

Anmelden

NEWS SPORT PARTY & EVENT THEMEN UNTERHALTUNG SERVICE JOBS IMMO
Salzburg-Stadt Flachgau Tennengau Pongau Pinzgau Lungau Grenznah Österreich & Welt Good



Salzburg24.at Salzburg-News Dauerhafte Sommerzeit: Würden wir wirklich "dicker, dümm und grantiger"

Dauerhafte Sommerzeit: Würden wir wirklich "dicker, dümm und grantiger" werden?

24. September 2018 10:19 Akt.: 24. September 2018 10:36

9 Kommentare



Im kommenden Jahr soll Schluss sein mit der Zeitumstellung. - © APA/dpa-Zentralbild/Sebastian Willnow

Dass die Einführung der permanenten Sommerzeit die Europäer "dicker, dümm und grantiger" machen würde, [wie ein deutscher Chronobiologe warnt](#), weisen die Salzburger Schlafforscher Manuel Schabus und Christine Blume als Panikmache zurück. Aus der wissenschaftlichen Datenlage könne keine klare Empfehlung pro oder contra Sommerzeit abgeleitet werden, so die Wissenschaftler der Universität Salzburg am Montag in einer Aussendung.

[Warum Salzburg Sommerzeit verweigert](#)

[Forscher warnen vor ewiger Sommerzeit](#)

[Schabus im Sonntags-Talk](#)

Ein weit größeres Problem für den Biorhythmus als eine Stunde länger Dunkelheit in der Früh bzw. länger Tageslicht am Abend sehen die Forscher in der nächtlichen Nutzung von künstlichem Licht und insbesondere Smartphones und Laptops, die wegen ihres hohen Blaulichtanteils munter machen.

In 80 Ländern wird derzeit die Zeit umgestellt

Ungefähr 80 Länder der Welt stellen zweimal jährlich die Zeit um. Am letzten März-Wochenende 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 Herzinfarkttrisiko werden berichtet, wobei sich die Effekte mit der Umstellung im Herbst egalalisieren. Laut der Umfrage "[Wie schläft Österreich?](#)", die die Salzburger Schlafforscher derzeit durchführen, haben die meisten 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](#). 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, dümm und grantiger" werden. Zudem würden uns Länder, die nicht dauerhaft die Sommerzeit einführen,

Der neue Kia Sportage. Überrascht immer wieder aufs Neue.

7 JAHRE GARANTIE

MEHR ERFAHREN

KIA The Power to Surprise

NEWSLETTER IN DEINEM POSTFACH

Alle Neuigkeiten des Tages im Überblick

Eine Abbestellung ist jederzeit möglich, weitere Informationen dazu finden Sie [hier](#)

Die neue Generation. Kia Ceed. Einfach ein guter Plan.

7 JAHRE GARANTIE

MEHR ERFAHREN

KIA The Power to Surprise

MEHR AUF SALZBURG24

FLACHGAU



Zwei Paare bei Massenschlägerei in Neumarkt verprügelt

FLACHGAU



Digitales Transferzentrum in Salzburg eröffnet

FLACHGAU



Durchschnittsmiete österreichweit in Salzburg am höchsten

FLACHGAU

CASINOS AUSTRIA

Nur am 10.10. 1.000 x € 100,- extra!

"akademisch überholen".

Salzburger Forscher: "Keine gut kontrollierbare Studie zu Sommerzeit"

Der Grund: Bei permanenter Sommerzeit verschlechtere sich die Passung zwischen natürlichen Lichteinflüssen und dem Schlaf-Wach-Rhythmus. In der Konsequenz müsse 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 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. "Selbst wenn die permanente Sommerzeit den sozialen Jetlag begünstigen sollte, ist nicht von solch dramatischen Folgen auszugehen", sagt 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 gebe 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.

- Warum Salzburg Sommerzeit verweigerte
Forscher warnen vor ewiger Sommerzeit
Schabus im Sonntags-Talk

Leserreporter Feedback

Das könnte dich auch interessieren



Bohlen erklärte Pulli-Missgriff bei Stellungnahme zu Küblböck



MY ANTIVIRUS REVIEW 10 Besten Gratis Mac Antivirus - Wer ist der Testsieger 2018?



