Ressort: Gesundheit

Corona und Zeitumstellung sind Schlafräuber

Zeitumstellung am 28. März 2021

Hannover, 27.03.2021, 15:57 Uhr

GDN - Alle Jahre wieder steht im Frühjahr die Zeitumstellung an. Diese Veränderung raubt vielen Menschen den Schlaf, der aufgrund von Corona bei nicht wenigen Mitmenschen schon gestört ist. Da wundert es nicht, dass sich eine Vielzahl von Bundesbürgern eine Abschaffung der Zeitumstellung wünscht.

In den zurückliegenden Monaten waren Corona-Themen wie Inzidenzwerte, Impfausfälle und Selbsttests sowie der nie endende Lockdown die bestimmenden Themen in Deutschland - und nicht nur dort. Dass die Pandemie Auswirkungen auf das Schlafverhalten der Menschen hat, verwundert keinen. Eine forsa-Umfrage im Auftrag der KKH Kaufmännische Krankenkasse untermauert das Gefühl vieler Bürger.

Bei den Interviews von 1.004 Personen im Alter von 18 bis 70 Jahren klagte jeder fünfte Befragte über Schlafstörungen. Eltern mit Kindern unter zwölf Jahren leiden am meisten. Große Schlafräuber für Eltern sind neben privaten Sorgen, Dinge die mit dem Beruf zu tun haben.

Jetzt steht die nächste Herausforderung für uns alle bevor. Gemeint ist die Zeitumstellung. Die Zeit wird am Sonntag, 28. März 2021, von zwei auf drei Uhr eine Stunde vorgestellt. Diese Veränderung hat negative Auswirkungen auf uns. Jeder dritte Umfrageteilnehmer klagt nach der Umstellung über morgendliche Startschwierigkeiten. 2016 war es nur jeder Vierte.

Die häufigsten Schwierigkeiten treten beim Einschlafen auf, aber auch Müdigkeit und Gereiztheit werden der Zeitumstellung zugeschrieben.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-123493/corona-und-zeitumstellung-sind-schlafraeuber.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt

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. Hartmut Butt

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS

contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619