



ZEIT-UMSTELLUNG WIRD SIE DOCH NICHT ABGESCHAFFT?

1980 trat in der Bundesrepublik Deutschland die Zeitumstellung, wie wir sie heute haben, in Kraft. Doch darauf haben die Bürger der Europäischen Union keine Lust mehr, die EU-Kommission will die Umstellung so bald wie möglich abschaffen - aber es regt sich Widerstand. Wann wird dieses Jahr an der Uhr gedreht? Am Sonntag um 3.00 Uhr wird die Zeit eine Stunde auf Winterzeit zurückgestellt. Wird die Zeitumstellung 2019 abgeschafft? Wie es weitergeht, ist unklar: Der Vorschlag der EU-Kommission, die Zeitumstellung abzuschaffen, ist nach Angaben aus Diplomatenkreisen noch keine abgemachte Sache. Es gebe viele offene Fragen. EU-Kommissionschef Jean-Claude Juncker (63) will sich für eine dauerhafte Sommerzeit einsetzen: „Die Menschen wollen das, wir machen das.“ Wie geht es jetzt weiter? Die EU-Länder sollen selbst entscheiden, ob sie sich auf Sommer- oder Winterzeit festlegen wollen. Danach müssten die EU-Staaten und das Europaparlament die Umsetzung mehrheitlich zustimmen. Gilt in jedem Land eine andere Zeit, kann es theoretisch dazu kommen, dass man bei einer Reise durch die EU bis zu drei Mal die Uhr umstellen muss. Wird es künftig Sommer- oder Winterzeit geben? In der EU-Onlineumfrage (etwa 4,6 Millionen Abstimmende), in der sich mehr als 80 Prozent für eine Abschaffung der Zeitumstellung ausgesprochen haben, hat die Mehrheit dafür plädiert, die Sommerzeit dauerhaft zu behalten.

Frauen sollten auch mal allein schlafen

Frauen sind sensible Schläfer, wachen wegen fast allem auf - Geräusche, Bewegungen, Licht u. v. m. Dadurch haben Frauen viel häufiger Ein- und Durchschlafstörungen als Männer. Das stört ihren Schlaf: Die größten Schlafräuber für Frauen sind Stress, Kinder, Wechseljahre und der Partner. Das können Sie tun: So radikal das klingt: Ziehen Sie notfalls aus dem Schlafzimmer aus! Zumindest für eine gewisse Zeit. Schlafmediziner Dr. Feld: „Bevor die Belastung zu groß wird, sollten Frauen für drei bis sechs Wochen in ein eigenes Schlafzimmer ziehen. So können sie die nächtlichen Störquellen zumindest teilweise aussperren. Danach sollten sie dann überlegen, ob sie dauerhaft „fremdschlafen“ oder das Gästezimmer nur gelegentlich wie eine Kur nutzen.“ Denn sonst können die Schlafprobleme erhebliche Folgen haben. Dr. Feld: „Frauen schlafen zwar schlecht, funktionieren aber am Tag gut. Allerdings mit einem hohen psychischen Leidensdruck, der zu psychischen Problemen wie Gereiztheit, Verstimmungen, Burn-out führen kann.“



Frauen, Männer, Kinder und Ältere

ENDLICH GUTE NACHT!

Von STEFANIE MAY. ZZZZ, ZZZZ, ZZZZ... Klingt das bei Ihnen nachts auch so friedlich? Wohl eher nicht! Nur jeder Dritte kann sich einer Studie zufolge erinnern, wann er das letzte Mal gut geschlafen hat. Und am Sonntag kommt auch noch die Zeitumstellung, die unseren Schlaf zusätzlich stört! Wie wir schlafen, ist u. a. abhängig von Geschlecht und Alter. In BILD erklärt Schlafmediziner Dr. Michael Feld, was den Schlaf von Männern, Frauen, Kindern und Älteren besonders macht - und wie sie ihn verbessern können.

