

# Zeitumstellung und Gesundheit



Umstellung auf Sommerzeit, Bernd Kasper / [pixelio.de](http://pixelio.de) /

Im Sommer eine Stunde vor, im Winter eine Stunde zurück - viele Menschen leiden unter der Zeitumstellung

Am 31. März wird erneut auf Sommerzeit umgestellt. Um zwei Uhr nachts wird die Zeit um eine Stunde auf drei Uhr vorgestellt. Doch dies wird bald ein Ende haben, denn das EU-Parlament hat die Abschaffung der Zeitumstellung beschlossen. Die Uhren sollen demnach im Jahr 2021 zum letzten Mal umgestellt werden. Mit einer Einigung der EU-Mitgliedstaaten auf eine dauerhafte und einheitliche Sommer- oder Winterzeit wird erst ab Herbst gerechnet.

In Deutschland ist die Umstellung auf Sommerzeit seit 1980 eingeführt. Ziel waren ursprünglich Energieeinsparungen. Doch der wirtschaftliche Nutzen ist heute umstritten.

In einer im Jahr 2018 durchgeführten nicht repräsentativen Online-Umfrage der EU-Kommission hatten sich 84 Prozent der 4,6 Millionen Teilnehmer gegen die Zeitumstellung ausgesprochen, davon 3 Millionen Deutsche. Mitgemacht haben damit weniger als 1 Prozent der EU-Bürger. Das Ergebnis: Mehr als 80 Prozent der Teilnehmer wünschten sich sommers wie winters die gleiche Zeit.

Die meisten von ihnen präferieren eine durchgehende Sommerzeit mit mehr Tageslicht in den Abendstunden. Doch hier gibt es Kritik unter einigen Fachleuten insbesondere von Chronobiologen\*: Stelle man die Uhren ganzjährig auf Sommerzeit um, erhöhe man die Wahrscheinlichkeit für Diabetes, Depressionen, Schlaf- und Lernprobleme, da man bei dauerhafter Sommerzeit an deutlich mehr Tagen im Dunklen aufstehen muss. Die Deutsche Gesellschaft für Schlaf-forschung und Schlafmedizin (DGSM) spricht sich daher für eine dauerhafte "Normalzeit" aus, da die bisherige Winterzeit den Verhältnissen, die unter Berücksichtigung der natürlichen Lichteinflüsse für unseren Schlaf-Wach-Rhythmus am günstigsten sei, denn wenn wir im Winter am Morgen länger der Dunkelheit ausgesetzt sind, werden wir schlechter wach und das wiederum kann die Konzentration und Aufmerksamkeit beeinträchtigen und zu mehr Fehlern in der Schule und im Job führen sowie Unfälle begünstigen.



Zeitumstellung Timo Klostermeier / [pixelio.de/](http://pixelio.de/)

## **Gesundheitliche Auswirkungen der Zeitumstellung**

Das Drehen an der Uhr stört den Biorhythmus des Menschen. Dieser richtet sich vor allem nach dem Tageslicht: Lichtdetektoren im Auge geben dem Organismus den Takt vor. Studien haben gezeigt, dass uns das Zurückstellen der Uhr im Herbst insgesamt weniger Probleme verschafft als die Zeitumstellung im Frühjahr, denn wenn die Uhr vorgestellt wird, fehlt uns eine Stunde. Es kommt zu einem Schlafdefizit und es bringt unseren Biorhythmus aus dem Takt. In den Tagen nach der Umstellung verfliegt die Zeit oft rasend schnell, so dass wir der geraubten Stunde bis zu mehrere Wochen lang hinterherlaufen.

Ein Drittel der Deutschen sind begnadete Schläfer. Sie leiden nicht unter der Zeitumstellung. Ein Drittel sind schlechte und ein Drittel sensible Schläfer. Sensible Schläfer leiden unter der Umstellung wie unter einem Jetlag. Normalerweise benötigt der Körper für eine Stunde Zeitverschiebung einen Tag zur Gewöhnung, manchmal dauert es auch zwei oder drei Tage. In der Regel finde man spätestens nach einer Woche seinen neuen Rhythmus. Bei manchen Menschen kann es aber auch mehrere Wochen dauern - insbesondere wenn auch aus anderen Gründen der Schlaf-Wach-Rhythmus gestört ist (grundsätzlich spielen z.B. viele psychische Faktoren bei Ein- und Durchschlafstörungen eine Rolle).

