

Ein Plädoyer gegen die Zeitumstellung

Univ.-Prof. Peter Young, Direktor des Instituts für Schlafmedizin und Neuromuskuläre Erkrankungen am UKM (Universitätsklinikum Münster), ist auf der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) e.V. in Nürnberg (11. - 13.10.) zum Präsidenten der Fachgesellschaft gewählt worden. Der Schlafexperte positioniert sich, wegen der Auswirkungen auf den menschlichen Schlafrhythmus, klar gegen jegliche Zeitumstellung.

Dass er nach sechs Jahren im Vorstand in diesem Jahr die Präsidentschaft der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) e.V. übernehmen durfte, darüber freut auf ist der Neurologe Univ.-Prof. Peter Young besonders. Immerhin seien unter den rund 2000 Mitgliedern viele verschiedene medizinische Disziplinen gleichberechtigt vertreten. Die vorhandene Bandbreite an Experten – vom Lungenspezialisten über den Kardiologen bis hin zum Psychiater oder Psychologen – ist in gewisser Weise signifikant stellvertretend für die Fülle von Gründen, aus denen Menschen in der ganzen Welt unter Schlafstörungen leiden.

Dass kaum ein Thema die Menschen so sehr bewegt wie der Schlaf, zeigt einmal mehr die Diskussion, die seit der europaweiten Abstimmung der Europäischen Kommission zur Zeitumstellung im Netz stattfindet. Eine letztmalig verbindlich vorgeschriebene Zeitumstellung auf die Sommerzeit soll nach dem Willen der Kommission 2019 erfolgen. Danach soll jeder europäische Staat selbst entscheiden dürfen, ob er dauerhaft lieber die Sommer- oder die Winterzeit einführen will. In Deutschland bevorzugen viele die Sommerzeit gegenüber der ursprünglichen Winterzeit, weil sie sich von längeren Sommernächten einen höheren Freizeitwert versprechen. Schlafmediziner halten das „Uhrendrehen“ für problematisch. „Die Zeitumstellung ist in jeder Form ein aufgezwungener Jetlag, allerdings ohne den positiven Effekt, dass wir in Urlaub fahren. Neunzig Prozent der Menschen kommen damit am Ende irgendwie klar. Es gibt aber circa zehn Prozent der Menschen, die damit nachhaltige Schwierigkeiten haben, die sowieso schon chronische Schlafstörungen haben“, sagt Young.

Grund sei, dass der Mensch jedes Mal seinen inneren Taktgeber mit dem äußeren Zeitvorgeber (Arbeitszeiten, Schulbeginn etc.) synchronisieren müsse. „Da braucht der Mensch vier bis fünf Tage zum Umstellen der Körperfunktionen“, so der Schlafforscher. Seine Empfehlung wäre daher eindeutig ein Ende jeglicher wechselnder Zeitumstellung als sinnvollste Maßnahme. Allerdings mit einer wesentlichen Vorgabe an die Politik und die Entscheidungsträger: Nämlich die Einhaltung einer durchgehenden Winterzeit. „Und wenn wir dann gefragt werden, ob Sommer- oder Winterzeit, dann präferieren die Spezialisten weltweit die Winterzeit, weil dann die Abende nicht ganz so lang sind und sich dadurch das generelle Schlafdefizit in der Gesellschaft nicht auch noch künstlich vergrößert.“

Die Amtszeit Youngs als Präsident der DGSM dauert 2 Jahre bis zum Jahreskongress in Essen im November 2020. Bis dahin wird ganz Europa vermutlich landeseigene Neuregelungen zur Zeitumstellung gefunden haben – wie auch immer diese ausgestaltet sein mögen.