

Zeitumstellung: Immer mehr klagen über Müdigkeit

Einschlafprobleme, verminderter Antrieb und Konzentrationsstörungen – jeder Fünfte berichtet nach der Zeitumstellung von solchen Komplikationen. Das besagt eine Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheitskasse. Am 29. Oktober ist es wieder so weit: Um drei Uhr morgens werden die Uhren um eine Stunde zurückgestellt. Doch wieso machen wir das eigentlich? Welche Gefahren birgt die Regelung?

Im Jahr 1980 wurde die Zeitumstellung in ganz Deutschland eingeführt. Als Folge der Ölkrise sollte das Tageslicht besser genutzt und somit Energie eingespart werden. Seitdem wird jeden letzten Sonntag im März die Uhr um eine Stunde von zwei auf drei Uhr früh vorgestellt, die Winterzeit beginnt mit dem Zurückstellen am letzten Sonntag im Oktober.

Was der Umwelt einst gut tun sollte, gilt mittlerweile als umstritten. Das weiß auch das Umweltbundesamt. Die Internetseite der Behörde gibt Auskunft: „Zwar wird durch die Zeitumstellung im Sommer tatsächlich abends weniger häufig das Licht angeknipst – im Frühjahr und Herbst jedoch wird in den Morgenstunden auch mehr geheizt“, heißt es dort. Bei einer Umfrage der DAK-Gesundheitskasse beschwerten sich rund 60 Prozent der Teilnehmer über Einschlafprobleme. Auch der Chronobiologe Till Roenneberg kritisiert die Zeitumstellung. "Die Sommeruhrenumstellung wirft uns teilweise drei bis vier Wochen zurück", sagte der Forscher der ZEIT Online. Durch sie sei es für den Körper schwierig, sich an die Außenwelt anzupassen.

Wenig verwunderlich also, dass die Prozedur von Vielen als sinnfrei empfunden wird. Eine Änderung der Regelung herbeizuführen, sei laut Angelika Niebler (CSU), Abgeordnete des Europäischen Parlaments, nicht ganz einfach. „Die Verantwortung für die Zeitumstellung wird von der Ebene der Mitgliedsstaaten auf die EU geschoben und von der EU auf die nationalen Mitgliedsstaaten“, betont sie auf ihrem Netzauftritt. Die Diskussion um eine Abschaffung habe bereits begonnen. Es ist nur eine Frage der Zeit, wann wir die ersten Ergebnisse sehen.