Die Folgen sind vielfältig: Viele Menschen leiden in den Tagen danach unter Schlafstörungen, Müdigkeit, Reizbarkeit oder Magen-Darm-Störungen. Es passieren mehr Unfälle und sogar das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle. steigt.

## Eule oder Lerche?



Eule, Kurt F. Domnik / [pixelio.de](https://pixelio.de/) /



Lerche, Ralf Zierold / [pixelio.de](https://pixelio.de/) /

Beim Menschen unterscheidet die Chronobiologie\* **zwei Chronotypen**, die genetisch festgelegt sind und unsere innere Uhr mitbestimmen:

- die '**Eule**', d.h. der späte Chronotyp (diejenigen, die spät ins Bett gehen und entsprechend spät aufstehen)
- die '**Lerche**', d.h. der frühe Chronotyp (diejenigen, die früh aufstehen und normalerweise auch früh ins Bett gehen).

\* Die Chronobiologie untersucht die zeitliche Organisation physiologischer Prozesse und wiederholter Verhaltensmuster von Organismen.

Beide Typen reagieren unterschiedlich auf die Zeitumstellung:

- Speziell die Zeitumstellung im Frühjahr, bei der uns eine Stunde genommen wird, ist für **die Eulen** besonders problematisch und oft mit lang anhaltenden Nachwirkungen verbunden, da sie noch weniger als bei den Lerchen ihrer inneren Uhr entspricht. Sie würden profitieren, wenn die Uhren das ganze Jahr auf Winterzeit tickten.
- Dagegen haben **die Lerchen** im Herbst größere Probleme, denn durch die zusätzliche Schlummerstunde fallen ihnen am Abend eher die Augen zu. Sie würden eher profitieren, wenn die Uhren das ganze Jahr auf Sommerzeit tickten. (Für die Langschläfer aber wäre das aber gesundheitsschädlicher Dauerstress, warnen Experten -> siehe Einleitung „Sommerzeit oder Winterzeit?“.

## Tipps zum Umgang mit der Zeitumstellung



Draussen, angieconscious / [pixelio.de](https://pixelio.de/) /

Um sich und seinen Körper gut auf diese Umstellung vorzubereiten, sollte man versuchen seinen Tagesablauf langsam an die neue Zeit anzupassen.

So kann man bei der Umstellung auf die Sommerzeit versuchen, bereits eine Woche vor der Zeitumstellung Abend für Abend ein paar Minuten früher ins Bett zu gehen und am Morgen früher aufzustehen, damit sich der Schlafrhythmus einstellen kann. Auch andere Abendroutinen wie z.B. das Abendbrot, sportliche Aktivitäten, der Einkauf oder auch das Fernsehen sollten eher stattfinden als gewohnt. Einschlafhilfen wie Entspannungsübungen und autogenes Training können hilfreich sein, ebenso körperliche Bewegung. Meiden Sie schwere Mahlzeiten am Abend, kein Nikotin oder Alkohol, keine aufputschenden Getränke wie Kaffee bis zu drei Stunden vor dem Schlafengehen.

Einen besseren Schlaf kann ein Spaziergang am Abend fördern. Hierbei tankt man frische Luft und kommt nach der Arbeit eher zur Ruhe.

Nach der Umstellung sollten die ersten Tage nicht überstürzt angegangen werden. So kann man die Termine nicht auf den frühen Morgen oder Abend legen und mit Licht gegen den Mini-Jetlag angehen, indem man viel Zeit im Freien verbringt (auch an bewölkten Tagen bekommt der Körper UV-Strahlung ab). Der Einsatz von künstlichem Licht kann außerdem weiterhin die Sommerzeit simulieren. Meditation und Yoga, Autogenes Training und Muskelentspannungs-übungen wirken positiv auf Körper und Geist.

**Lesen Sie auch unseren Artikel „[Tipps gegen Müdigkeit](#)“**



Müdigkeit *Dieter Schütz / [pixelio.de](http://pixelio.de/) /*

Herausgeber:



Stadt Oberhausen

Bereich Gesundheit

Fachbereich Ärztlicher Dienst, Hygiene, Umweltmedizin

Ansprechpartnerin: Monika Zirngibl, Tel. 0208/825-2697

Stand: Juli 2019