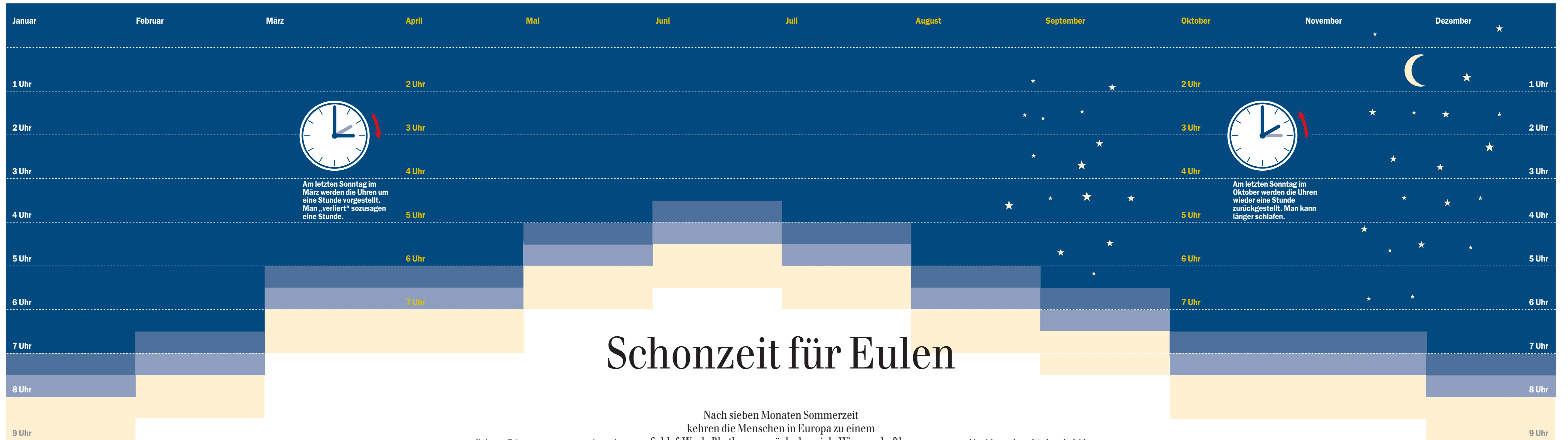


Wissen & Forschen



Schonzeit für Eulen

Nach sieben Monaten Sommerzeit kehren die Menschen in Europa zu einem Schlaf-Wach-Rhythmus zurück, den viele Wissenschaftler für gesünder halten. Vor allem Langschläfer dürfen sich freuen

VON PETER SPORK

Sozialer Jetlag

Sehr viele Menschen in Mitteleuropa schlafen auf Dauer zu wenig, da sie zur falschen Zeit aufstehen oder zu Bett gehen. Schuld sind Arbeits-, Ausbildungs- oder Schulzeiten, die nicht mit der biologisch vorgegebenen inneren Rhythmik der Mehrheit übereinstimmen. Hier die wichtigsten Ansatzpunkte im Kampf gegen den sozialen Jetlag:

Abschaffung der Sommerzeit.

Mehr Licht am Tag. Hellere Büros und Klassenzimmer, vermehrte Pausen im Freien, Lichtduschen vor der Arbeit: All das stärkt die innere Rhythmik.

Mehr Dunkelheit bei Nacht.

Spätabendliches Licht aus hellen Leuchten oder Monitoren von Smartphones und Computern verzögert die Ausschüttung des Nachthormons Melatonin und kann das zeitige Einschlafen behindern.

Individualisierte Arbeitszeiten.

Sofern es betriebliche Abläufe zulassen, sollten Menschen erst dann mit der Arbeit beginnen, wenn es zu ihrem inneren Rhythmus passt: Lerchen (Frühaufsteher) schon ab sieben Uhr, Eulen (Spätaufsteher) erst ab zehn.

Umdenken bei Nacht- und Schichtarbeit.

Auch hier lohnt es sich, den sogenannten Chronotyp der Angestellten zu berücksichtigen. Damit könnte das erhebliche Gesundheitsrisiko vermutlich deutlich verringert werden.

Späterer Schulbeginn.

Vor allem älterer Schüler ticken innerlich verzögert. Sie müssen morgens länger schlafen dürfen, da sie abends nicht rechtzeitig müde werden und aufgrund ihres Alters noch einen erhöhten Schlafbedarf haben.

Mehr Pausen.

Die innere Taktung des Körpers ist auf regelmäßige Pausen ausgerichtet. Unternehmen sollten deshalb vermehrt bezahlte Pausenzeiten einführen und zum Beispiel Ruheräume und Kurzschlafkabinen einrichten.

