zeitumstellung fühlen sich viele müde und gereizt — die Anpassung dauert oft ein bis zwei Wochen



DIE WINTERZEIT IST DIE GESÜNDERE ZEIT

Von Eulen und Lerchen, Mittagstiefs und Mini-Jetlag: warum die Zeitumstellung viele stresst, wann wir besonders fit sind und was für guten Schlaf sorgt

Manche merken es kaum, andere sind tagelang neben der Spur: Die Zeitumstellung bringt viele Menschen aus dem Rhythmus. Dabei weiß die Forschung längst, welche Zeit unser Körper eigentlich bevorzugt. **Dr. Gerd Wirtz,** Biologe und Neurophysiologe, erklärt, warum unsere innere Uhr so empfindlich reagiert – und wie man sie im Alltag am besten unterstützen kann.

Herr Dr. Wirtz, zweimal im Jahr werden die Uhren umgestellt. Warum machen wir das überhaupt noch?
Die Idee dahinter ist historisch. Eingeführt wurde die Sommer- und Winterzeit schon im Ersten Weltkrieg, vor allem mit dem Ziel, Energie zu sparen. Damals war das tatsächlich relevant. Später verschwand das Modell wieder und wurde in Deutschland 1980 erneut eingeführt, bis 1996 dann europaweit vereinheitlicht. Das Problem ist nur: Der ursprüngliche Spareffekt ist heute praktisch verpufft. Moderne Beleuchtung verbraucht viel weniger Strom, dafür haben wir andere Energiefresser wie Klimaanlagen oder Heizungen. Der tatsächliche Spareffekt liegt laut Umweltbundesamt bei unter 0,2 Prozent des Stromverbrauchs.

Aus wirtschaftlicher Sicht macht es also keinen Sinn mehr. Wie sieht es mit den gesundheitlichen Aspekten aus?
Wir haben alle einen zirkadianen Rhythmus, eine innere Uhr. Diese ist auf ungefähr 24 Stunden eingestellt und wird vor allem durch Licht gesteuert. Dahinter steckt ein sehr komplexes System, das beeinflusst, wann wir wach sind, wann wir müde werden, wie sich unser Blutdruck verhält, wann Verdauung gut funktioniert und welche Hormone ausgeschüttet werden.

Ganz wichtig sind dabei zwei Gegenspieler: Cortisol und Melatonin. Cortisol ist morgens am höchsten, es hilft uns, wach und leistungsfähig zu werden. Melatonin steigt dagegen am Abend an und macht uns müde. Wenn die Uhr nun von einem Tag auf den anderen künstlich um eine Stunde verschoben wird, kommt dieses fein austarierte System nicht sofort hinterher. Genau deshalb fühlen sich viele Menschen nach der Zeitumstellung müde, gereizt oder aus dem Takt gebracht.

Viele denken: Eine Stunde, das ist doch nicht viel. Warum ist sie für den Körper trotzdem problematisch?
Weil unser biologisches System eben nicht nach einer Armbanduhr funktioniert. Es richtet sich nach Licht, Dunkelheit und Regelmäßigkeit. Und dieser Rhythmus verschiebt sich normalerweise langsam mit den Jahreszeiten. Wenn man plötzlich eine Stunde obendrauf setzt oder wegnimmt, ist das für den Körper ein kleiner Jetlag.

Die Wissenschaft ist sich da inzwischen ziemlich einig. Eine aktuelle Studie der Stanford University hat verschiedene Szenarien verglichen: dauerhafte Sommerzeit, dauerhafte Winterzeit und den Wechsel dazwischen. Das Ergebnis war sehr klar: Die permanente Standardzeit, also die Winterzeit, ist aus gesundheitlicher Sicht die beste Variante.

