

# Umstellung: Winterzeit → Sommerzeit

## Innere Uhr/ Alte Uhrzeit

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Am Abend  
länger hell

Am Morgen  
länger dunkel

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

## Sommerzeit

“Vorzeitiges“ Zubettgehen/  
mögliche Einschlafprobleme

“Vorzeitiges“ Aufstehen am  
Morgen/ Verstärkte  
Müdigkeit o. Verschlafen

### Erläuterung:

Bei der Umstellung von Winterzeit auf Sommerzeit werden die Uhren um eine Stunde vorgestellt, so dass die Nacht um eine Stunde kürzer wird. Am folgenden Abend entspricht die normale Zubettgehzeit z.B. 23 Uhr daher eigentlich nach der alten Winterzeitrechnung 22 Uhr. Die Folge können mögliche Einschlafstörungen sein. Umgekehrt entspricht morgens die normale Aufstehzeit z.B. 6 Uhr nach der alten Winterzeit 5 Uhr, so dass ein erschwertes Aufstehen/Verschlafen die Folge sein kann. Um sich möglichst schnell dem neuen Rhythmus anzugleichen, empfiehlt sich die folgenden Regeln zu beachten:

### Empfehlungen:

#### **Samstag-Abend:**

- **Zur üblichen Zeit zu Bett**
- **Wecker vor Lichtlöschern um eine Stunde vorstellen**

#### **Sonntagmorgen:**

- **Zur gewohnten Uhrzeit (nach der neuen Zeit) aufstehen (Nacht ist 1h kürzer)**
- **Am Morgen Spaziergang machen.**

#### **Sonntagabend:**

- **Zur gewohnten Zeit (nach der neuen Zeit) zu Bett gehen**
- **Bei Einschlafproblemen: Ggf. 30-60 Minuten später als üblich (Nacht wird 30-60 Minuten kürzer)**

#### **Ab Montagmorgen:**

- **Gewohnte Aufstehzeit genau einhalten**
- **Gewohnte Zubettgehzeit genau einhalten oder ggf. etwas später zu Bett gehen**

#### **Am Wochenende nach der Zeitumstellung:**

- **Behalten Sie die Zubettgeh- und Aufstehzeiten von der Woche zuvor bei, damit Sie nicht wieder in den alten Rhythmus zurückfallen!**