

Sommerzeit!

Jetzt wird die Uhr eine Stunde nach vorn gedreht. Was das für Sie bedeutet

Text: Tina Haase

Die Uhr umstellen



Dick und Doof haben da wohl etwas falsch verstanden

Abende genießen

→ **Ob man will oder nicht:** In diesem Monat wird mal wieder an der Uhr gedreht. Am Sonntag, 25. März, springt um zwei Uhr nachts an allen funkgesteuerten Uhren die Zeit um eine Stunde nach vorne. Von zwei auf drei. Schwups ist eine Stunde Schlaf weg. Ganz schön gemein. Der nächtliche Diebstahl ist schlecht für Frühaufsteher: Denn morgens wird es später hell. Das Gute an der Sommerzeit: Abends haben wir 60 Minuten länger Licht. Genießen Sie also die schönen, lauen, hellen Sommerabende.

Geräte umstellen

→ „**Am Morgen nach der kurzen Nacht** sollten Menschen mit Diabetes daran denken, ihre Geräte – etwa Blutzuckermessgeräte, Insulinpumpen und CGM-Systeme – auf die Sommerzeit umzustellen“, sagt der Diabetologe Dr. Jens Kröger aus Hamburg.

Öfter messen

→ „**Die Zeitumstellung** bringt den Biorhythmus durcheinander“, weiß Experte Kröger. Das bestätigt auch eine GfK-Umfrage für den *Diabetes Ratgeber*: Mehr als 40 Prozent der Deutschen fühlen sich noch Wochen später nicht richtig fit. Sie sind müde, schlapp, haben Schlaf- und Konzentrationsprobleme. „Bei Diabetikern kann sich das auch auf die Blutzuckerwerte auswirken“, so der Diabetologe. Insbesondere Insulinpflichtige sollten jetzt häufiger messen und erhöhte Werte so korrigieren, wie mit dem Arzt besprochen. Wer auf Tabletten eingestellt ist, nimmt sie weiterhin zur gewohnten Zeit ein.

Das Beste draus machen

→ **70 Prozent der Deutschen** würden die Zeitumstellung gerne abschaffen, ermittelte die GfK für den *Diabetes Ratgeber*. Die Idee hinter der Sommerzeit: das Tageslicht besser ausnutzen und Energie sparen. Inzwischen weiß man, dass das nicht klappt. Abends wird zwar nicht so früh das Licht angeknipst. Dafür läuft morgens die Heizung.

Zeit gewinnen

→ **Einen Vorteil hat die Sommerzeit dann doch:** Denn am letzten Sonntag im Oktober bekommen wir die Stunde wieder geschenkt. Also freuen Sie sich auf den einzigen Herbsttag mit 25 Stunden.