Heißt das, die Winterzeit ist eigentlich unsere echte Zeit?
Genau. Die Winterzeit ist die normale Zeit. Die Sommerzeit ist künstlich nach hinten verschoben. Viele Menschen mögen an ihr, dass die Abende länger hell sind. Das verstehe ich. Es fühlt sich nach mehr Freizeit, mehr Lebensfreude, mehr Draußen an. Auch für Gastronomie oder Freizeitgestaltung ist das attraktiv.

Aber wenn wir rein auf die Biologie schauen, spricht mehr für die Standardzeit. Politisch ist das Thema allerdings festgefahren. Es gab bereits einen europäischen Beschluss zur Abschaffung der Zeitumstellung, aber man konnte sich nicht darauf einigen, welche Zeit künftig dauerhaft gelten soll. Deshalb bleibt erst einmal alles beim Alten.

Wo genau sitzt unsere innere Uhr eigentlich?
Im Gehirn. Und sie hat einen ziemlich komplizierten Namen: suprachiasmatischer Nukleus. Dieser sitzt oberhalb der Stelle, an der sich die Sehnerven kreuzen. Deshalb ist er so eng mit Lichtreizen verbunden. Der Bereich nimmt Informationen über Helligkeit und Dunkelheit auf und gibt den Takt für viele körperliche Prozesse vor. Von dort aus wird praktisch orchestriert, ▶

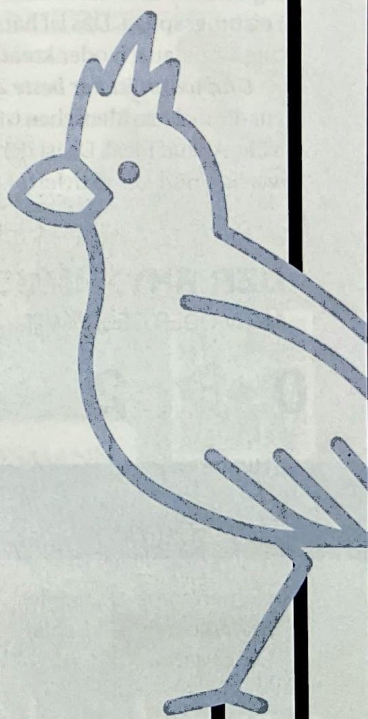


FOTO: SHUTTERSTOCK; ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK

Morgens denken, nachmittags trainieren

wann Hormone ausgeschüttet werden, wann die Körpertemperatur steigt oder sinkt, wann der Blutdruck höher ist und wann unser Organismus sich auf Schlaf oder Aktivität vorbereitet.

Oft ist die Rede von Eulen und Lerchen – gibt es diese Schlaftypen wirklich?

Ja, die gibt es tatsächlich. Manche Menschen sind von Natur aus eher Frühaufsteher, also Lerchen. Andere werden erst spät richtig leistungsfähig, das sind die Eulen. Es gibt natürlich auch Mischtypen und die meisten Menschen liegen irgendwo in der Mitte.

Statistisch gesehen, sind vielleicht jeweils 20 Prozent deutliche Lerchen oder deutliche Eulen. Interessant ist auch: Es gibt mehr männliche Eulen und mehr weibliche Lerchen. Frauen sind im Schnitt morgens etwas früher aktiv und abends früher müde. Das ist natürlich nicht bei jedem Paar so, aber im Mittel sieht man diesen Unterschied.

Gibt es dadurch im Alltag bessere und schlechtere Zeiten für bestimmte Aufgaben?

Ja, durchaus. Im Durchschnitt haben wir morgens unser größtes Konzentrationshoch. Da ist der Cortisolspiegel hoch, wir sind aufmerksam und können analytisch oder strukturiert besonders gut arbeiten. Wer konzeptionelle Aufgaben, komplexe Texte oder konzentrierte Denkarbeit vor sich hat, ist morgens meist am besten damit bedient.

