



DER LEXUS LS 600h.
DER ERSTE
HYBRID IN DER
OBERKLASSE.

Sommerzeit

Kleiner Jetlag für Nachtenten



© colourbox

Der Beginn der Sommerzeit bringt so manche innere Uhr durcheinander

Am Sonntag startet die Sommerzeit - und die Zeitumstellung dürfte so manche innere Uhr durcheinander bringen. Experten diskutieren: Soll die Schule später anfangen? Schadet die Umstellung dem menschlichen Biorhythmus?

Bevor der Sommer in Europa einzieht, müssen erst einmal Millionen Uhren umgestellt werden: Ab kommendem Sonntag gilt in der EU und auch in der Schweiz die Sommerzeit. Die Zeiger springen vor, die Stunde zwischen 2 Uhr und 3 Uhr wird gleichsam gestohlen. Erst am 28. Oktober bekommt man sie wieder zurück. Nach Ansicht von Experten bringt die Umstellung nur eine minimale Energieeinsparung, doch der Biorhythmus des Menschen gerät vor allem in der Umgewöhnungsphase durcheinander. "Aus chronobiologischer Sicht macht die Zeitumstellung gar keinen Sinn", sagt Biochemiker Achim Kramer.

Mehr zum Thema

Chronobiologie: **Nachtenten im Lerchenalltag**

Verzögerte Schlafphase: "**Ich bin eine Nachtente**"

15 Tipps: **So schlafen Sie besser**

Besonders für Menschen, die der Volksmund Nachtenten nennt, weil sie genetisch bedingt eine langsamere innere Uhr haben, gleicht die Umstellung laut Kramer einem Mini-Jetlag. "Wir leben generell in einer Welt, die eher zu früh dran ist für den Durchschnitt unserer Bevölkerung. Wir sind genetisch darauf eingestellt, dass wir so gegen acht oder neun Uhr unsere Arbeit beginnen möchten", meint der Chronobiologe.

Besonders wirke sich das am Montag nach der Zeitumstellung aus, da die Menschen am freien Wochenende eher gemäß ihrer inneren Uhr gelebt hätten. "Wenn dann noch der Wecker eine Stunde früher klingelt, dann sind wir gar nicht von unserer inneren Uhr her bereit aufzustehen", meint Kramer. Vor allem für die Schulen sollte man die Forschungsergebnisse zum Biorhythmus des Menschen bedenken und den Unterricht später beginnen.

Für Karlheinz Geißler von der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik in München ist die Umstellung ein Ereignis, das deutlich macht: "Wir könnten die Zeit auch ganz anders organisieren." Nach Ansicht des Wirtschaftspädagogen müsste der Mensch viel stärker im Zentrum der Organisation von Uhrzeit stehen. "Wir flexibilisieren die Zeit zunehmend, doch diese Flexibilisierung ist entweder von ökonomischen Gegebenheiten oder von organisatorischen Abläufen bestimmt, aber nicht von der inneren Uhr", betont Geißler.

Schule erst um halb neun

Weil der Mensch nicht einschaltbar sei, sondern allmählich auf Touren komme, sollte man im Arbeits- und Lernbereich entschiedener als bisher nach Kompromisslösungen suchen. Man sollte nicht nur die Uhr flexibilisieren, sondern auch die Organisation. Wo es möglich wäre, zum Beispiel in der Schule, sollte ein allmählicher Übergang in den Sommerrhythmus angestrebt werden. Man könnte die Schule um halb neun beginnen lassen, weil erst von da an die Jugendlichen richtig lernfähig seien.

Für die meisten Menschen ist die Sommerzeit inzwischen zur Gewohnheit geworden, auch wenn die gewünschten Energiespareffekte laut Geißler nur minimal sind. Es sei sicher konjunkturfördernd, wenn man im Sommer länger im Freien sitzen und mehr konsumieren könne. Der Dienstleistungsbereich habe also einige Vorteile davon. Für Menschen, die häufig mit dem Flugzeug durch die Welt reisen und permanent die Uhr umstellen müssten, sei die Sommerzeit ohnehin kein großes Ereignis, meint Geißler. Die Techniker Krankenkasse rät, die ersten Tage nach der Zeitumstellung eine Stunde länger als sonst zu schlafen, sofern man es sich leisten könne.

Tag-Nacht-Rhythmus ist individuell

Wer sonst immer ein Mittagsschläfchen halte, sollte am besten eine Woche lang auf das Nickerchen verzichten, schlägt Referentin Ulrike Mickelat vor. So könne sich der Biorhythmus leichter neu einstellen und man schlafe nachts besser. "Die Anpassungszeit an den neuen Tag-Nacht-Rhythmus ist individuell sehr unterschiedlich und schwankt meist zwischen zwei und sieben Tagen", erklärt Mickelat. Schlafmittel seien in dieser Zeit jedoch überflüssig, der Körper schaffe die Umstellung von allein.

Um vorübergehende Einschlafstörungen in den Griff zu bekommen, seien naturheilkundliche Mittel aus Baldrian, Hopfen und Melisse zu empfehlen. Der Deutsche Jagdschutz-Verband fordert Autofahrer auf, entlang von Waldrändern besonders vorsichtig zu fahren, um Unfälle mit Wildtieren zu vermeiden. Die Zeitumstellung am Sonntag erhöhe das Risiko noch, weil der Berufsverkehr dann in die Zeit der Dämmerung falle.

Jochen Wiesigel/AP

Artikel vom 24. März 2007

Diesen Artikel bookmarken bei...



ANZEIGE



congstar

DIE WELT IST FLAT. Mit der CONGSTAR FULLFLAT für 69,95 € in alle Netze telefonieren.

Mehr Informationen »



Prokon Genussrechte!

Windkraft und biogene Kraftstoffe: 8% Zinsen p.a. mit den Energiequellen unserer Zukunft.

Mehr Informationen »



Keine Depotgebühren

Über 1.000 renditestarke Fonds zur Auswahl und Sparvorteile beim Fondskauf. Jetzt informieren!

Mehr Informationen »

Leser-Kommentare (1) zu diesem Artikel

Schlaue Schulen fangen um 9:00 an (24.3.2007, 17:12 Uhr)