

Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

44-2021



Das Stress-Zitat

Jedes Jahr sorgt die Umstellung auf Sommer- oder Winterzeit zweimal für ein Durcheinander bei unserer inneren Uhr.



Stress durch Zeit-Umstellung

Das Leben verläuft vor allem in westlichen Industrieländern nach einem **künstlich festgesetzten Takt**, der Hell und Dunkel mißachtet (Oft machen wir sogar "die Nacht zum Tag").

Zusätzlich müssen wir jährlich die Uhrzeit im Frühjahr eine Stunde vor- und im Herbst wieder zurück korrigieren

- nur, weil die Systemherrscher das so wollen (für Industrie und Arbeit sowie lineares Fernsehen - also künstliche Welten),
- nicht, weil die Natur das erfordert und
- sogar gegen den Willen der meisten Menschen..

Die Machhaber behaupten, daß dies Energie sparen würde, aber für jeden einzelnen Menschen **kostete dies sehr viel Energie**. Durch einen verminderten Energiehaushalt und durch Eingriff in den natürlichen Zeit-Rhythmus sind wir wesentlich anfälliger für Stress bzw. diese Umstellung löst bei den meisten Menschen Stress aus.

Naturheilkundlich orientierte Ärzte und Heilpraktiker fordern seit Längerem die Abschaffung der Winter/Sommerzeit Umstellungen. Der ständige Wechsel bringt die Menschen aus dem inneren Takt.

Wirkung der Zeitumstellung (besser: Umstellung unserer Uhren!)

Dem menschlichen Organismus wird ein unnatürlicher **Rhythmus** aufgezwungen. Der menschliche Körper hat ein feines Taktgefühl, weshalb dieser Eingriff ein subtiler, jedoch nicht zu unterschätzender Stressfaktor für Körper und Psyche ist. Diese 60 Minuten plötzlicher Unterschied führt zu **Mikrostress** bei manchen Menschen zu einer Art **Jetlag**-Gefühl.

Alle Lebewesen verfügen über eine sogenannte innere Uhr. Diese steuert rhythmische die Körperfunktionen: **Biorhythmus**.

Zwei **Chronotypen** werden unterschieden: **die Lerche und die Eule**.

- Als Lerche werden all diejenigen bezeichnet, die früh ins Bett gehen und auch früh aufstehen.

- Eulen sind all diejenigen, die spät ins Bett gehen und spät aufstehen.

Die beiden unterscheiden sich durch ihre inneren Uhr.

- Im Gegensatz zu den Lerchen leben die Eulen gegen Ihren Rhythmus und gewöhnen sich auch nicht daran. Darunter leidet dann wiederum der soziale Jetlag, also die Unstimmigkeit zwischen biologischer, innerer und sozialer Uhr.

Weil die innere und äußere Uhr unterschiedlich ticken, verschiebt sich der Schlaf-Wach-Rhythmus.

Der Biorhythmus ist dafür verantwortlich, daß alle **Stoffwechselfvorgänge** im Körper aufeinander abgestimmt sind. Dabei ist das Sonnenlicht der wichtigste „Zeitgeber“. Dieser wird durch die Zeitumstellung gestört.

Unser **Schlaf-Wach-Rhythmus** wird gestört. Das bedeutet, stehen wir normalerweise um 7 Uhr auf, ist es eigentlich erst 6 Uhr bzw. schon 8 Uhr.

Wir "verlieren" oder "gewinnen" künstlich eine Stunde.

AUSWIRKUNGEN DER ZEITUMSTELLUNG

-Schlafstörungen/Müdigkeit

- Depressive Verstimmungen, Zeitumstellung begünstigt Winterdepression

- Schwankungen der Herzfrequenz

- Konzentrationsschwäche

- Gereiztheit

- Appetitlosigkeit

- Verdauungsprobleme

Erhöhtes Unfallrisiko im Straßenverkehr während der Eingewöhnungsphase

- Konzentrationsschwierigkeiten,

- Reizbarkeit und

- Schwindel

Wir durchleben in einen **Mini-Jetlag.= Stress**

Erlebbbar ist (in der Regel) eine Gewöhnung an den neuen Rhythmus nach 10 bis 14 Tagen und Rückkehr in das gewohnte Allgemeinbefinden.

