

Diskussion um Zeitumstellung: Salzburger Schlafforscherin sieht wenig Effekte

Eine Stunde als Mini-Jetlag

Die Sommerzeit als Normalzeit? Geht es nach der EU-Kommission, so soll – wie berichtet – die zweimal jährliche Zeitumstellung bald der Vergangenheit angehören. Die Salzburger Schlafforscherin Dr. Christine Blume ortet in der einen Stunde Verschiebung nur wenig Auswirkungen („Mini-Jetlag“), dauerhaft wäre das anders.

Ihre Welt ist der gesunde Schlaf: Seit 2013 forscht die studierte Psychologin Dr. Christine Blume im Schlaflabor der

Universität Salzburg, tritt bald ein Forschungsstipendium in der Schweiz an. Thema: Die Biologie der inneren Uhr.

Naheliegender, dass sie sich um die Diskussion der Abschaffung der Zeitumstellung ihre – fachlichen – Gedanken macht. „Aus psychologischer Sicht kann subjektiv auch nur eine Stunde Zeitumstellung ein Problem darstellen“, gibt sie zu. „Wenngleich aus biologischer Sicht begrenzt und kurzfristig.“

Salopp formuliert: Eine Stunde Zeitverschiebung zweimal im Jahr, das sollte im Normalfall keine Auswirkungen haben.

Aber die Wissenschaftlerin weiß, dass jeder Mensch ein anderes Empfinden hat. So sollte ein gesunder

Mensch, egal welchen Alters, durchaus mit einer Stunde Zeitverschiebung zurechtkommen. „Wenn man Urlaub macht, nimmt man ja auch gerne eine Zeitumstellung in Kauf“, gibt sie zu bedenken. „Bei der Jahreszeit-Umstel-



Grundsätzlich gilt die Faustregel, dass ein Mensch gut 24 Stunden braucht, um sich auf eine andere Zeitzone einzustellen.

Schlafforscherin Christine Blume

lung ist es halt einfach vorgegeben.“

Grundsätzlich weiß die Expertin: Die Umstellung im Frühjahr wirkt sich mehr auf den Körper aus als jene im Herbst. Blume: „Die Unfallrate im Frühjahr ist in den Morgenstunden leicht erhöht“, nennt sie Müdigkeit am Mor-

gen und Einschlafstörungen am Abend als häufige medizinische Effekte, nebst einem zeitlich versetzten Hungergefühl für Menschen, die ihre Mahlzeiten zu fixen Zeiten einnehmen.

Der wichtigste Faktor aber bleibt Licht! „Der Sonnenstand ist anders und Sonnenlicht sehr wichtig für die innere Uhr“, rät die Forscherin, bei Problemen mit der Zeitumstellung sich verstärkt natürlichem Licht auszusetzen. „Künstliches Licht am Abend kann das Schlafverhalten beeinflussen“, so Blume.

Für die Expertin in der Diskussion um eine mögliche dauerhafte Einführung der Sommerzeit ist ein Aspekt aber viel wichtiger: der soziale! „Unsere biologische Uhr orientiert sich am Sonnenstand, das soziale Leben an der Uhrzeit. Eine Verschiebung zwischen innerer Uhr und sozialer Uhr führt zu einem so genannten 'sozialen Jetlag',“ sieht sie langfristig durchaus Einflüsse. „Gemessen wird der soziale Jetlag durch den Unterschied zwischen Schlafenszeit und Schlafdauer an Werktagen und am Wochenende“, sagt Blume. Die dauerhafte Sommerzeit könnte diesen begünstigen und sich so auf die Gesundheit auswirken.

Letztlich aber bleibt: Eine Stunde, Sommer oder Winter, ist ein Mini-Jetlag.“

Max Grill



„Das ist ein Mini-Jetlag“: Dr. Christine Blume, Psychologin und Schlafforscherin in Salzburg

JEDERMANN IN SALZBURG ...

Foto: Peter Tomschi



Die Zeitumstellung dreht sich um eine Stunde. Dauerhafte Sommerzeit birgt aber ihre Tücken.

Foto: Michael Brauer