Zum Weiterlesen:

Peter Spork: Wake up! Aufbruch in eine ausgeschlafene Gesellschaft. Hanser-Verlag, München 2014, 248 Seiten, 18,90 Euro. www.wake-up-das-buch.de

die innere Zeitmessung permanent ein wenig hinter der sozialen Zeit zurück. Schule und Arbeit, aber auch das Freizeitprogramm „beten sich eine Stunde früher in den inneren Tag ein“, erklärt der Münchner Chronobiologe Till Roenneberg.

Selbst, wenn Menschen also darauf achten, zur gleichen äußeren Uhrzeit ins Bett zu gehen, benötigen sehr viele etwas länger zum Einschlafen als sonst. Das abendliche Licht unterdrückt die Ausschüttung des biologischen Nachthormons Melatonin. Der Schlafbeginn zögert sich hinaus.

Biologisch gesehen gehören diese Menschen entweder zum durchschnittlichen Chronotyp oder zu den sogenannten Eulen. Roennebergs Arbeitsgruppe fand mit einer Internet-Erhebung, an der sich mittlerweile mehr als 150 000 Menschen aus Mitteleuropa beteiligten, heraus, dass rund zwei Drittel der Bevölkerung schon ohne Sommerzeit unter einem Phänomen leiden, das Roenneberg „sozialen Jetlag“ nennt. Ihre Arbeits-, Ausbildungs- oder Schulzeiten stimmen nicht mit der inneren Rhythmik überein. An Werktagen bauen sie ein zunehmendes Schlafdefizit auf. Und den Wenigsten gelingt es, dieses am Wochenende oder in den Ferien auszugleichen.

Sichtbarste Folge: Vier von fünf Menschen benötigen einen Wecker zum Aufstehen. Für diese Menschen verschärft sich die Situation, wenn die Normalzeit auf Sommerzeit wechselt. In ihrem Interesse sollte die Sommerzeit unbedingt wieder abgeschafft werden, fordern Chronobiologen unisono. Das Drittel der Bevölkerung, das zu den sogenannten Lerchen zu rechnen ist, wie die Frühaufsteher genannt werden, würde dann natürlich meckern. Es würde an den schönen Feierabenden im Sommer vergleichsweise früh müde werden. Verstärkte Gesundheitsrisiken müsste es im Gegensatz zur Mehrheit aber kaum in Kauf nehmen.

Wenn wir an diesem Wochenende also die Uhren zurückstellen, dürfen überall in Europa und in vielen anderen Ländern der Welt zahllose Menschen aufatmen. Die Zeiten, da ihr chronisches Schlafdefizit rapide steigt, sind erst mal vorbei. Nacht für Nacht wuchs zuletzt die Unausgeschlafenheit – selbst bei jenen, die pro Nacht nur fünf bis zehn Minuten weniger geschlafen hatten als benötigt. Und damit wuchs auch die Gesundheitsgefahr. Chronischer Schlafmangel erhöht ein Vielfaches das Risiko für Krankheiten des Stoffwechsels wie Typ-2-Diabetes oder Fettsucht und des Herz-Kreislauf-Systems.

Auch das Risiko für psychische Leiden wächst in der unausgeschlafenen Gesellschaft. Depressionen, Burn-out-Diagnosen, Schlafstörungen, aber auch das Aufmerksamkeitsdefizit bei Kindern scheinen chronisch Unausgeschlafene eher zu ereilen als andere Menschen. Dass die Leistungsfähigkeit bei Schlafmangel leidet, dass sich Betroffene immer öfter schlecht fühlen, weniger gut gelaunt sind und häufiger Infekte bekommen, steht ohnehin außer Frage.

All das sind weitgehend akzeptierte, mehrfach bestätigte Befunde. Im Frühjahr plädierte der Diabetologe Bernd Schultes aus St. Gallen im Fachblatt Lancet Diabetes & Endocrinology, Mediziner sollten vielen ihrer Patienten besseren Schlaf verordnen. So würden sie Stoffwechselerkrankungen vorbeugen und behandeln. Der Schlafmangel in der modernen 24-Stunden-Gesellschaft werde „immer häufiger als zusätzlicher Faktor ausfindig gemacht, der die Gesundheit negativ beeinflusst“. Verstärkt werde dieser Effekt durch eine zunehmende Ignoranz gegenüber biologischen Rhythmen, etwa dem Schlafen und Wachen zur falschen Zeit.

Der Freiburger Somnologe Dieter Riemann sagt: „Veränderungen des Schlafs gibt es bei allen psychischen Erkrankungen.“ Bei Depressionen und Suchterkrankungen nehmen viele Experten inzwischen an, dass Schlafstörungen, Schlafmangel oder gestörte

innere Rhythmen nicht nur eine logische Folge, sondern mitunter sogar Auslöser der Leiden sind. „Es dürfte die psychische Stabilität in der Bevölkerung spürbar erhöhen, wenn wir endlich dafür sorgen, dass möglichst viele Bürger wieder länger schlafen“, sagt Riemann.

