

# Umstellung: Sommerzeit → Winterzeit

## Innere Uhr/ Alte Uhrzeit (Sommerzeit)

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

Am Abend  
früher dunkler



Am Morgen  
früher hell

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

## Winterzeit



“Späteres“ Zubettgehen/  
Müdigkeit stellt sich früher ein



Späterer Aufstehzeitpunkt  
am Morgen; ggf. vorzeitiges  
Wachwerden zur „alten Zeit“

Bei der Umstellung von Sommerzeit auf Winterzeit werden die Uhren um eine Stunde zurückgestellt, so dass die Nacht um eine Stunde länger wird. Am folgenden Abend entspricht die normale Zubettgehzeit z.B. 24 Uhr daher eigentlich nach der alten Sommerzeitrechnung 23 Uhr. Die Folge kann eine verfrüht einsetzende Schläfrigkeit am Abend sein. Umgekehrt entspricht morgens die normale Aufstehzeit z.B. 6 Uhr nach der alten Sommerzeit 7 Uhr, so dass ein vorzeitiges Erwachen gegen 5 Uhr 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 gehen

#### Sonntagmorgen:

- Zur gewohnten „alten“ Uhrzeit aufstehen
- Wecker erst nach dem Aufstehen um eine Stunde zurückstellen
- Am Morgen Spaziergang machen.

### **Sonntagabend:**

- **Zur gewohnten Zeit (Winterzeit!) zu Bett gehen (Tag bzw. Wachdauer ist dadurch um eine Stunde länger)**
- **Bei sehr starker Müdigkeit ggf. 30 Minuten früher zu Bett**

### **Ab Montagmorgen:**

- **Gewohnte Aufstehzeit genau einhalten**
- **Gewohnte Zubettgehzeit genau einhalten oder ggf. etwas (15-30Minuten) früher 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!**