

Sommerzeit: Umstellung leicht erlebt

Tipps. Durch etwas Disziplin und aktivierende Übungen wird die Zeitumstellung zum Kinderspiel

VON **MARIA OBERMAIR**

Bei der Zeitumstellung wird von uns jedes Mal Flexibilität und Anpassungsfähigkeit erwartet. Die Sonnenuhr kann das nicht. Dass manche bis zu einer Woche brauchen, um sich auf die neue Zeit anzugleichen, kommt oft vom inneren Kampf gegen die Umstellung. Dieses Gefecht ist vorprogrammiert verloren! Ihre offene Einstellung kann Ihnen den Wechsel erleichtern. Eine negative Haltung dagegen behindert Sie und raubt Ihre Kraft.

Unabhängig davon, ob die Umstellung heute überflüssig, teuer, nutzlos oder sinnvoll ist, die Sommerzeit

müssen Sie in Kauf nehmen, solange sie gesetzlich beschlossen bleibt. Umgesetzt wurde die Zeitumstellung erstmals im Jahr 1977. Wenn Sie nach 37 Jahren noch immer mit dieser Stunde hadern, wird das wohl seine Gründe haben. Das Morgen-grauen bzw. die Nachtdämmerung verschiebt sich, Morgenmuffel und Nachtschwärmer fühlen sich in ihrer Zeit beraubt. Die wahre Umstellung machen aber nicht Sie. Tatsächlich ist es Ihr Körper, genauer gesagt Ihre Organe, die sich angleichen.

Auch Sie können es schaffen, dass sich Ihr Körper bereits am Montagmorgen an die neue Zeit angepasst hat.



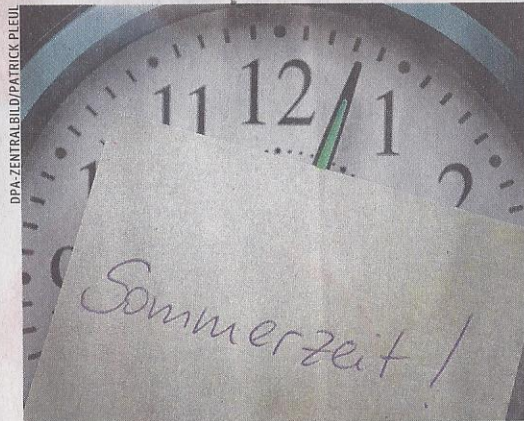
Maria Obermair: „Nicht gegen Zeitumstellung ankämpfen.“

Leben Sie jeden Tag nach einem gleich bleibenden Rhythmus. Stehen Sie zwischen morgens zwischen 5 und 7 Uhr auf, in dieser Zeit hat der Dickdarm die höchste Aktivität. Der arbeitet üblicherweise am Morgen gleich nach dem Aufstehen. Er treibt uns Menschen auf das stille Örtchen, um uns dort

von den überschüssigen Stoffen des letzten Tages zu erleichtern.

Aktivieren Sie morgens Ihren Thymuspunkt – eine kleine Erhöhung am Brustbein, knapp unter der Kehlgarbe. Bevor Sie aufstehen, sollten Sie diesen Punkt eine Minute lang reiben oder klopfen. Müde Menschen kommen so morgens auf die Beine. Spitzensportler wenden diese Technik kurz vor dem Wettkampf an, um ihre gesamten Lebensenergien und Erfolgskräfte zu sammeln. Klopfen Sie sich zum Wecker läuten wach!

Stellen Sie Ihre Uhren bereits am Samstagabend (29. März 2014) um eine



Die Zeitumstellung erfolgt am 30. März um 2 Uhr Früh

Stunde vor (z. B. von 21 auf 22 Uhr) und gehen Sie zur gewohnten Zeit (neue Zeit) zu Bett. Sie werden dadurch nicht dieser einen Stunde beraubt. Ein gesunder Erwachsener erwacht nach 6–8 Stunden Schlaf.

Richten Sie sich sofort an die neue Sommerzeit. Planen Sie Ihre gewohnten Mahlzeiten

und Ruhepausen nach dem neuen Zeitschema. Orientieren Sie sich nicht nach der alten Uhr.

Die Kinesiologin Maria Obermair ist Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin.

 INTERNET
www.kinmo.at