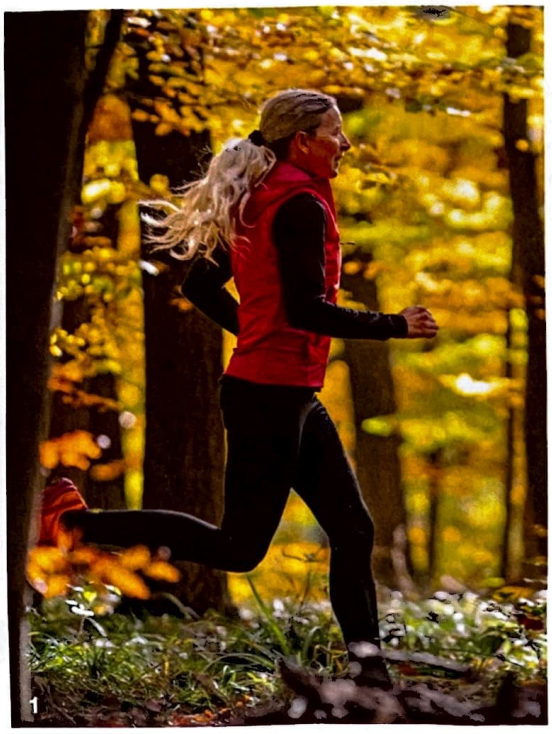
Mittags kommt dann bei vielen ein Leistungstief. Das ist biologisch angelegt und wird verstärkt, wenn man schwer oder sehr fettig isst. Das berühmte „Schnitzelkoma" existiert also wirklich. Am Nachmittag kommt oft noch einmal eine zweite, etwas kleinere Leistungsspitze. Das ist häufig eine gute Zeit für Meetings, Austausch oder kreativere Aufgaben.

Und wann ist der beste Zeitpunkt für Sport?

Für die meisten Menschen ist der späte Nachmittag oder frühe Abend ideal. Da ist der Körper leistungsfähig, beweglich und gut aktiviert. Eine Runde Tennis, Joggen oder Krafttraining nach Feierabend passt für viele sehr gut. Wichtig ist aber der Abstand zur Nacht. Man sollte keine sportliche Höchstleistung direkt vor dem Schlafengehen absolvieren. Zwei bis drei Stunden Abstand sind sinnvoll, damit der Körper wieder herunterfahren kann. Es gibt natürlich auch Menschen, die morgens hervorragend Sport machen können. Ich selbst gehöre dazu. Das ist dann eher individuell. Der entscheidende Punkt ist: Regelmäßigkeit schlägt Perfektion.

Auch Medikamente wirken je nach Tageszeit anders, oder?

Das ist ein eigenes Forschungsfeld, die Chronopharmakologie. Wir wissen aus Studien, dass manche Medikamente morgens besser vertragen werden oder wirksamer sind als später am Tag. Es gibt zum Beispiel Hinweise, dass manche Krebstherapien morgens günstiger laufen und dass Impfungen morgens mehr

