

28. Jänner 2026

### Interview mit Dr. Elke Doppler-Wagner, MedUni zert. Schlafcoach

#### Die innere Uhr im Winter: Wie und warum Schlafzeiten saisonal angepasst werden sollten

Wenn es morgens lange dunkel bleibt und die Dämmerung bereits am Nachmittag einsetzt, passt sich unsere innere Uhr schneller an die veränderten Lichtverhältnisse an als unser Alltag. Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und gesteigertes Ruhebedürfnis signalisieren eine natürliche biologischen Anpassung.

28.1.2026



Die **innere Uhr** regelt nicht nur Schlaf und Wachheit. Sie **beeinflusst viele unserer Lebensbereiche** maßgeblich. Die Expertin Dr. Elke Doppler-Wagner ist zertifizierte Schlafcoachin und beschreibt dieses System so: „Die innere Uhr ist ein **komplexes biologisches System**, das unseren Schlaf-Wach-Rhythmus und viele andere Körperfunktionen wie **Hormonausschüttung, Stoffwechsel oder Appetit** steuert und beeinflusst.“ Das Zentrum dieses Systems liegt in einem **zentralen Bereich im Gehirn**, dem **suprachiasmatischen Nucleus**, der alle **inneren Rhythmen** koordiniert. Licht dient als wichtigster externer Taktgeber.

#### Warum der Winter unsere innere Uhr fordert

„Licht synchronisiert unsere innere mit der äußeren, der kosmischen Zeit.“, erklärt **Dr. Doppler-Wagner**. Gerade im Winter, wenn **helles Tageslicht knapp wird**, gerät das System **leichter aus dem Gleichgewicht**. Die veränderten Lichtverhältnisse wirken sich direkt auf die Hormonsteuerung aus:

Das **Schlafhormon Melatonin** wird **früher am Tag** und über einen **längeren Zeitraum ausgeschüttet**, während der **Cortisol-Anstieg** im Winter am Morgen **schwächer ausfällt**. „Deswegen fällt das Aufwachen schwerer und man kommt nicht so richtig in die Gänge“, so die Expertin. Viele spüren dadurch in der **dunklen und kalten Jahreszeit Antriebslosigkeit** und benötigen mehr Schlaf.

## Saisonale Verschiebung vs. sozialer Jetlag

Natürliche Verschiebungen sind **unproblematisch**, solange die **Schlafdauer ausreicht und Erholung eintritt**. Wichtig ist die **Unterscheidung** zwischen einer **natürlichen Anpassung** und **sozialem Jetlag**. „Die saisonale Anpassung der Schlafzeiten erfolgt mit den **Jahreszeiten kontinuierlich**. Die Schlafdauer bleibt ausreichend und wir fühlen uns meistens erholt“, erklärt Doppler-Wagner. Sozialer Jetlag entsteht durch **Konflikte mit frühen Arbeitszeiten**, etwa wenn der Arbeitstag früh beginnt und dafür vor 6 Uhr aufgestanden werden muss. Verstärkt wird er zudem durch **späten Bildschirmkonsum bis 23 Uhr** oder sogar nach Mitternacht und durch **extremes Ausschlafen am Wochenende**. „Das beschreibt die Diskrepanz zwischen inneren Rhythmus und sozialen Pflichten.“ Im Winter **steigt dieses Risiko deutlich**.

### Gut zu wissen

Passiere Schlafzeiten schrittweise an. **Konstante Aufstehzeiten** - auch am Wochenende - und **gezielte Lichtexposition** am Morgen helfen, die innere Uhr stabil zu halten.

## Einfluss der Dunkelheit unserer Abendverhalten

Frühe Dunkelheit endet den Tag psychologisch früh und **fördert Passivität** sowie Grübeln. Obwohl es oft noch nicht spät ist, **signalisiert die Dunkelheit unserem Gehirn bereits Rückzug**. Viele greifen in dieser Zeit vermehrt zu Bildschirmen, die scheinbare Erholung vortäuschen, aber den Geist überreizen. Passivität ist nicht das Gleiche wie Entspannung“, betont Doppler-Wagner. **Digitale Medien, Serien oder Social Media** sorgen für **mentale Reizüberflutung** und **erschweren den natürlichen Übergang** in den Schlaf.

### Gut zu wissen

Strukturiere die dunklen Abendstunden mit Ritualen: **Aktiv-passive Bildschirmzeiten reduzieren**. Geeignet sind Lesen, leise Musik, kurze Dehn- oder Atemübungen, ein Abendspaziergang oder das bewusste Vorbereiten auf den nächsten Tag. Diese **Signale leiten sanft in die Ruhephase** über.

## Sollten Schlafzeiten im Winter angepasst werden?

Aus chronologischer Sicht lautet die klare Antwort: Ja, moderat und bewusst, betont die Schlafexpertin. **Veränderte Lichtverhältnisse beeinflussen** die innere Uhr und steigern das Schlafbedürfnis. "Viele Menschen brauchen **im Winter mehr Schlaf**, weil der Körper auf **kürzere Tage mit einer erhöhten Melatoninproduktion** reagiert.", erklärt Doppler-Wagner. Der Körper schaltet in der **Früh in den Ruhemodus** und **bleibt morgens länger darin**. Die Expertin empfiehlt, diesen Signalen nachzugeben. Früher ins Bett zu gehen oder minimal länger schlafen, ohne den Rhythmus zu stören.

## Bewusster Übergang in die Ruhephase

Der Winter erfordert Schlaf-Anpassungen. "Abends braucht es mehr bewusste Struktur und Rituale.", fasst Dr. Doppler-Wagner zusammen. **Feste Abendgewohnheiten, schrittweise Bildschirmreduktion, eine klare Trennung zwischen Arbeit und Freizeit** sowie **mentale Entlastung durch Reflexion** oder **Planung des nächsten Tages**. Wer Schlafzeiten saisonal justiert, Licht gezielt nutzt und dem Tag klare Rhythmen gibt, unterstützt nicht nur seinen Schlaf, sondern auch **psychische Stabilität und Leistungsfähigkeit**.



Elke Doppler-Wagner © Suzy Stöckl

## Zur Person

**Dr. Elke Doppler-Wagner** ist MedUni-zertifizierte Schlafcoachin und Dipl. Chronotrainerin mit Schwerpunkt auf Stressbewältigung, Burnout-Prävention und Konfliktmanagement. Dr. Doppler-Wagner arbeitet zudem als Supervisorin, Mentaltrainerin sowie Atem-, Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin und bietet Einzelcoachings, Workshops, Seminare und Vorträge an.