

## „Wie viel Uhr ist es?“

Am Sonntag, den 30. Oktober, ist es wieder so weit: die Uhr wird von 3:00 Uhr auf 2:00 Uhr, eine Stunde zurück, auf die Winterzeit gestellt. Das bedeutet, dass es morgens wieder früher hell wird, aber auch abends früher dunkel. Mit jeder Zeitumstellung erlebt unser Körper einen sogenannten „Mini-Jetlag“. Aus diesem Grund wird immer wieder über die Abschaffung der Zeitumstellung diskutiert. Doch weshalb wurde die Zeitumstellung überhaupt eingeführt? Welche Folgen hat sie auf unseren Körper? Und wie kommen Sie am besten durch die Winterzeit?

### Einführung und mögliche Abschaffung der Zeitumstellung:



Die Sommerzeit wurde im Jahr 1980 in Deutschland, als Reaktion auf die Ölkrise in 1970er Jahren, eingeführt. Sie verfolgte das Ziel, den Energieverbrauch zu reduzieren. Seit 1996 gilt die Sommerzeit in der gesamten europäischen Union (EU). Zwar wird durch die Zeitumstellung im Sommer tatsächlich seltener das Licht angemacht, dafür wird

aber im Frühjahr und im Herbst in den Morgenstunden auch mehr geheizt. Laut dem Umwelt Bundesamt wird somit durch die Zeitumstellung nicht weniger Energie verbraucht. Da der ursprüngliche Sinn der Zeitumstellung nicht erfüllt werden kann, diskutierte die EU-Kommission über eine mögliche Abschaffung. Auch die Bevölkerung stimmte bei einer freiwilligen EU-weiten Onlineumfrage zu 84% für die Abschaffung der Zeitumstellung, die meisten waren dabei für eine dauerhafte Sommerzeit. Die Mitgliedsstaaten der EU haben eigentlich eine Abschaffung der Zeitumstellung im Jahr 2021 vorgesehen, allerdings waren sich die Mitgliedsstaaten noch uneinig, ob es eine Abschaffung der Winterzeit (Normalzeit) oder Sommerzeit geben soll. Die Bestimmung über eine Abschaffung der Zeitumstellung wurde somit auf unbestimmte Zeit vertagt. Ob die Diskussion in naher Zukunft fortgeführt wird, ist angesichts der aktuellen politischen Entwicklungen und Herausforderungen in Europa zweifelhaft.

### Gesundheitliche Auswirkungen:

Einer Umfrage der Krankenkasse DAK zufolge gaben 27% der Befragten an, aufgrund der Zeitumstellung schon mal gesundheitliche Probleme gehabt zu haben. Die Zeitumstellung erzeugt ein Ungleichgewicht des biologischen Rhythmus beziehungsweise der Inneren Uhr und der eigentlichen Zeit. Dieses Ungleichgewicht

äußert sich in Symptomen, die einem Jetlag gleichen. Mit jeder Zeitumstellung macht der Körper also einen „Mini-Jetlag“ durch. Die Symptome sind: Müdigkeit, Einschlafprobleme/Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Gereiztheit und depressive Verstimmungen. Laut DAK-Umfrage sind Frauen häufiger von der Symptomatik betroffen als Männer.

### **Dauerhafte Winter- oder Sommerzeit?**

Eine Herausforderung der EU-Mitgliedsstaaten ist die Einigung auf eine dauerhafte Winter- oder Sommerzeit. Die deutsche Bundesregierung hat sich bisher in der Mehrheit für eine ganzjährige Sommerzeit bekundet. Ärzte - vor allem Schlafmediziner - plädieren aber für eine dauerhafte Einführung der Winterzeit. Bei einer permanenten Sommerzeit wird es in den Wintermonaten morgens eine Stunde später hell; um morgens wach und munter zu werden, brauchen die Menschen aber das blaue Licht der Sonneneinstrahlung. Ist dies nicht der Fall, werden Konzentration und Aufmerksamkeit eingeschränkt, es besteht das Risiko für Leistungseinschränkungen in Beruf oder Schule. Weiterhin steigt die Unfallgefahr. Außerdem kann sich bei einer dauerhaften Sommerzeit in den Wintermonaten - durch das längere Tageslicht am Abend - das Einschlafen verzögern. Insgesamt wird der gesamte Schlaf-Wach-Rhythmus beeinträchtigt, was zu Schlafmangel und schließlich zu weiteren gesundheitlichen Folgen, wie zum Beispiel einer geschwächten Immunabwehr, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Depressionen führen kann.



### **Tipps für die Umstellung auf die Winterzeit:**

- Gehen Sie bei Tageslicht so oft es geht ins Freie, dies kurbelt die Schlafhormonproduktion am Abend an.
- Tanken Sie bereits am Morgen etwas Sonne, um besser wach zu werden.
- Langsame Umgewöhnung: Schieben Sie schon ein paar Tage vor der Umstellung die täglichen Routinen am Abend, Schritt für Schritt etwas nach hinten, um schneller in den neuen Rhythmus zu kommen.
- Vermeiden Sie eine Stunde vor dem Schlafen gehen flimmernde Lichtreize, zum Beispiel durch Fernsehen, Handy, Laptop und so weiter.
- Halten Sie Ihre Füße durch dicke Socken warm, so kann der Körper besser zur Ruhe kommen.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



dassaarandlebtgesund

Das Saarland lebt gesund

### Bilder:

<https://de.depositphotos.com/507814670/stock-photo-clock-changing-from-summer-to.html>

<https://de.depositphotos.com/403212642/stock-photo-selective-focus-young-businessman-yawning.html>

### Quellen:

**Ärzteblatt. (2. Oktober 2018).** Pro und Contra: Sollte die Winterzeit abgeschafft werden? Abgerufen am 7. Oktober 2022 von <https://www.aerzteblatt.de/treffer?mode=s&wo=1041&typ=1&nid=98093&s=Kinder&s=Zeitumstellung>

**Bodanowitz, J. (21. März 2022).** Fast drei Viertel für die Abschaffung der Sommerzeit. *DAK-Umfrage: Gesundheitliche Probleme nach der Zeitumstellung weiter auf hohem Niveau.* DAK Gesundheit. Abgerufen am 7. Oktober 2022 von [https://www.dak.de/dak/bundesthemen/fast-drei-viertel-fuer-die-abschaffung-der-sommerzeit-2539124.html#/#/](https://www.dak.de/dak/bundesthemen/fast-drei-viertel-fuer-die-abschaffung-der-sommerzeit-2539124.html#/)

**DAK Gesundheit. (kein Datum).** Schlafstörungen: So finden Sie endlich zur Ruhe. Abgerufen am 10. Oktober 2022 von [https://www.dak.de/dak/gesundheit/schlafstoerungen-2073810.html#/#/](https://www.dak.de/dak/gesundheit/schlafstoerungen-2073810.html#/)

**Deutscher Bundestag. (2016).** Studie zu gesundheitlichen Folgen der jährlichen Zeitumstellung auf die Sommerzeit.

**Umwelt Bundesamt. (24. März 2020).** Tipps zum Energiesparen-Zeitumstellung tut es nicht. Abgerufen am 7. Oktober 2022 von <https://www.umweltbundesamt.de/themen/tipps-energiesparen-die-zeitumstellung-tut-es-nicht>