



„Dicker, dümmmer und grantiger“ durch dauerhafte Sommerzeit?

BILD: SWDOREEN SALCHER - STOCKADOB.COM

Dass die Einführung der permanenten Sommerzeit die Europäer „dicker, dümmmer und grantiger“ machen würde, wie ein deutscher Chronobiologe warnt, weisen die Salzburger Schlafforscher Manuel Schabus und Christine Blume als Panikmache zurück.

MARIA MAYER

Aus der wissenschaftlichen Datenlage könne keine klare Empfehlung pro oder kontra Sommerzeit abgeleitet werden. Ein weit größeres Problem für den Biorhythmus als eine Stunde länger Dunkelheit in der Früh bzw. länger Tageslicht am

Abend sehen die Salzburger Forscher in der nächtlichen Nutzung von künstlichem Licht und insbesondere Smartphones und Laptops, die wegen ihres hohen Blaulichtanteils munter machen.

Ungefähr achtzig Länder der Welt stellen zwei Mal jährlich die Zeit um. Am letzten Märzwochenende werden die Uhren in Europa eine Stunde vorgerückt, wir verlieren quasi eine Stunde. Am letzten Oktoberwochenende geht es andersherum, wir bekommen gewissermaßen die Stunde zurück. Vielen Menschen macht der Umstieg von der Winter- auf die Sommerzeit in den ersten Tagen der Umstellung anscheinend zu schaffen. Schlafstörungen, Leistungsabfall, sogar erhöhtes Herzinfarktisiko werden berichtet, wobei sich die Effekte mit der Umstellung im Herbst egalisieren. Laut der Umfrage „Wie schläft Österreich?“ (<http://www.sleepplounge.net>), die die Salzburger Schlafforscher derzeit durchführen, haben die meisten Österreicherinnen und Österreicher jedoch keine oder nur leichte Probleme mit der Zeitumstellung (72 Prozent).

Nach einer europaweiten Umfrage will nun die EU-Kommission Schluss machen mit der Zeitumstellung. Zwar soll es den Staaten selbst überlassen werden, ob sie die dauerhafte Winterzeit – sie ist die Normalzeit und entspricht am besten unserer inneren Uhr – oder die Sommerzeit wählen. Europaweit hat sich eine deutliche Mehrheit für die Sommervariante ausgesprochen. Doch davor warnt mit drastischen Worten der deutsche Schlafforscher Till Roenneberg von der Universität München. Wir würden „dicker, dümmmer und grantiger“ werden. Zudem würden uns Länder, die

nicht dauerhaft die Sommerzeit einführen, „akademisch überholen“.

Der Grund: Bei permanenter Sommerzeit verschlechtert sich die Passung zwischen natürlichen Lichteinflüssen und dem Schlaf-wach-Rhythmus. In der Konsequenz müsste man deutlich häufiger im Dunkeln aufstehen. Das erhöhe die Wahrscheinlichkeit für Diabetes und Depressionen. Es entstünden Schlaf- und Lernprobleme, die Leistungsfähigkeit nehme ab, besonders bei Schülern und Studenten, die das Gelernte bei einem chronischen Schlafmangel nicht genügend festigen könnten.

Für Professor Manuel Schabus und Christine Blume vom Schlaflabor der Universität Salzburg ist das Panikmache. „Es gibt keine gut kontrollierte Studie zur dauerhaften Sommerzeit und die Faktoren, die auf den Schlaf wirken, sind komplex. Die fatalen Effekte, die Herr Roenneberg prophezeit, sind unserer Ansicht nach nicht zu erwarten“, sagt Schabus.

Das Hauptargument Roennebergs ist, dass die permanente Sommerzeit den „sozialen Jetlag“ verstärkt, also die Diskrepanz zwischen von der Gesellschaft auferlegten Zeitplänen (z. B. Arbeitsbeginn um 8.00) und der individuellen Schlafpräferenz (z. B. gern bis 8.30 zu schlafen). Die innere Uhr wird maßgeblich, aber nicht ausschließlich, durch das Sonnenlicht getaktet, auch künstliches Licht und Umgebungstemperatur spielen eine Rolle. Extremer sozialer Jetlag wurde in verschiedenen Studien mit Übergewicht, Diabetes oder Herzerkrankungen in Zusammenhang gebracht. Die Salzburger Schlafforscher relativieren jedoch die von Roenneberg prognostizierten Gefahren einer permanenten Sommerzeit. „Selbst wenn die permanente Sommerzeit den sozialen Jetlag begünstigen sollte, ist nicht von solch dramatischen Folgen auszugehen“, sagt Christine Blume. „Wir sollten die Flexibilität unserer biologischen Uhr nicht unterschätzen. Wir können große Unterschiede in der Länge der Tage und Nächte im Jahresverlauf kompensieren und uns theoretisch sogar an Tage anpassen, die länger als 24 Stunden sind wie beispielsweise