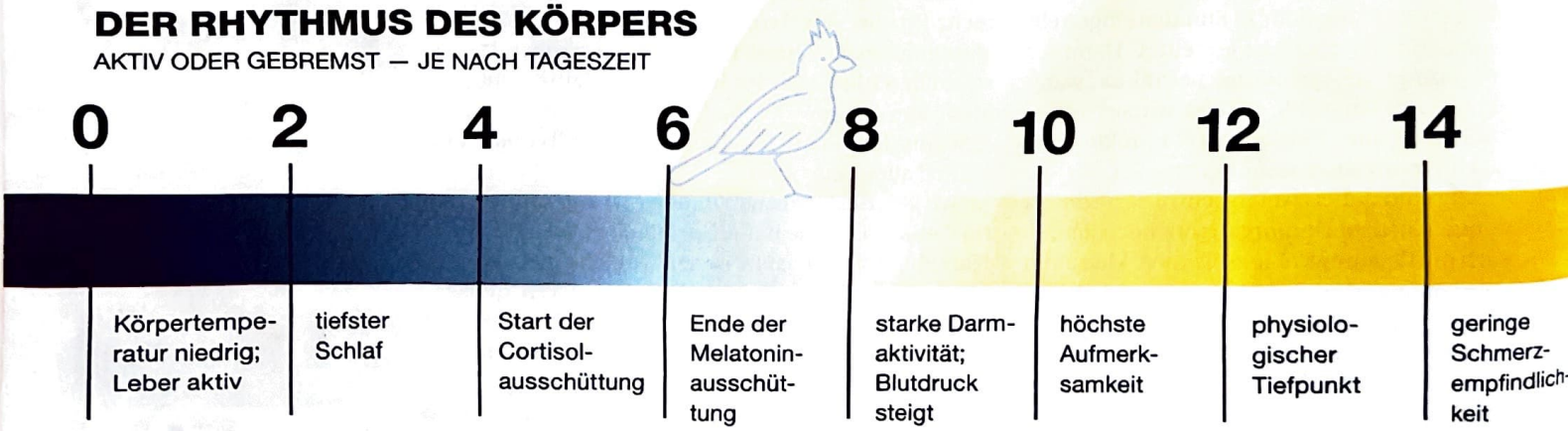




1 LEISTUNGSHOCH Für viele Menschen ist der späte Nachmittag ideal für Sport
2 GUTES TIMING Manche Medikamente wirken morgens besser oder werden dann besser vertragen

DER RHYTHMUS DES KÖRPERS

AKTIV ODER GEBREMST — JE NACH TAGESZEIT





FOTOS: ISTOCK/GETTY IMAGES (2), UWE KLOESSING/WWW.GERDWIRTZ.DE; ILLUSTRATIONEN: SHUTTERSTOCK



DR. GERD WIRTZ
Der studierte Biologe und Neurophysiologe ist Autor mehrerer Ratgeber und als Longevity-Experte auch Keynote-Speaker

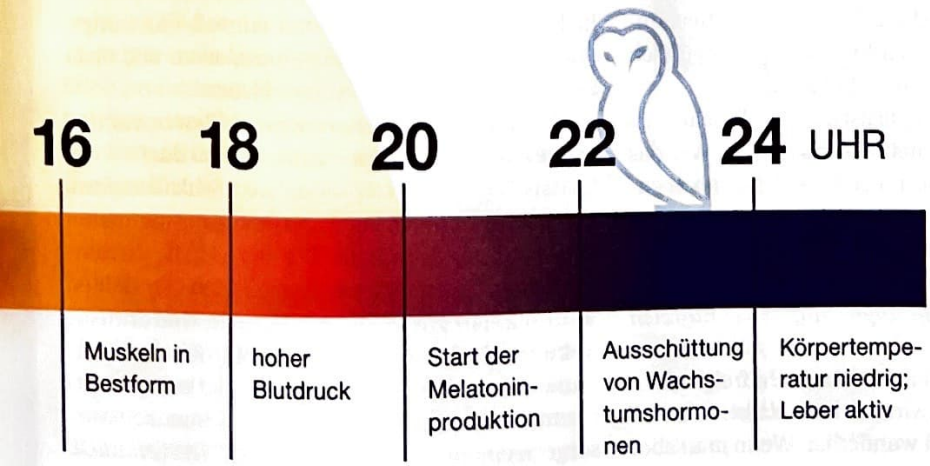
Antikörper hervorrufen können. Das ist aber immer auch vom jeweiligen Medikament, vom Essen, vom Stoffwechsel und von der persönlichen Konstitution abhängig. Deshalb sollte man hier nicht pauschalisieren. Aber grundsätzlich stimmt es, dass der Zeitpunkt der Einnahme einen Unterschied machen kann.

Viele leiden unabhängig von der Zeitumstellung unter schlechtem Schlaf. Was raten Sie Betroffenen?
Schlaf ist eine der ganz großen Säulen von Gesundheit und Langlebigkeit. Im Schlaf brauchen wir vor allem zwei Phasen: die REM-Phase, in der wir träumen und unser Gehirn Informationen sortiert, und die Tiefschlafphase, in der gewissermaßen die Reparaturarbeiten des Körpers stattfinden.