Allein in den USA haben geschätzte 70 Millionen Menschen ernste Schlafprobleme. Und die direkten und indirekten Kosten der allgemeinen Unausgeschlafenheit machen in einigen Ländern bereits ein Prozent des Bruttoinlandsprodukts aus. Mit diesen Zahlen untermauerte Till Roenneberg vergangenes Jahr einen Aufruf im Fachblatt Nature. Der Chronobiologe regt ein „humanes Schlaf-Projekt“ an – in Anlehnung an das Humangenomprojekt der Neunzigerjahre. Das Ziel der Forschungsinitiative sei nicht nur, die Diagnose und Behandlung von Schlafstörungen zu verbessern. Es gehe auch um die Suche nach neuen Wegen in eine ausgeschlafenerere Gesellschaft.

„Ich bin überzeugt, dass ein humanes Schlaf-Projekt mitsamt den Änderungen im Verhalten der Menschen, die es nach sich ziehen wird, eine der kostengünstigsten Maßnahmen zur Verbesserung der Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität von Millionen Menschen sein dürfte“, schreibt Roenneberg. Ein erster Schritt wäre die Abschaffung der Sommerzeit. Weitere Maßnahmen zur Bekämpfung des sozialen Jetlags sollten folgen.

Doch derzeit scheinen Politiker eher das Gegenteil durchsetzen zu wollen: Die bayerische Wirtschaftsministerin Ilse Aigner und ihre Partei, die CSU, votieren seit Kurzem für eine ganzjährige Sommerzeit. Damit dokumentieren sie nicht nur eindrucksvoll, wie wenig sie von Chronobiologie und der Steuerung des intuitiven menschlichen Zeitgefühls verstanden haben. Sie zeigen auch, dass sie nicht von anderen lernen wollen: In Russland führte Ministerpräsident Dmitri Medwedew im Jahr 2011 die ganzjährige Sommerzeit ein. Man hielt sich für äußerst fortschrittlich, doch dann nahmen die Klagen und Belastungen immer mehr zu. Unter anderem wurden ein Anstieg der Depressionen und ein Rückgang der Geburtenrate auf das dauerhafte Leben im verschobenen Rhythmus zurückgeführt. Im Sommer beschloss die Duma, auf Dauer zur Normalzeit zurückzukehren, kurze Zeit später unterzeichnete Präsident Vladimir Putin das Gesetz. Morgen stellen also ausnahmsweise auch die Russen noch ein Mal die Uhr um – allerdings vorerst zum letzten Mal.

Viele Menschen hätten noch nicht begriffen, dass das eigentliche Problem nicht die Zeitumstellung sei, sondern das siebenmonatige Leben in einer vorverlagerten äußeren Zeit, kommentiert der Erlanger Arzt Hubertus Hilgers. Er fand für eine Petition gegen die Sommerzeit 69 000 Unterstützer und rief alle Bürger dazu auf, sich per E-Mail direkt bei den Mitgliedern der Gesundheitsausschüsse von EU und Bundestag zu beschweren.

Ginge es nach Hilgers sowie den vielen Vertretern des Chronotyps Eule, hörten die Politiker am besten sofort auf die Argumente der Chronobiologen. Dann würde dieses Wochenende auch bei uns zum allerletzten Mal an der Uhr gedreht.

hofft, das Tageslicht besser auszunutzen und Energie zu sparen. Dass dieses Ansinnen auf derart hartnäckigen Widerstand stoße, habe man nicht erwartet. „Wir regieren nicht gegen das Volk.“

Natürlich ist dies eine fiktive Geschichte. Die Wirklichkeit sah anders aus: In der Nacht zum 6. April 1980, einem Sonntag, wurde die Sommerzeit in der Bundesrepublik Deutschland erneut eingeführt, nachdem es zwischen 1916 und 1919 schon einmal einen entsprechenden Versuch gegeben hatte. Synchron zur Bundesrepublik stellte in jener Nacht auch die DDR die Uhren um. Am folgenden Montag standen Abermillionen Menschen eine Stunde früher auf als sonst. Protestiert haben sie nicht. Dennoch waren die meisten von ihnen müde. Ihre biologische Zeitmessung ließ sich nicht so leicht überlisten wie ihr Wecker.

Seitdem wiederholt sich jeden letzten Sonntag im März das gleiche Spiel: Mit einem simplen Trick wird ein ganzes Volk dazu gezwungen, eine Stunde früher aufzustehen. Das Problem dabei: Nur eine Minderheit

Am letzten Sonntag im März werden die Uhren um eine Stunde vorgestellt. Man „verliert“ sozusagen eine Stunde.

Am letzten Sonntag im Oktober werden die Uhren wieder eine Stunde zurückgestellt. Man kann länger schlafen.

