



Smartphone-Nutzung vor dem Zubettgehen stört den Schlaf © APA

Sommerzeit - Schlafforscher gegen Panikmache

24.09.2018

Wien/Salzburg (APA) - Zwei Salzburger Schlafforscher haben sich gegen "Panikmache" bei der Einführung der permanenten Sommerzeit ausgesprochen. "Aus der wissenschaftlichen Datenlage kann keine klare Empfehlung pro oder kontra Sommerzeit abgeleitet werden", sagten Manuel Schabus und Christine Blume. Ein größeres Problem für den Biorhythmus sei ohnehin die nächtliche Nutzung von Smartphones und Laptops.

An einer permanenten Zeitumstellung hat es bereits einige Kritik gegeben. Der deutsche Schlafforscher Till Roenneberg von der Universität München warnte etwa davor, dass wir dadurch "dicker, dümmer und grantiger" würden. Zudem würden uns Länder, die nicht dauerhaft die Sommerzeit einführen, "akademisch überholen". "Es gibt keine gut kontrollierte Studie zur dauerhaften Sommerzeit und die Faktoren, die auf den Schlaf wirken, sind komplex. Die fatalen Effekte, die Herr Roenneberg prophezeit, sind unserer Ansicht nach nicht zu erwarten", entgegnete Schabus.

Biologische Uhr ist sehr flexibel

"Wir sollten die Flexibilität unserer biologischen Uhr nicht unterschätzen. Wir können große



Unterschiede in der Länge der Tage und Nächte im Jahresverlauf kompensieren und uns theoretisch sogar an Tage anpassen, die länger als 24 Stunden sind, wie beispielsweise ein Tag auf dem Mars", unterstrich Blume. Es sei daher wenig wahrscheinlich, dass eine Stunde länger Dunkelheit in der Früh bzw. eine Stunde länger Tageslicht am Abend für die Gesundheit unserer Gesellschaft solch drastische Konsequenzen haben wird.

Außerdem gäbe es weltweit viele Regionen, auch in Europa, zum Beispiel in Frankreich und Spanien, in denen die Menschen immer in der "falschen" Zeitzone leben - ohne dass dies große Auswirkungen hat. "Aus wissenschaftlicher und chronobiologischer Sicht wäre es aufgrund der aktuellen Datenlage aus unserer Sicht unseriös, eine klare Empfehlung für dauerhafte Sommer- oder Winterzeit in Zentraleuropa abzugeben", resümierten Schabus und Blume.

Was hingegen tatsächlich einen gesunden Schlaf-Wachrhythmus oft total aus dem Takt bringt, ist laut Studien der Trend in der modernen Gesellschaft, die Nacht zum Tag zu machen. "Besonders problematisch ist demnach die Tatsache, dass sich viele Menschen noch kurz vor dem Zubettgehen intensiv mit ihrem Smartphone beschäftigen oder am Laptop arbeiten", warnten die Schlafforscher. Die starken Blauanteile des Lichts, mit dem die Leuchtdioden diese Geräte beleuchten, seien "wahre Schlafräuber".

Seite empfehlen

© APA - Austria Presse Agentur eG; Alle Rechte vorbehalten. Die Meldungen dürfen ausschließlich für den privaten Eigenbedarf verwendet werden - d.h. Veröffentlichung, Weitergabe und Abspeicherung ist nur mit Genehmigung der APA möglich. Sollten Sie Interesse an einer weitergehenden Nutzung haben, wenden Sie sich bitte an science@apa.at.