DE.ONLYTHEBIGGESTDEALS.COM Wunder-Einlagen erobern Deutschland seit Wochen



TRENDINGGUIDES.COM DE 25 Berühmte Produkte aus den USA Endlich in Deutschland erhältlich



Marcel Hirscher ist Vater geworden



Meistgesuchter Drogenboss Spaniens tritt in Musikvideo auf

empfohlen von

Aktuelle News | Paare bei Massenschlägerei... +++ 09.10.18 - Ein Schwerverletzter bei Arbei... +++ €

9 KOMMENTARE



20-Jähriger randaliert in Asylunterkunft

AUCH INTERESSANT



gesundheitsmagazin24.com

Schnarchen: Diese Erfindung stürmt das Internet

www.smartertechtrends.com

Wunder-Einlagen erobern Deutschland seit Wochen



Mährescher erfasste in Maisfeld schlafenden Mann in

Heikle Rettung eines Bergsteigers vom Wiesbachhorn in

SPONSORED Content empfohlen von

AKTUELLESTES VIDEO

Suchwort
Suche



Historische Mauer in Salzburg-Mülln eingestürzt 01.10.2018 | 01:15 min

Ja, ich möchte kostenlos Nachrichten per Whatsapp erhalten. Geben Sie einfach hier Ihre Mobilnummer ein und folgen Sie den weiteren Hinweisen.

Gewünschte Kategorien:
Salzburg Sport Verkehr
Morgen-News Breaking-News
+43 15792451766 Eintragen

Schreibe einen Beitrag

noch 1000 Zeichen

Benachrichtigung bei neuen Antworten auf meinen Kommentar. [Abschicken](#)

Mit dem Absenden dieses Formulars erkläre ich mich mit der zweckgebundenen Speicherung der angegebenen Daten einverstanden.
[Datenschutzerklärung und Widerrufshinweise](#)

 [9999](#) 25.09.2018 19:49
 melden [verfasste Kommentare](#) [kommentierte Artikel](#)

@Schneemander!
 Glaub mir, die Forschungsergebnisse waren sicher schon vorher da, das Thema wird seit Beginn an kontrovers diskutiert und daher auch untersucht. Das die Medien das sofort ausgraben, kannst du den Medien anreisen, nicht aber die Forscher kritisieren. Die total unterschiedliche Handhabung wird nicht kommen, das führt in einer vernetzten Welt zu totalen Chaos. Da wird man sich schon zusammenraufen. Ob die Sommerzeit oder die Normalzeit jetzt kommt ist mir persönlich, wie gesagt egal. Mit allen denen ich gesprochen habe, haben aber eine Abneigung gegen die Dunkelheit am Morgen. Glaube daher fast es wird wieder die Normalzeit werden. Schau ma mal.

[Antwort an 9999](#)

 [9999](#) 25.09.2018 08:28
 melden [verfasste Kommentare](#) [kommentierte Artikel](#)

@Schneemander!
 Für dich macht es also keinen Unterschied, weil du das so gewohnt bist, für die meisten wird es jedoch eine Umstellung. Vom Grundsatz her sind wir als Menschen eher darauf ausgerichtet, das wir mit dem Morgengrauen und nicht im Dunklen aufwachen. Die Panik verbreitet auch nur die Medien nicht aber die Forscher. Und Forschung heißt in simulierten Rahmenbedingungen Dinge zur ergründen. Mit Schlaflabor, Biorhythmus-, Ernährungs- und Forschung zur Psychologie lässt sich vieles ziemlich gut analysieren. Das wird nicht für alle zutreffen, aber einen großen Teil der Bevölkerung betrifft das schon. Viele Menschen sind heute depressiv oder depressionsgefährdet, wenn die ein halbes Jahr immer im Dunklen in den Tag starten müssen, wird das für diese nicht leicht. Also nicht nur die eigenen Erfahrungen als Basis nehmen sondern auch die Bedürfnisse von anderen berücksichtigen.

[Antwort an 9999](#)

 [schneemander!](#) 25.09.2018 12:38
 melden [verfasste Kommentare](#) [kommentierte Artikel](#)

Na ja, Juncker gab das Ende der Zeitumstellung bekannt und schon standen die Forscher da und meinten es würde negativ sein. Diese voreilige und vor Allem einseitige Darstellung missfällt mir beträchtlich. Es steht noch kein Termin wirklich fest, es gab noch keine Entscheidung welche Zeit übernommen wird aber es wird schon der Teufel an die Wand gemalt.

