



Zeitumstellung steht bevor: Münchner Experte gibt wichtigen Gesundheits-Tipp

23.10.2025, 06:30 Uhr

Von: Felix Herz



Millionen Menschen leiden unter der Zeitumstellung. Ein TU-München-Experte erklärt, warum gestörte Körperrhythmen krank machen können und wie man sich schützt. © IMAGO / Future Image

Manuel Spitschan von der TU München warnt vor den Gesundheitsfolgen der Zeitumstellung und gibt Tipps für die innere Uhr.

München – Ende Oktober kehrt die Winterzeit zurück und die Uhren werden um eine Stunde zurückgestellt. Ein Münchner Experte erklärt, warum diese scheinbar harmlose Umstellung schwerwiegender ist als gedacht und gibt entscheidende Tipps für die Gesundheit.

- Ein TU-München-Forscher warnt vor den ernststen Gesundheitsfolgen gestörter Körperrhythmen durch die Zeitumstellung.
- Licht am Morgen und Dunkelheit am Abend sind der Schlüssel für eine gesunde innere Uhr.
- Besonders problematisch wird es, wenn Menschen zu Zeiten wach sein müssen, in denen sie eigentlich schlafen würden.

An dieser Stelle wird online ein interaktiver oder fremder Inhalt eingeblendet. Geben Sie die URL im Browser ein oder scannen Sie den QR-Code auf der ersten Seite.

Münchener Experte schlägt Alarm: So gefährlich ist die Zeitumstellung wirklich

Manuel Spitschan von der Technischen Universität München erforscht, wie sich Licht auf den menschlichen Körper auswirkt. Seine Erkenntnisse sind beunruhigend: Was Millionen Menschen als harmlosen Uhren-Dreh erleben, kann schwerwiegende Folgen für die Gesundheit haben.

„Die innere Uhr sagt zum Beispiel unserem Stoffwechsel: ‚Jetzt ist es eine gute Zeit, die Nahrung zu verarbeiten‘“, erklärt der Wissenschaftler, der auch am Max-Planck-Institut für biologische Kybernetik in Tübingen arbeitet. Diese Körperuhr funktioniert wie ein präzises Räderwerk – und die Zeitumstellung bringt es gehörig durcheinander.

Fast jede einzelne Zelle im menschlichen Körper besitzt ihre eigene molekulare Uhr. Spitschan warnt eindringlich: „Die innere Uhr im Gehirn ist der Dirigent für das Orchester der Zellen. Und wenn dieser Takt nicht da ist, führt das dazu, dass die Zellen nicht organisiert sind.“

Zeitumstellung: Winterzeit bringt Erleichterung – Frühjahr ist anstrengender

Die kommende Zeitumstellung Ende Oktober ist noch vergleichsweise harmlos. Schließlich bekommen die Menschen eine Stunde geschenkt. Das wahre Problem lauert im Frühjahr: Dann müssen Millionen Deutsche eine Stunde früher aufstehen, obwohl der Körper eigentlich noch schlafen möchte.

An dieser Stelle wird online ein interaktiver oder fremder Inhalt eingeblendet. Geben Sie die URL im Browser ein oder scannen Sie den QR-Code auf der ersten Seite.

Der Münchner Forscher hat die Lösung parat – und sie ist überraschend einfach. Der Schlüssel liegt im richtigen Umgang mit Licht: „Wenn wir Licht am Morgen abkriegen, dann hat das prinzipiell eine unterstützende Wirkung. Das heißt, unsere innere Uhr wird nach vorn gestellt und hilft uns, morgens frisch in den Tag zu starten.“

Gesundheits-Tipp zur Zeitumstellung: Licht-Trick macht den entscheidenden Unterschied

Am Abend funktioniert das Ganze genau umgekehrt. Spitschan rät: Etwa drei Stunden vor dem Zubettgehen sollte man sich nicht mehr sehr hellem Licht aussetzen. Dabei muss es nicht stockdunkel werden, betont der Experte. „Je heller, desto größer ist die Wirkung. Aber die wenigsten Menschen werden Zuhause eine Lichtexposition von 10.000 oder 20.000 Lux abbekommen“, erklärt Spitschan. Trotzdem sei die Lichtbelastung bei vielen Menschen am Abend zu stark.

(Unser München-Newsletter informiert Sie regelmäßig über alle wichtigen Geschichten aus der Isar-Metropole. Melden Sie sich hier an. Jetzt nach einer kurzen Registrierung bei unserem Medien-Login USER.ID anmelden.)

An dieser Stelle wird online ein interaktiver oder fremder Inhalt eingeblendet. Geben Sie die URL im Browser ein oder scannen Sie den QR-Code auf der ersten Seite.

Warum unser Körper täglich neu programmiert werden muss

Die Herausforderung für den menschlichen Körper ist größer als gedacht. Denn die innere Uhr muss ohnehin jeden Tag neu justiert werden. Der Grund: Je nach Person dauert ein chronobiologischer Tag nicht exakt 24 Stunden, sondern zwischen 23,5 und 24,5 Stunden.

„Wenn die innere Uhr sich verspätet, hat das Konsequenzen auf den Tag-Nacht-Rhythmus“, führt Spitschan aus. Um die innere Uhr richtig zu stellen, sei Licht der entscheidende Faktor: „Wenn man viel Licht am Tag hat und kaum in der Nacht, haben wir die besten Bedingungen, dass unsere innere Uhr gut synchronisiert wird.“

Aber nicht nur Licht beeinflusst den Körperrhythmus. „Etwa wenn ich spät esse oder Sport mache, kann es dazu führen, dass die innere Uhr verschoben wird“, warnt der Forscher. Auch soziale Strukturen spielen eine Rolle.

Gesellschaftlicher Druck macht alles noch schlimmer

Das moderne Leben erschwert einen natürlichen Rhythmus zusätzlich. „Wenn wir keine sozialen Verpflichtungen hätten, dann würde es wahrscheinlich keinen stören, wenn man nach der eigenen inneren Uhr lebt“, erklärt Spitschan. „Aber wir sind Teil der Gesellschaft, in der man zur Arbeit oder sein Kind in den Kindergarten bringen muss.“

Besonders dramatisch wird es für Menschen, die zu Zeiten wach sein müssen, in denen sie eigentlich schlafen würden. Die Folgen sind messbar: Man ist kognitiv weniger leistungsfähig, die Körpertemperatur-Regulierung funktioniert schlechter und die Reaktionszeiten werden langsamer. Nachtarbeiter tragen ein nachweislich höheres Risiko für bestimmte Gesundheitsprobleme. Ihr Körper kämpft permanent gegen den natürlichen Rhythmus an – mit ernstesten Konsequenzen für die Gesundheit.

Handy-Nachtmodus: Gut gemeint, aber nicht genug

Für die innere Uhr macht es einen großen Unterschied, ob Sonnenlicht oder elektrisches Licht auf sie einwirkt. Selbst verschiedene Kunstlichtquellen haben unterschiedliche Wirkungen. „Für unsere innere Uhr ist der Blauanteil wichtig“, erläutert Spitschan.

Der beliebte Nacht-Modus bei Handys hilft am Abend nur bedingt – vor allem, wenn das Umgebungslicht trotzdem noch hell ist. Wer dann noch Weltnachrichten oder spannende TikTok-Videos konsumiert, kann

seine Schlafprobleme nicht automatisch auf das Handy-Display schieben, warnt der Experte. (Quelle: dpa), (fhz)