Allerdings sprechen einige Forscher davon, daß der feinsinnige menschliche Organismus die Störung seines mit der Erde verbundenen tief verankerten biologischen Zeitrhythmus nie überwindet.



Einige Tipps zu Meisterung von Mini-Jetlag-Stress durch Zeitumstellung

1) Sorge besonders in diesen Tagen für einen stressfreien Lebenswandel

- Generell können jetzt viele Kleinigkeiten den irritierten Bio-Rhythmus ins Wanken bringen.
- Vermeide deshalb möglichst weitere Stressoren wie Streitgespräche.,

2) Gewöhne den Körper langsam an die neue Routine:

- Beginne schon ein paar Tage vorher früher/später ins Bett zu gehen (schon 10 Minuten Unterschied wirken)

- Nimm Mahlzeiten stückchenweise früher/später zu Dir
- Reduziere die Aufnahme von fettiger und schwer verdaulicher Nahrung, die den Kreislauf belasten..
- Nimm es leicht, wenn Du nicht einschlafen kannst oder früher müde wirst. Erzwingen nicht den Schlaf. Dadurch entsteht weiterer Stress und ist kontraproduktiv.

3) Bei Einschlafstörungen nutze

- ein warmes Fußbad,
- Bettsocken oder
- Entspannungstechniken oder
- Bewegung an der frischen Luft (Spaziergang, Fahrradfahren)

4) Nutze natürliche Wirkstoffe wie

- Johanniskraut,
- Baldrian oder
- Melisse

5) In der Woche nach der Zeitumstellung

- Sei besonders achtsam im Straßenverkehr, weiche bei starker Müdigkeit eher auf öffentliche Verkehrsmittel aus..
- Ausreichende Bewegung am Tage, um viel Sonnenlicht aufzunehmen



Beschäftigung mit dem Thema "Zeit"

Frank Michael Orthey:

[Zeitumstellung: Für einen guten Umgang mit der Zeit](#)

Werde Dir des Phänomens Zeit wieder bewusst!

Jeder Mensch "tickt" anders und jeder muß seinen ganz persönlichen Umgang mit der Zeit finden.

Wer aus dem Takt kommt, wird auf Dauer unzufrieden.

Das Buch bietet Empfehlungen und Übungen, um das **eigene Zeitgefühl** wieder den individuellen Bedürfnissen anzunähern - für mehr Zufriedenheit im Beruf und privat.

- Die Zeiten ändern sich: Antike Zeiten: Kulturzeit -

Vormoderne Zeiten: Naturzeit - Moderne Zeiten: Uhrzeit - Postmoderne Zeiten: Gleichzeitigkeit

- Zeitformen: Warten, Schnelligkeit, Takte und Rhythmen, Abschlüsse und Anfänge

- Vom Zeitmanagement zur Zeitumstellung: die neue Zeit-Ordnung

- Die Person im Zentrum: Aufgabenzeiten, Organisationszeiten, Kulturzeiten, Eigenzeiten, Sozialzeiten, Naturzeiten

- Möglichkeiten der Zeitumstellung im Modell

- Haltungsnoten für mehr zeitliche Gelassenheit

[Buch gleich HIER bestellen.](#)



Buch-Empfehlungen

Chronobiologie: [Unser innerer Rhythmus](#)

Team Winterzeit:

[Witziges Team Winterzeit Notizbuch für alle, die eine Meinung zur Zeitumstellung haben und ganz klar im Team Winterzeit sind](#)

Team Sommerzeit:

[Witziges Team Sommerzeit Notizbuch für alle, die eine Meinung zur Zeitumstellung haben und ganz klar im Team Sommerzeit sind](#)



Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Impressum:

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: info@stress.ws

Webseiten:

- [Stress](#)
- [Krisen](#)
- [Gesundheit](#)
- [Lebens-Kompetenz](#)
- [Kurse zur Lebenskompetenz](#)
- [Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg](#)