

Von Sommer- auf Normalzeit: Zeitumstellung verstellt auch die innere Uhr

ntv www.n-tv.de/wissen/Zeitumstellung-verstellt-auch-die-innere-Uhr-article26111436.html



Von Sommer- auf Normalzeit Zeitumstellung verstellt auch die innere Uhr

25.10.2025, 05:47 Uhr Artikel anhören

00:00

Diese Audioversion wurde künstlich generiert. [Mehr Infos](#)



Licht spielt für den Biorhythmus eine entscheidende Rolle, denn die innere Uhr braucht klare Signale.
(Foto: picture alliance / pressefoto_korb)

Die Zeitumstellung bringt viele Menschen aus ihrem Rhythmus. Dauerhafte Störungen können sogar Krankheiten begünstigen. Ein Experte erklärt, wie Licht am Morgen hilft, die innere Uhr wieder zu synchronisieren - und warum es abends auf weniger Helligkeit ankommt.

In der Nacht zum Sonntag ist es wieder so weit: Um drei Uhr morgens werden die Uhren um eine Stunde von der Sommerzeit auf die mitteleuropäische Zeit zurückgestellt. Dann ist es morgens wieder früher hell und dafür nachmittags eher dunkel. Das bringt die innere Uhr von vielen Menschen aus dem Takt. Wenn das hin und wieder passiert, ist das kein größeres Problem. Doch dauerhaft kann es Krankheiten auslösen, wie Manuel Spitschan vom Max-Planck-Institut für biologische Kybernetik in Tübingen erläutert, der zu den Auswirkungen von Licht auf den Menschen und dessen Gesundheit forscht.



[34 Bilder](#)

[Wissen](#) 25.10.25

[Den Biorhythmus nutzen Die innere Uhr hat eigene Regeln](#)

"Die innere Uhr sagt zum Beispiel unserem Stoffwechsel: 'Jetzt ist es eine gute Zeit, die Nahrung zu verarbeiten'", sagt Spitschan, der auch an der Technischen Universität München arbeitet. Zudem hätten fast alle Zellen eine eigene molekulare innere Uhr. "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 im Herbst leichter zu verkraften

Die bevorstehende Zeitumstellung ist vergleichsweise einfach zu verkraften, "gewinnt" man doch eine Stunde dazu. Anders ist es im Frühjahr, wo viele eigentlich noch eine Stunde schlafen möchten, aber nicht können, weil der Wecker früher als gewohnt klingelt.



[Wissen](#) 24.10.25

[Sinnvoll oder überflüssig? Norddeutsche lehnen Zeitumstellung am wenigsten ab](#)

Hier ist die Lösung laut Spitschan in erster Linie 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."

Analog läuft es am Abend: Um gut einschlafen zu können, hilft es, sich etwa drei Stunden vor dem Zubettgehen nicht mehr sehr hellem Licht auszusetzen. Stockdunkel muss es deshalb aber nicht sein, betont Spitschan. "Je heller, desto größer ist die

Wirkung. Aber die wenigsten Menschen werden zu Hause eine Lichtexposition von 10.000 oder 20.000 Lux abbekommen." Dennoch sei die Exposition bei vielen Menschen am Abend ein bisschen zu hell.

Innere Uhr wichtig für Tag-Nacht-Rhythmus

"Wenn die innere Uhr sich verspätet, hat das Konsequenzen auf den Tag-Nacht-Rhythmus", führt Spitschan aus. Zumal sie ohnehin regelmäßig mit der Außenwelt synchronisiert werden muss. Denn je nach Person dauert ein Tag chronobiologisch nicht exakt 24 Stunden, sondern zwischen circa 23,5 und 24,5 Stunden.



► [02:22 min](#)

[Panorama](#) 29.03.25

[Experten geben Tipps Zeitumstellung steigert Migräne-Attacken und Unfälle](#)

Um die innere Uhr zu stellen, sei Licht entscheidend, erläutert Spitschan. "Wenn man viel Licht am Tag hat und kaum in der Nacht, haben wir die besten Bedingungen, dass unsere innere Uhr gut synchronisiert wird."

Daneben könnten auch Reize aus der Umgebung oder dem eigenen Verhalten das Synchronisierungssignal beeinflussen. "Etwa wenn ich spät esse oder Sport mache, kann es dazu führen, dass die innere Uhr verschoben wird." Auch soziale Strukturen gehörten dazu.

Nachtarbeiter haben höheres Risiko für Gesundheitsprobleme

"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."

Wenn man zu der Zeit, wo man eigentlich schlafen würde, wach sein müsse, sei man unter anderem kognitiv nicht so leistungsfähig, die Thermoregulation sei beeinträchtigt, die Reaktionszeiten langsamer. Zudem haben beispielsweise Nachtarbeiter nachweislich ein höheres Risiko für bestimmte Gesundheitsprobleme.



[Panorama](#) 28.03.25

Sonntag startet die Sommerzeit Warum die EU die Zeitumstellung nicht begräbt - noch nicht

Übrigens macht es für die innere Uhr durchaus einen Unterschied, ob man von Sonnenlicht oder von elektrischem Licht beschienen wird. Selbst die verschiedenen Kunstlichtquellen haben unterschiedliche Wirkungen. "Für unsere innere Uhr ist der Blauanteil wichtig", erläuterte Spitschan.

Der Nacht-Modus bei Handys am Abend helfe aber nur bedingt, wenn das Umgebungslicht dennoch hell sei. Wer dann noch die Weltnachrichten oder spannende Tiktok-Trends konsumiere, könne seine Einschlafprobleme nicht zwingend auf das Licht des Handydisplays zurückführen.

Quelle: ntv.de, hny/dpa