Ältere brauchen viel Tageslicht

„Mit zunehmendem Alter wird unser Schlaf anfälliger. Ältere Menschen sind häufig nachts wach, dösen dafür am Tage auch oft ein. Ähnlich wie bei kleinen Kindern ist ihr Schlaf nicht mehr nur auf die Nacht festgelegt“, so Dr. Feld. Das stört ihren Schlaf: Zu den häufigsten Schlafstörungen bei Älteren gehören neben Schmerzen und Krankheiten auch eine schwächere Blasenaktivität. Das können Sie tun: Wie bei Kindern, sollten auch ältere Menschen am Tag schlafen dürfen, wenn sie es brauchen. Aber: Nicht zu viel, sonst ist am Abend der Schlafdruck nicht hoch genug. Im Alter trüben sich auch die Augen. Daher brauchen Ältere am Tage mehr Licht (künstliche Beleuchtung reicht nicht!), damit der Körper registriert: Es ist Tag, ich muss wach sein. Und: Oft fehlt Älteren eine richtige Aufgabe. Sie sind tagsüber nicht richtig gefordert und daher nachts nicht richtig müde und erschöpft. Hier sind geistige und (soweit möglich) körperliche Beschäftigung gefragt!

Männer müssen das Schnarchen bekämpfen

Männer schlafen nachts meist durch. Aber: Ihre Schlafqualität ist schlecht. Schlafmediziner Dr. Feld: „Männer schnarchen viel häufiger und lauter als Frauen, entwickeln schneller eine lebensgefährliche Schlaf-Apnoe (Atemaussetzer). Außerdem bekommen sie häufiger Bluthochdruck und Übergewicht. Beides Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall.“ Das stört ihren Schlaf: Meist sie selbst. Denn durch das Schnarchen wachen Männer zwar oft nicht auf, gelangen aber nicht in den wichtigen Tiefschlaf. Das können Sie tun: Männer leiden nicht unter schlechtem Schlaf, sterben aber eher daran! Das fatale: Sie empfinden ihren Schlaf nicht als schlecht, gehen daher selten zum Arzt. Dr. Feld: „Wenn die Partnerin lautes Schnarchen und Atemaussetzer bemerkt oder Sie tagsüber einnicken, sollten Sie zum Schlafspezialisten. Oder Sie lassen beim Hausarzt eine 24-Stunden-Blutdruckmessung durchführen. Fällt dieser nämlich in der Nacht nicht signifikant ab, haben Sie schon meist ein erstes medizinisches Problem durch nächtlichen Stress, der den Blutdruck hochhält.“

Kinder dürfen alles - vor allem schlafen!

Kinder schlafen nie - zumindest wenn man Eltern fragt. Aber: Neugeborene schlafen 16 Stunden am Tag, Pubertierende noch rund 10 bis 11 Stunden. Wichtig: In der Pubertät entwickeln sich alle Kinder plötzlich zu Eulen, schlafen spät ein und werden morgens kaum wach. Dr. Feld: „Während der Pubertät wird das Gehirn stark umgebaut. Das macht es vor allem in REM- und Traumschlafphasen. Und die sind in den frühen Morgenstunden besonders lang.“ Das Problem: Klingelt jetzt der Wecker, ist das Kind nicht nur müde und unkonzentriert, sondern wird eventuell auch noch in seiner Hirnentwicklung gestört. Das stört ihren Schlaf: Kleine Kinder haben viele Faktoren, die sie aufwachen lassen (Zähne, Alpträume, Ängste). Jugendliche schlafen dagegen sehr gut - wenn der Wecker nicht stört. Das können Sie tun: In den ersten Jahren brauchen Kinder dringend feste Zeiten und Rituale, um ins Bett zu gehen. Das hilft ihnen dabei, einen eigenen Rhythmus zu entwickeln. Dr. Feld: „Lassen Sie Ihre Kinder schlafen, wenn sie es brauchen. Und Jugendliche sollten am Wochenende ausschlafen dürfen.“ Zudem hilft: Viel frische Luft, Bewegung und viele verschiedene Sinnesreize am Tag.

Foto: GETTY IMAGES

DAS WETTER Freitag, 26.10.2018

Weather forecast for various German cities including Flensburg, Kiel, Rostock, Greifswald, Hamburg, Schwerin, Prenzlau, Osnabrück, Hannover, and Tagstüber.

DEUTSCHLAND weather map showing temperature distribution across Germany.

REISE-WETTER section with weather forecasts for various international destinations like Antalya, Athen, Bozen, Faro, Iraklion, Ibiza, Izmir, Las Palmas, Nizza, Palma, Rimini, Sevilla, Teneriffa, and Valencia.

BILD präsentiert das TV-Programm am Freitag

Large TV program schedule table with columns for ARD, ZDF, SAT.1, RTL, Pro 7, NDR, and sport1, listing various shows and their start times.

IMPRESSUM section containing contact information for the publisher, editorial board, and other staff members.