Wenn diese Phasen regelmäßig gestört sind, merken wir das oft tagsüber durch Konzentrationsprobleme, Gereiztheit und Erschöpfung. Deshalb kann es hilfreich sein, den eigenen Schlaf einmal für ein oder zwei Wochen zu tracken, etwa mit einer Uhr, einem Ring oder einer entsprechenden Matte. Nicht, um sich verrückt zu machen, sondern um ein Gefühl dafür zu bekommen, ob überhaupt ausreichend Tiefschlaf und REM-Schlaf stattfinden.

Was kann man konkret tun, um den Schlaf zu verbessern – gerade rund um die Zeitumstellung?
Am wichtigsten ist Regelmäßigkeit. Also möglichst immer zur ähnlichen Zeit ins Bett gehen und zur ähnlichen Zeit aufstehen, auch am Wochenende. Viele machen den Fehler, unter der Woche früh aufzustehen und am Wochenende zwei Stunden länger zu schlafen. Damit bauen sie jede Woche einen kleinen Mini-Jetlag ein. Eine halbe Stunde Unterschied ist meist unproblematisch, große Sprünge eher nicht.

Hilfreich ist außerdem, den Körper abends langsam auf Nacht einzustimmen. Das bedeutet: Licht dimmen, nicht mehr alles hell anstrahlen, keine aufwühlenden Thriller, keine hektischen Wechsel auf dem Handy zwischen Mails, Social Media und Nach- ▶

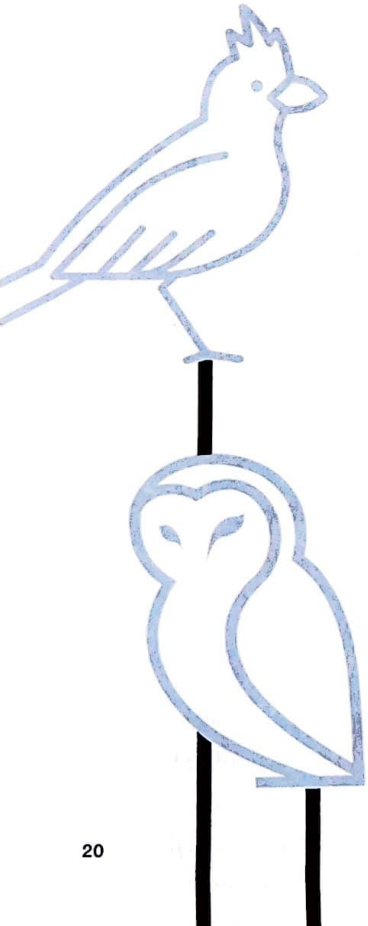






GUT GEBETTET
Regelmäßige Schlafzeiten und ein kühles Zimmer tun gut

Wer seinen Rhythmus kennt, schläft besser und lebt meist gesünder



richten. Lesen ist wunderbar – am besten etwas eher Ruhiges, nichts Hochspannendes.

Kaffee ist grundsätzlich nicht ungesund, im Gegenteil: Drei bis vier Tassen am Tag sind für viele Menschen in Ordnung. Aber nach 15 Uhr sollte man damit vorsichtig sein. Auch Alkohol stört den Schlaf stärker, als viele denken. Und eine warme Dusche am Abend kann helfen, den Körper wohlig müde zu machen.

Wie wichtig ist das Schlafzimmer selbst?
Sehr wichtig. Ein guter Schlafraum sollte eher kühl, ruhig und dunkel sein. Nicht eiskalt, aber 17 bis 18 Grad sind oft ideal. Man sollte sich im Bett unter der Decke wohlfühlen und nicht schon im Stehen im Schlafzimmer im T-Shirt denken: „Ach, hier ist es aber gemütlich warm." Dann ist es meistens eher zu warm.

