

Schöne, normale Winterzeit

Die einen freuen sich, dass das Tageslicht länger genutzt werden kann. Andere haben ein echtes Problem. Der Stadt Spiegel hat den Neurologen und Schlafmediziner Prof. Dr. Carl-Albrecht Haensch gefragt, was die Zeitumstellung mit uns macht.

von Ulrike Mooz

Mönchengladbach. Der Blutdruck spielt verrückt, die Verdauung streikt, die



Manche Menschen brauchen bis zu vier Wochen, um sich der neuen Zeit anzupassen. Für Menschen mit Schlafstörungen ein echtes Problem, sagt Prof. Dr. Carl-Albrecht Haensch. Fotos: Fotolia/Archiv

Meinung



Zeitumstellungs-glück?

von Klaus Schröder

Im Frühjahr vor, im Herbst zurück - das ist das Zeitumstellungsglück, hat der amerikanische Schriftsteller Richard Ford getextet. Pah! *Mein* Glück ist die Winterzeit nicht! Ich hasse es, meine innere Uhr ständig hin und her zu stellen. Und Sie?

Konzentration lässt nach und manch ein Zeitgenosse ist ganz schön gereizt - wenn in der Nacht zu Sonntag die Zeit umgestellt wird, ist das für viele mehr als nur eine bürokratische Formalie. „Wir kommen zwangsweise in eine andere Zeitzone“, sagt Prof. Dr. Carl-Albrecht Haensch, Chefarzt im Krankenhaus St. Franziskus, Facharzt für Neurologie und Schlafmedizin und wissenschaftlicher Beirat der nordrhein-westfälischen Gesellschaft für Schlafmedizin.

Was ein Gesunder wie einen unfreiwilligen Jetlag erlebt, ist für Menschen mit echten Schlafstörungen im medizinischen Sinn ein be-

sonderes Problem. „Die Zeitumstellung entspricht nicht einem gesunden Körper“, so Haensch. Er kritisiert, dass in einer sowieso schon „schlaflosen Gesellschaft“, in der viele versuchten, mit besonders wenig Nachtruhe auszukommen und Anforderungen, wie Nacht- und Schichtdienste als „normal“ angesehen würden, es gesundheitlich nicht sinnvoll sei, von außen noch einen schlafraubenden Aspekt beizusteuern. Immerhin 25 Prozent der Bevölkerung hätten im Laufe ihres Lebens mindestens einmal ernste Schlafstörungen.

Studien mit großen Gruppen von Patienten hätten

acht Prozent mehr Verkehrsunfälle durch die Zeitumstellung und 20 Prozent mehr Herzbeschwerden festgestellt. „Die Zahlen sind sicher mit Vorsicht zu genießen und scheinen mir etwas hoch gegriffen, aber man kann sicher davon ausgehen, dass es solche Effekte gibt“, so Haensch.

Die jüngste Studie des Büros für Technikfolgen-Abschätzung beim Deutschen Bundestag von Februar 2016 stellt fest, dass die Anpassung an die Zeitumstellung für manche Menschen deutlich mehr Mühe kostete, als früher angenommen. Mitunter dauerte die Anpassung bis zu vier Wochen.