

## Wintertijd: je biologische klok van slag?



In de nacht van 26 op 27 oktober gaat de klok een uur achteruit. Het is de start van de wintertijd, vijf maanden lang. Fijn dat je die nacht een uurtje langer kunt slapen of een uur meer de tijd hebt om de krant te lezen. Maar tegelijkertijd lijkt je biologische klok even van slag te raken en is het lastiger om in te slapen en wakker te worden. Vervolgens breekt de periode van lange, koude en donkere wintermaanden aan. Een winterslaap dan maar? Welnee, die biologische klok helpt een handje mee en voor je het weet is het weer zomertijd. Hoe ga je het beste om met het uur tijdsverschil?

Een paar tips:

### Licht

Als het licht wordt, krijgt je lichaam een seintje van je biologische klok. Het stresshormoon cortisol piekt en zorgt ervoor dat je wakker wordt. Stel je voor dat de klok niet achteruit gaat, dan gebeurt dit allemaal een uur later en is de ochtend voorbij voordat je het weet. Is het nog niet licht, zet dan genoeg lampen aan. Het licht helpt je om goed wakker te worden. Zorg er verder voor dat je overdag voldoende licht krijgt door lekker naar buiten te gaan. Het geeft je ook nog eens de benodigde vitamine D.

's Avonds doe je alles andersom. Dim je lichten, zet wat kaarsen aan en ga op tijd naar bed. Met minder licht geef je je lichaam de kans het hormoon melatonine aan te maken om goed in te slapen. Bovendien zorgt dit hormoon ervoor dat je lichaamstemperatuur en de bloeddruk dalen, je hartslag vertraagt en je slaperig wordt. Welterusten 😊.

### Regelmaat

Sta zoveel mogelijk op vaste tijden op en ga op vaste tijden naar bed.

### Eropuit!

In de winter is er genoeg te beleven buitenshuis en ja, ook als het koud is en er misschien wel sneeuw ligt. Ga lekker de deur uit, want lichaamsbeweging bevordert de werking van je biologische klok. Maar het doet veel meer. Het is goed voor je algehele gezondheid, maakt je fit en sterker, zorgt voor ontspanning en een kwalitatief goede slaap. Pas alleen op met te veel inspanning vlak voor het slapen gaan. Dat kan het inslapen bemoeilijken.

### Geniet!

De klok gaat een uur achteruit. Dit betekent dat je 1 uur langer kan slapen. Je kunt ook doen wat je normaal gesproken deed en opstaan op dezelfde tijd en dit 'extra' uur iets leuk voor jezelf doen, zoals wandelen of yoga.

### Hoe lang duurt het voordat je gewend bent aan het uur tijdsverschil?

Hoe lang mensen nodig hebben om zich aan te passen, wisselt van persoon tot persoon. De interne klok van mensen die in balans zijn, past zich relatief snel zijn aan het nieuwe ritme aan. Goede slapers of ochtendmensen kunnen vaak gemakkelijk met deze overgang omgaan.

Het kan helpen om de overgang geleidelijk te maken en een paar dagen eerder al te starten met het aanpassen naar het tijdsverschil. Bijvoorbeeld een kwartiertje per dag.

### Meer weten?

Wil je meer weten over bioritme en je slaap?

Kijk op My Health, volg een Masterclass Bioritme uit het KLM Loopprogramma of ga naar een workshop Slaap.