



CHRONOBIOLOGE ZUR WINTERZEIT

„Ich sehe keinen sachlichen Grund für die Zeitumstellung“

Von Laura Roban

23.10.2024, 06:47 Lesezeit: 2 Min.



An diesem Sonntag werden die Uhren wieder eine Stunde zurückgestellt. Dabei kann die Zeitumstellung eine Art Mini-Jetlag auslösen. Was genau sie aus Sicht der Chronobiologie bedenklich macht, erklärt der Neurowissenschaftler Manuel Spitschan.

93

Immer am letzten Sonntag im Oktober, dieses Jahr ist es der 27., werden die Uhren von drei auf zwei Uhr zurückgestellt. Herr Spitschan, Sie forschen als Chronobiologe zur Wirkung von Licht auf die innere Uhr und den Schlaf. Was halten Sie von der Zeitumstellung?

Chronobiologisch ist es bedenklich, zweimal im Jahr einen Mini-Jetlag durchzumachen. Momentan führt die Zeitumstellung dazu, dass wir mindestens für eine kurze Zeit im Frühjahr zur Schule oder Arbeit gehen oder zu einer Zeit im Straßenverkehr unterwegs sind, in der wir nicht optimal eingestellt sind.

Was bedeutet es, nicht optimal eingestellt zu sein?

Bei den meisten Menschen ist die innere Uhr stets synchronisiert zur Umweltzeit, die durch das Tageslicht bestimmt ist. Durch das Auge und unsere Nervenbahnen ins Gehirn haben wir eine Schnittstelle zwischen der Umgebung und unserer inneren Uhr. Eine Zeitumstellung – ob durch die umgestellte Uhr oder wenn wir sehr schnell reisen – führt dazu, dass unsere innere Uhr nicht mehr synchronisiert ist zur Umweltzeit. Wenn man durch die Zeitumstellung plötzlich alles entweder früher oder später macht, braucht die innere Uhr eine gewisse Zeit, sich anzugleichen.



Manuel Spitschan forscht an der TU München und am Max-Planck-Institut für biologische Kybernetik Tübingen. *Andreas Heddergott (TUM)*

Aber es fühlt sich doch erst mal gut an, wenn man durch die Zeitumstellung im Herbst auf einmal einen Tag mit 25 Stunden hat.

Kurzfristig ist es schön, wenn man einmal länger schlafen kann, doch die innere Uhr wird auch durch diese Desynchronisierung herausgefordert – auch wenn die

Zeitumstellung im Frühling als belastender wahrgenommen wird als diejenige im Herbst.

Was würden Sie jemandem raten, der nach der Zeitumstellung immer sehr müde ist?

Wir wissen bislang nicht, wieso manche Personen empfindlicher auf die Zeitumstellung reagieren als andere, aber es ist tatsächlich so. Die Betroffenen können sich vorbereiten: im Frühjahr eine halbe Stunde früher schlafen gehen oder die Uhrzeit des Essens verschieben – denn auch Mahlzeiten beeinflussen die innere Uhr.

Wie würden Sie die Zeitumstellung gestalten, wenn Sie entscheiden könnten?

Aus Sicht der Chronobiologie wäre es sinnvoll, gesellschaftliche Prozesse immer dann anfangen zu lassen, wenn die Sonne aufgeht. Das umzusetzen und auch die Uhr immer so umzustellen ist nur leider praktisch nicht umsetzbar: In unseren Breitengraden mit den kurzen Tagen im Winter ist es schlicht nicht möglich, aufzustehen, wenn die Sonne aufgeht, und schlafen zu gehen, wenn die Sonne untergeht.

MEHR ZUM THEMA

WINTERZEIT VOM 27. OKTOBER AN

Warum die Zeitumstellung noch nicht abgeschafft wurde

ZEITUMSTELLUNG IM ZOO

„Sie wundern sich, warum auf einmal das Licht angeht“

NICHT ÜBERALL FEIERTAG

Die katholische Kirche gedenkt an Allerheiligen der Toten

Sollten wir die Zeitumstellung abschaffen?

Ja, um die negativen Effekte auf die innere Uhr zu vermeiden. Ich sehe keinen sachlichen Grund für die Zeitumstellung. Es zählt aber nicht allein die Perspektive der Chronobiologie: Es muss in der Forschung noch viel mehr interdisziplinär über die Zeitumstellung gesprochen werden, zum Beispiel mit Ökonomen, Verkehrsplanern und anderen gesellschaftlich relevanten Experten.

Quelle: FAZ.NET [Artikelrechte erwerben](#)