

Zeitumstellung – der Jetlag, der Millionen betrifft

Wie wirkt sich Sommer und Winterzeit auf unsere Gesundheit aus?

Hatten Sie auf Reisen schon mal einen Jetlag? Ähnlich fühlt es sich bei der Zeitumstellung an – sie löst einen leichten „sozialen Jetlag“ aus. Der Schlaf-Wach-Rhythmus gerät durcheinander, und unser Körper hat nicht genug Zeit, sich daran zu gewöhnen. Das kann uns gesundheitlich beeinflussen, auch im Job. Aber wie genau wirkt sich das aus, und welche Maßnahmen können helfen?



Redaktion

Stand: 25.10.2024

Lesezeit: 02:15 min



Die Zeitumstellung in Europa sollte ursprünglich dabei helfen, Energie zu sparen, indem man das Tageslicht besser nutzt. Im Frühjahr stellen wir die Uhren eine Stunde vor, damit die Abende für uns länger hell bleiben. Im Herbst drehen wir die Zeit wieder zurück, um in den Morgenstunden je nach Uhrzeit nicht im Stockfinstern zur Arbeit zu müssen. Die Idee kam während der Energiekrisen im 20. Jahrhundert auf, aber ob dadurch wirklich viel Energie gespart wird, ist bis heute umstritten.

Zeitumstellung abschaffen – da war doch was!

Im Jahr 2018 setzte sich die Europäische Kommission nach einer Umfrage, bei der die Mehrheit der EU-Bürger für die Abschaffung der Zeitumstellung plädierte, für deren Ende ein. Gründe dafür sind gesundheitliche Probleme wie Schlafstörungen und erhöhter Stress sowie der umstrittene Nutzen der Energieeinsparungen. Geplant war, die Zeitumstellung ab 2021 abzuschaffen, sodass jedes Land entscheiden kann, ob es dauerhaft die Sommer- oder Normalzeit beibehalten möchte. Bislang konnte sich die EU jedoch

nicht auf eine einheitliche Lösung einigen, und Millionen von Bürgern müssen weiterhin mit dem innerlichen Umstellungschao leben.

Was für Probleme bringt die Zeitumstellung für viele Menschen?

Die Zeitumstellung bringt für viele Menschen verschiedene Probleme mit sich. Sie kann den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinanderbringen, was zu gesundheitlichen Beschwerden wie Schlafstörungen, erhöhter Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten führt. In den Tagen nach der Umstellung zeigen Studien, dass die Herzinfarktrate und die Unfallzahlen steigen, da sich der Körper erst an die neuen Schlafzeiten gewöhnen muss. Eine Untersuchung der Ludwig-Maximilians-Universität München hat gezeigt, dass die Umstellung auf die Sommerzeit den inneren „Tagesrhythmus“ des Körpers nachhaltig beeinflusst. Das kann bei manchen Menschen zu chronischem Schlafmangel und stressbedingten Problemen führen. Auch andere Studien, etwa von der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin, bestätigen negative Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und die psychische Gesundheit, insbesondere bei Menschen, die ohnehin empfindlich sind oder bereits Schlafprobleme haben.

Hat die Zeitumstellung auch Auswirkung auf unsere Arbeitsfähigkeit?

Ja, die Zeitumstellung kann die Arbeitsleistung stark beeinflussen. Gerade in den ersten Tagen danach haben viele Menschen mit Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafmangel zu kämpfen, was das Risiko von Unfällen und Fehlern am Arbeitsplatz erhöht. Studien zeigen, dass in dieser Zeit die Anzahl der Arbeits- und Verkehrsunfälle steigt. Eine Untersuchung des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung hat ergeben, dass die Unfallrate nach der Umstellung auf die Sommerzeit zunimmt, was oft auf verringerte Reaktionsgeschwindigkeit und Konzentrationsprobleme zurückzuführen ist. Besonders in Berufen, die hohe Konzentration oder körperliche Präzision erfordern, können diese Effekte ernsthafte Probleme verursachen.

Gibt es Maßnahmen gegen die gesundheitlichen Folgen?

Um die gesundheitlichen Folgen der Zeitumstellung zu mildern, können einige einfache Maßnahmen helfen:

1. **Schlafrhythmus schrittweise anpassen:** Gehen Sie einige Tage vor der Umstellung jeden Abend etwa 15 Minuten früher ins Bett. So gewöhnt sich Ihr Körper langsam an die Veränderung.
2. **Morgenlicht nutzen:** Nutzen Sie das Tageslicht am Morgen, sei es durch einen Spaziergang oder durch Arbeiten in einem hellen Raum. Das hilft, den inneren „Tagesrhythmus“ zu stabilisieren und macht das Wachwerden leichter.
3. **Bewegung und frische Luft:** Regelmäßige körperliche Aktivität, besonders an der frischen Luft, kann die Müdigkeit tagsüber reduzieren und abends zu einem besseren Schlaf führen.
4. **Koffein- und Bildschirmzeit einschränken:** Reduzieren Sie Koffein und lange Bildschirmnutzung am Abend, da beides den Schlaf stören kann.
5. **Flexible Arbeitszeiten:** Wenn möglich, können Arbeitgeber flexible Arbeitszeiten anbieten oder einen sanften Start in die Woche nach der Umstellung ermöglichen, um die Leistungsfähigkeit zu unterstützen und das Unfallrisiko zu senken.

Diese Maßnahmen helfen, die Zeitumstellung besser zu bewältigen und verringern negative Auswirkungen auf die Konzentration und Arbeitssicherheit.

Fazit: Die Zeitumstellung belastet den Biorhythmus vieler Menschen, und deshalb sollte der Wunsch der Mehrheit der EU-Bürger endlich umgesetzt werden. Um die langen hellen Abendstunden in den Biergärten genießen zu können, könnte man die Sommerzeit einfach beibehalten. Mal ehrlich, im Winter ist es ohnehin früh dunkel, und wer sitzt schon gerne draußen, wenn die Temperaturen sinken? Es wäre an der Zeit, eine Lösung zu finden, die sowohl die Gesundheit als auch die Lebensqualität der Menschen verbessert. (sw)

Kontakt zur Redaktion

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de

Institut zur Fortbildung von Betriebsräten GmbH & Co. KG © 2025