Ich habe schon in einem früheren Artikel geschrieben man sollte es einfach austesten. 5 Jahre Sommerzeit und nach den 5 Jahren kann man sagen behalten oder umstellen. Abgesehen davon, wenn sich Deutschland und Italien für die Sommerzeit entscheiden müssen wir nachziehen. Alles andere wäre der Wirtschaft nicht wirklich zuträglich

[Antwort an Schneemander!](#)

 [9999](#) 24.09.2018 20:44
 melden [verfasste Kommentare](#) [kommentierte Artikel](#)

@Schneemander!
 Würdest du uns bitte mitteilen, wie dein normaler Tagesrhythmus aussieht, das heißt, wann du aufstehst bzw. wann du das Haus verlässt und ab wann du deine Abendfreizeit antrittst. Bei der Vehemenz mit der du für die Sommerzeit Eintrittstermin, wäre das schon interessant. Ich vermute sehr stark ausschließlich persönliche Motive. Verstehe mich nicht falsch, mir persönlich ist es egal wie es zukünftig läuft, wäre für die Beibehaltung gewesen, die ist nun halt weg. Was mich aber stört, ist die permanente Deskreditierung der Forscher und Wissenschaftler. Dies ist mit keinerlei Kompetenz deinerseits gerechtfertigt.

[Antwort an 9999](#)

 [schneemander!](#) 25.09.2018 06:47
 melden [verfasste Kommentare](#) [kommentierte Artikel](#)

Ich steh um 5:15 Uhr auf, bin um 6 aus dem Haus und arbeite bis 17 Uhr (10 Stunden Tag). Von daher kenne ich die Umstände in der Dunkelheit aufzustehen . Ich diskreditiere nicht, ich sage aber was Sache ist. Es gibt keine Erfahrungen mit "ewiger" Sommerzeit somit kann es auch nicht belegt werden wie es auswirken wird oder sich auswirken könnte. Trau keiner Studie die du nicht selbst gefälscht hast... Ich habe etwas gegen diese ewige Panikmache. Die gab es zum Jahr 2000 (die Computer werden alle abschmieren), die gab es 2012 mit dem Maya Kalender und nie ist etwas passiert.

Jetzt sollen dann alle verblöden und dick werden. Daran arbeitet aber der Mensch aber schon selber das es soweit kommt. Die Menschheit wird jetzt schon dicker und eigenständiges Denken wird auch immer weniger dank jeglicher Technik.

Wenn es Menschen schaffen 6 Monate im "Dunklen" zu leben ohne zum geistigen "Nockabatz!" zu werden und ohne das man sie rollen muss, dann muss es auch machbar sein ein paar Stunden am Tag zu verkraften. Es werden deswegen ja nicht weniger "Lichtstunden". Die Anzahl ändert sich ja nicht.

[Antwort an Schneemander!](#)

 [franca69](#) 24.09.2018 15:23
 melden [verfasste Kommentare](#) [kommentierte Artikel](#)

Sommerzeit ist im Winter nicht möglich !

Wer will schon morgens bis 8 oder 1/2 9 im dunklen Tappen.

[Antwort an franca69](#)



[schneemanderl](#)

24.09.2018 19:00

melden [verfasste Kommentare](#) [kommentierte Artikel](#)



Doch ist möglich, einfach die Uhrzeit entsprechend einstellen und schon hat man sie. Manche Menschen tappen selbst um 13 Uhr bei strahlendem Sonnenschein noch im Dunkeln.

[Antwort an Schneemanderl](#)



[schneemanderl](#)

24.09.2018 11:49

melden [verfasste Kommentare](#) [kommentierte Artikel](#)



Für wie doof erklären uns die? Wenn es so wäre, das durch die Umstellung die Leute dicker und dümmer werden, dann müssten die Leute in Gebieten wie Spitzbergen fette, Dummbeutel mit Diabetes und Depressionen sein...

Es gibt einfach keine Erfahrungen damit.

[Antwort an Schneemanderl](#)



[realo](#)

24.09.2018 10:46

melden [verfasste Kommentare](#) [kommentierte Artikel](#)



Die Sonne scheint immer gleich lang oder kurz, ob Sommer oder Winterzeit.

[Antwort an realo](#)

HTML-Version von diesem Artikel

- NEWS** Salzburg-Stadt Flachgau Tennengau Pongau Pinzgau Lungau Grenznah Österreich & Welt
- SPORT** Salzburg-Sport Salzburg-Fußball Sport im Überblick
- PARTY** Parties Events Veranstaltungskalender Kino Events eintragen
- UNTERHALTUNG** Tiere Musik Lifestyle Games Video des Tages Gewinnspiele
- SERVICE** Wetter Verkehr Veranstaltungen Spritpreise Blitzer Livecams Restaurant Rezepte Horoskop Leserreporter
- SALZBURG24** Redaktion Netiquette Archiv AGB Datenschutz Impressum Preisliste
- PARTNER** Salzburg Digital Salzburger Nachrichten
- FEEDBACK** Wie können wir die Seiten weiter verbessern?