Und das Bett sollte möglichst ein Ort des Schlafens und nicht der digitalen Betriebsamkeit sein. Wer das Handy nur als Lesegerät nutzt, mag damit noch zurechtkommen. Aber in der Realität schaut man dann eben doch in Mails oder scrollt noch einmal durch Instagram. Das pusht das Gehirn wieder hoch.

Und der berühmte Mittagsschlaf – ist er hilfreich oder schädlich?
Ein kurzer Mittagsschlaf kann sehr hilfreich sein. Wichtig ist nur, dass er wirklich kurz bleibt. 10 bis 15 Minuten Dösen sind oft wunderbar. Wenn man aber zu lange schläft, rutscht man in tiefere Schlafphasen hinein. Dann ist man hinterher eher benommen oder bringt den Nachtschlaf durcheinander.

Um das zu vermeiden, gibt es einen alten Trick: den sogenannten Schlüsselschlaf. Man nimmt einen Schlüssel in die Hand, setzt oder legt sich bequem hin und döst leicht weg. Sobald die Muskeln erschlaffen, fällt der Schlüssel herunter und weckt einen wieder auf. So verhindert man, zu tief wegzusacken.

Was raten Sie Menschen, die nach der Zeitumstellung besonders leiden?
Wer empfindlich ist, kann den Körper schon ein paar Tage vorher vorbereiten. Ich würde empfehlen, drei bis vier Tage vorher jeden Tag 10 bis 15 Minuten früher oder später ins Bett zu gehen – je nachdem, in welche Richtung die Umstellung geht. So hat der Körper keine harte Ein-Stunden-Kante, sondern kleinere, leichter verkraftbare Schritte. Ansonsten darf man damit rechnen, dass die Anpassung ungefähr 8 bis 14 Tage dauert. Bei manchen geht es schneller, bei anderen langsamer.

Kann uns das Wissen über die innere Uhr auch helfen, länger gesund zu bleiben?
Absolut. Indem wir aufhören, gegen unseren Körper zu arbeiten. Langlebigkeit ist kein einzelnes Geheimnis, sondern setzt sich aus vielen Gewohnheiten zusammen: gutem Schlaf, guter Ernährung, Bewegung, möglichst wenig chronischem Stress. Und all diese Dinge funktionieren besser, wenn sie rhythmisch und regelmäßig eingebettet sind. Wenn ich weiß, dass mein Körper morgens besonders konzentriert ist, mittags ein Tief hat und abends herunterfahren muss, kann ich damit viel klüger umgehen. Nicht perfekt, aber bewusster. Wer seinen Rhythmus respektiert, lebt meistens gesünder, ist leistungsfähiger und regeneriert schneller.

Zum Schluss noch eine praktische Frage: Merken auch Tiere die Zeitumstellung?
Ja, durchaus. Tiere haben natürlich auch eine innere Uhr. Wer einen Hund oder eine Katze hat, kennt das oft: Das Tier will zur „alten" Zeit Futter oder raus. Deshalb ist es auch bei Haustieren sinnvoll, Fütterungs- oder Gassizeiten schrittweise anzupassen und nicht abrupt um eine Stunde zu verschieben.

Wenn Sie unseren Leserinnen und Lesern nur drei Dinge mitgeben dürften – welche wären das?
Erstens: Regelmäßigkeit ist Gold wert. Schlafenszeiten, Aufstehzeiten, Mahlzeiten und Bewegung profitieren von Rhythmus. Zweitens: Bereiten Sie die Zeitumstellung vor, wenn Sie empfindlich sind – in kleinen Schritten statt mit einer harten Stunde. Und drittens: Nehmen Sie Schlaf ernst. Es ist völlig falsch, ihn als Luxus oder Restzeit zu behandeln. Schlaf ist Reparatur, Hormonbalance, Gehirnpflege und Gesundheitsvorsorge in einem.

ANNETTE SCHMIEDE