

Pressemitteilung: Uhren-Umstellung zur so genannten Sommerzeit am 25. März 2018

Wir müssen die Uhren-Umstellung endlich beenden! Das wäre eine simple und vermutlich äußerst effektive Maßnahme zur Gesundheitsprävention

Durch die so genannte Sommerzeit (MESZ; eigentlich Osteuropäische Zeit, OEZ) steigen vermutlich Gesundheitsrisiken bei vier Fünfteln der Bevölkerung. So lautet das Fazit aus jahrzehntelanger und jüngst nobelpreisgekrönter chronobiologischer Grundlagenforschung. Es erstaunt, dass sich in den Parlamenten der EU und Deutschlands dennoch keine Mehrheit für eine simple, rundum positive Maßnahme ohne negative Begleiterscheinungen findet: die Uhren-Umstellung endlich abzuschaffen.

(Erlangen / Hamburg , 19.03.2018) In zahlreichen Ländern der Europäischen Union (EU) haben sich mittlerweile Initiativen zur dauerhaften Beibehaltung der Normalzeit gegründet. Sehr viele Bürger und Politiker etwa aus Finnland, Polen, Ungarn, Tschechien, den Niederlanden, Belgien und Frankreich, aber natürlich auch aus Deutschland oder Österreich fordern im Rahmen dieser Initiativen eine Abschaffung der Uhren-Umstellung auf die so genannte Sommerzeit. Das EU-Parlament hat nicht zuletzt als Reaktion darauf im Februar 2018 beschlossen, die Folgen einer solchen Änderung eingehend zu prüfen.

Am kommenden Wochenende steht erneut eine Uhren-Umstellung an. Wir werden danach sieben Monate in einer Zeitzone leben (OEZ), die eigentlich für die Ukraine, Weißrussland oder Griechenland gedacht ist. Das bleibt nicht ohne Folgen, weshalb wir (Hubertus Hilgers, Peter Spork) hier die wichtigsten Argumente für eine Rückkehr zur ganzjährigen Normalzeit anführen möchten. Im Anhang findet sich zudem eine Stellungnahme des renommierten Chronobiologen Till Roenneberg (LMU München), der den aktuellen Stand der Wissenschaft zum Thema zusammenfasst.

Weite Teile der europäischen Bevölkerung leiden mehr oder weniger bewusst unter den negativen Folgen der Uhren-Umstellung. Grob geschätzt handelt es sich dabei um jene vier Fünftel der Menschen, die Werktags einen Wecker zum Aufstehen benötigen. Der einst erhoffte wirtschaftliche Nutzen der MESZ hat sich nicht eingestellt. „Gemessen an der Zielsetzung des Stromsparens ist die Sommerzeit ein Flop“, schreibt die *Neue Zürcher Zeitung* über die Resultate einer aktuellen Metaanalyse zum Thema (<https://www.nzz.ch/wirtschaft/die-sommerzeit-ist-ein-flop-ld.1335861>).

Es mag wichtigere Probleme auf dieser Welt geben als die erzwungene Verstellung der Uhren. Aber es gibt auch nur wenige Dinge, die leichter zu ändern sind. Je nach Rechtsauffassung müssten die EU-Kommission und/oder die Regierungen der Mitgliedsländer lediglich beschließen, die Uhren nicht mehr zu verstellen. Es gäbe überhaupt keinen weiteren Aufwand. Nichts müsste zusätzlich geschehen. Diese Maßnahme sparte sogar Geld: Direkt, weil die Verstellungskosten wegfielen. Und indirekt, weil ein großer Teil der Bevölkerung nach den

Vorhersagen der chronobiologischen Grundlagenforschung sehr wahrscheinlich gesünder, kreativer, besser gelaunt und ausgeschlafener wäre. (Der Rest der Bevölkerung hätte keinen Schaden.)

Chronischer Schlafmangel und ein Leben im falschen biologischen Rhythmus erhöhen vielen wissenschaftlichen Befunden zufolge das Risiko für fast alle Volkskrankheiten, darunter Depressionen und viele andere psychische Leiden, Stoffwechselkrankheiten wie Adipositas und Typ-2-Diabetes sowie Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Schlaganfall und Herzinfarkt.

Allein die Kosten, die das Gesundheitssystem durch eine ganzjährige Beibehaltung der Normalzeit (Mitteleuropäische Zeit, MEZ) einspart, wären logischerweise immens. Till Roenneberg, Professor für Chronobiologie an der Ludwig Maximilians Universität München, schreibt dazu in der beigefügten Stellungnahme zur „Sommerzeit aus Sicht der chronobiologischen Medizin“: „Die Kosten, die sich aus dem Leben gegen die innere Uhr und aus Schlafproblemen ergeben, werden für Deutschland auf fast 60 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt.“ Zumindest ein Teil dieser Kosten könnte durch die Abschaffung der MESZ eingespart werden.

