



Regionaljournal Steiermark



## Sommerzeit endet

**Heute in der Nacht werden – wie immer am letzten Wochenende im Oktober – die Uhren um eine Stunde zurückgestellt.**

In der Nacht von Samstag auf Sonntag wird wieder an der Uhr gedreht: Um drei Uhr früh werden die Uhren auf zwei Uhr gestellt und somit zurückgedreht. Auch wenn wir eine Stunde damit „gewinnen“, hat die Zeitumstellung Auswirkungen auf unseren Körper. In den Tagen danach kann es zu einem Mini-Jetlag kommen, der sich durch Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Erschöpfung und Antriebslosigkeit bemerkbar. Der Körper verbraucht durch die Umstellung mehr Energie – das schlägt sich in Müdigkeit, Schlafstörungen und Herz-Kreislauf-Problemen nieder und unser Rhythmus kann dadurch aus den Fugen geraten.

Laut EU-Parlament gibt es Pläne zur Abschaffung der Zeitumstellung, dazu müssen aber alle EU-Mitgliedsstaaten zustimmen.

