

## **DAK-Analyse: Mehr Herzinfarkte durch Zeitumstellung Langzeitbeobachtung zeigt Anstieg der Klinikbehandlungen um 25 Prozent**

**Hamburg, 24. März 2014. Die Zeitumstellung im Frühling erhöht das Risiko für einen Herzinfarkt. Nach einer aktuellen Langzeitanalyse der DAK-Gesundheit kamen in den ersten drei Tagen nach der Zeitumstellung 25 Prozent mehr Patienten mit Herzbeschwerden ins Krankenhaus als im Jahresdurchschnitt – und das kontinuierlich seit 2006.**

Allein im Vergleich der vergangenen drei Jahre gab es in den drei Tagen nach der Zeitumstellung zur Sommerzeit bei Versicherten der DAK-Gesundheit im Schnitt jeweils 40 Krankenhauseinweisungen wegen Herzinfarkt. Sonst sind es durchschnittlich 30 Einweisungen pro Tag.

„Wir beobachten diese Entwicklung seit einigen Jahren“, erklärt DAK-Krankenhaus-Experte Peter Rowohlt die Datenanalyse. „Die Häufung in mehr als einem halben Jahrzehnt ist auffällig und stützt eine schwedische Studie, die zu der gleichen Beobachtung gekommen ist.“ Rowohlt vermutet als Ursache unter anderem Schlafmangel und die Änderung des Biorhythmus durch die Zeitumstellung: Die fehlende Stunde bringt den Hormonhaushalt durcheinander.

### **Mehrheit will Zeitumstellung abschaffen**

Die große Mehrheit (70 Prozent) der deutschen Bevölkerung ist übrigens für die Abschaffung der Sommerzeit, jeder Vierte „kämpft“ mit den Folgen der Zeitumstellung – vor allem Frauen sind betroffen. Der diesjährige Wechsel zur Sommerzeit findet vom 29. auf den 30. März statt. Die Nacht von Samstag auf Sonntag verkürzt sich um eine Stunde: Um zwei Uhr werden die Uhren vorgestellt.

### **Tipps für eine gesunde Zeitumstellung:**

- Bereits ein paar Tage vor der Zeitumstellung immer etwas früher zu Bett gehen und auch die Mahlzeiten früher als gewohnt einnehmen.
- An den ersten Tagen nach der Umstellung abends möglichst leicht essen und keine aufputschenden Getränke wie Kaffee oder Alkohol vor dem Schlafengehen trinken.
- Wer abends unter Einschlafproblemen leidet, sollte Dragees

oder Kräutertees mit Baldrian, Hopfen, Johanniskraut und Melisse ausprobieren. Auch autogenes Training hilft. Schlafmittel nur nach Rücksprache mit dem Arzt einnehmen.

- Wen tagsüber die Müdigkeit plagt, der legt am besten eine kurze Pause ein. Optimal: ein kurzer Rundgang an der frischen Luft.

Kontakt: Nina R. Osmers, [nina.osmers@dak.de](mailto:nina.osmers@dak.de)

Texte und kostenlose Fotos können Sie unter [www.dak.de/presse](http://www.dak.de/presse) downloaden.

Die Pressestelle der DAK-Gesundheit twittert.

Folgen Sie uns unter [www.twitter.com/dak\\_presse](http://www.twitter.com/dak_presse)