ein Tag auf dem Mars. Angesichts dessen ist es wenig wahrscheinlich, dass eine Stunde länger Dunkelheit in der Früh bzw. eine Stunde länger Tageslicht am Abend für die Gesundheit unserer Gesellschaft solch drastische Konsequenzen haben wird. Sozialer Jetlag bedeutet außerdem nicht automatisch ein Schlafdefizit, sondern kann auch einfach die Folge eines aktiveren Soziallebens sein (z. B. am Wochenende zwei Stunden später zu Bett zu gehen und auch aufzustehen) und viele Studien zeigen, dass das ein enorm wichtiger Gesundheitsfaktor ist. Aus wissenschaftlicher Sicht ist nicht nachvollziehbar, wie sich daraus schwerwiegende Einflüsse auf die Gesundheit ergeben sollten.“

Außerdem gibt es weltweit viele Regionen, auch in Europa, zum Beispiel in Frankreich und Spanien, in denen die Menschen immer in der „falschen“ Zeitzone leben. Teilweise sind das Verschiebungen um bis zu drei Stunden. „Hätte Roenneberg recht, müssten diese Menschen massiv unter sozialem Jetlag leiden. Dazu findet man in der wissenschaftlichen Literatur aber nichts“, sagt Blume.

Russland ist allerdings von der „ewigen Sommerzeit“, die es im Jahr 2011 eingeführt

hatte, drei Jahre später wieder abgerückt. Vor allem im Norden und Osten des Landes wurde es in der kalten Jahreszeit erst gegen 10 Uhr hell. Nicht ganz so dramatisch wäre es in Österreich. Am 21. Dezember, dem kürzesten Tag im Jahr, würde in Wien die Sonne um 8.43 Uhr aufgehen. Und was sagen die Salzburger Schlafforscher zu einer russischen Studie, die die Effekte konstanter Winterzeit und konstanter Sommerzeit im Hinblick auf den sozialen Jetlag verglichen hat? „Auf den ersten Blick scheint die Studie Roennebergs Behauptung, dass die dauerhafte Sommerzeit den sozialen Jetlag begünstigt, zu bestätigen. Wenn man sich die Ergebnisse aber genau anschaut, sind die gefundenen Effekte sehr klein.“

Was einen gesunden Schlaf-wach-Rhythmus oft total aus dem Takt bringt und den sozialen Jetlag massiv verstärkt, ist laut Studien der Trend in der modernen Gesellschaft, die Nacht zum Tag zu machen. Besonders problematisch ist demnach die Tatsache, dass sich viele Menschen noch kurz vor dem Zubettgehen intensiv mit ihrem Smartphone beschäftigen oder am Laptop arbeiten. Die starken Blauanteile des Lichts, mit dem die Leuchtdioden diese Geräte beleuchten, sind wahre Schlafräuber, erklärt Manuel Schabus. „Blaulicht signalisiert der inneren Uhr, dass es Tag ist. Es unterdrückt das Hormon Melatonin, das den Körper zur Ruhe kommen lässt.“

Bei Fragen zum Handygebrauch gibt fast die Hälfte der Teilnehmer und Teilnehmerinnen von „Wie schläft Österreich?“ an, das Smartphone bis weniger als zehn Minuten vor dem Schlafengehen zu benutzen. „Das kann ein wirkliches Problem sein. Die möglichen Effekte durch die Sommerzeit sind im Vergleich dazu vernachlässigbar.“

„Aus wissenschaftlicher und chronobiologischer Sicht wäre es aufgrund der aktuellen Datenlage aus unserer Sicht unseriös, eine klare Empfehlung für dauerhafte Sommer- oder Winterzeit in Zentraleuropa abzugeben“, resümieren die Salzburger Schlafforscher Manuel Schabus und Christine Blume.



Manuel Schabus, Christine Blume. BILD: SN/KOLARIK