Die Zeit wird übrigens am kommenden Wochenende – anders als der üblicherweise verwendete Begriff „Zeitumstellung“ suggeriert – nicht verändert. Alle Menschen stehen wegen der verstellten Uhren eine Stunde früher auf. Am Abend fällt es ihnen aber wegen ihrer vom unveränderten Sonnenstand (da die Zeit ja nicht verändert wurde) justierten biologischen (inneren) Uhren schwer, eine Stunde früher einzuschlafen. Entweder gehen sie bezogen auf die Zeit auf ihren Uhren später zu Bett als während der Normalzeit oder sie liegen länger wach, bevor sie einschlafen – oder sogar beides. In jedem Fall ist die Folge, dass sie weniger Schlaf bekommen als wenn die Uhren nicht verstellt worden wären. Und das gilt übrigens nicht nur für die Tage nach der Uhren-Umstellung sondern letztlich für die folgenden sieben Monate bis zur Rückkehr in die Normalzeit. So lauten einige der logischen Konsequenzen aus den Erkenntnissen der Chronobiologie – jener Disziplin, deren Vertreter sicher nicht ohne Grund im Jahr 2017 den Medizin-Nobelpreis erhalten haben (PM des Nobelkomitees: https://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/2017/press.html).

Chronobiologen fanden heraus, dass unsere inneren Uhren sich darauf einstellen, wann die Sonne ungefähr am Höchststand steht. (Tageslicht am Morgen stellt die inneren Uhren vor, Tageslicht am Abend stellt sie zurück.) Daran ändert sich durch die Uhren-Umstellung nichts. Was sich ändert, ist, wie bereits erwähnt, dass wir in der MESZ eine Stunde früher aufstehen und abends nur selten eine Stunde früher einschlafen können. Genau das nennt man einen sozialen Jetlag, und der ist schlafraubend und ungesund (siehe dazu die Stellungnahme von Till Roenneberg oder auch sein Buch „Wie wir ticken“, Dumont 2012). Letztlich verstärkt die Uhren-Umstellung im März also die ohnehin schon negativen Folgen des schlafgefährdenden Lebens in der modernen 24/7-Gesellschaft wie Schicht- und Nachtarbeit, zu frühe und unflexible Schul- und Arbeitszeiten sowie mangelhafte Pausen- und Freizeitkultur.

Hinzu kommen die direkten Folgen der Uhren-Umstellung: In den Tagen danach häufen sich Verkehrsunfälle, Arztbesuche und Herzinfarkte. Vermutlich ist im März hauptsächlich der Schlafmangel wegen der verkürzten Nacht daran schuld, denn es gibt Hinweise, dass die Umstellung im Oktober sogar positive Effekte hat, etwa eine Verringerung der Herzinfarktrate in den kommenden Tagen.

Von Befürwortern der Uhren-Umstellung wird häufig argumentiert, wir würden uns ja auch auf Fernreisen sehr schnell an eine Umstellung um eine Stunde oder mehr anpassen. Doch dabei handelt es sich tatsächlich um eine biologisch gewollte und äußerst sinnvolle Anpassung unserer inneren Uhren an die äußere Zeit, vorgegeben durch den Lauf der Sonne. Genau der Umstand, dass uns das so gut gelingt, belegt deshalb das Gegenteil von dem, was er belegen soll: Er zeigt, wie schwer es vielen Menschen fallen muss, sich an die so genannte Sommerzeit zu gewöhnen. Diese ist nämlich eine Verstellung der Uhren, ohne dass die Sonne Ihren Lauf verändert. Die jetzige Situation entspricht letztlich einer Flugreise in eine andere Zeitzone, bei der man leider vergessen hat, die Uhr umzustellen und deshalb permanent zur falschen Zeit aufsteht und zu Bett geht.

Ein zweites Argument vieler Befürworter der MESZ lautet, wir hätten wegen des früheren Aufstehens abends eine Stunde mehr Freizeit, die wir zum Teil am Tageslicht verbringen, was wiederum gesund sei. Leider geht diese Rechnung wie bereits beschrieben zulasten unseres Schlafs. (Noch viel schlimmer als der jetzige Zustand wäre deshalb auch die ganzjährige Einführung der MESZ, wie sie derzeit wieder von manchen Politikern gefordert wird.) Einzig sinnvoll scheint hingegen, die Uhren in der Normalzeit, MEZ, zu belassen, und vermehrt während Pausen am Vormittag oder vor der Arbeit bzw. der Schule ans Tageslicht zu gehen. Denn Licht am Morgen und Vormittag hat biologisch gesehen die gegenteilige Wirkung als Licht am Nachmittag und Abend.

„Die Sommerzeit sattelt für sieben Monate bei den meisten Menschen eine weitere Stunde auf den bereits bestehenden sozialen Jetlag drauf“, weiß Chronobiologe Roenneberg.
„Untermauert“ sei diese Aussage durch „begutachtete wissenschaftliche Literatur“. Dass diese Tatsachen noch keine politischen Folgen hätten, lasse vermuten, dass „Politiker diese Zusammenhänge nicht kennen oder nicht begreifen“.

Zu den Autoren

Hubertus Hilgers: Arzt in Erlangen und Initiator der bislang größten Gesundheitspetition MOMO zur „Beibehaltung der Normalzeit und Abschaffung der Sommer-Zeit-Verordnung“ (bis heute mehr als 94.500 Unterzeichner; www.sommerzeit-abschaffen.de)

Dr. rer. nat. Peter Spork: Wissenschaftsjournalist und Autor mehrerer Bücher über Schlafforschung und Chronobiologie („Wake up! Aufbruch in eine ausgeschlafene Gesellschaft“, Hanser oder dtv; www.peter-spork.de)

Anhang

Stellungnahme vom 18. März 2018: „Sommerzeit aus Sicht der chronobiologischen Medizin“ von Professor Dr. Till Roenneberg, LMU München.