

Zeitumstellung: „Abendmenschen“, Älteren und Jugendlichen droht ein „Jet-Lag“

Utl.: Am Ostersonntag werden die Uhren um eine Stunde vorgestellt

(Wien, 22-03-2016) Am kommenden Ostersonntag (27.3.) werden die Uhren in den frühen Morgenstunden von 02.00 Uhr MEZ auf 03.00 Uhr MESZ vorgestellt. Damit beginnt die Sommerzeit. Eine verlorene Stunde, die es in sich haben kann: Für Menschen, die aufgrund ihrer Chronobiologie als ausgeprägte „Abendmenschen“ eingestuft sind, für Ältere, aber auch für Kinder und Jugendliche kann das zu einem sechs bis acht Tage dauernden „Mini Jet-Lag“ führen. Das betont Gerhard Klösch, Schlafforscher von der Universitätsklinik für Neurologie der MedUni Wien. Der einzige Vorteil in diesem Jahr: Dem Sonntag folgt ein Feiertag – und damit die Möglichkeit, am Ostermontag doch noch auszuschlafen.

„Zwischen 15 und 20 Prozent aller Menschen sind chronobiologisch gesehen ausgeprägte Abendmenschen und gehen, weil sie vorher keinen Schlafdruck entwickeln, rund um Mitternacht oder sogar noch später schlafen. Tendenz steigend“, sagt Klösch. „Diesen Menschen fehlt die eine Stunde auf ihrem Schlafkonto sehr wohl.“ Noch schlimmer wird es, wenn das persönliche Schlafkonto vor der Nacht der Umstellung auf die Sommerzeit bereits über ein „Defizit“ verfügt, also wenn durchschnittlich weniger als die nötigen sieben bis acht Stunden geschlafen wurde. Dann kann sich für sechs bis acht Tage ein richtiger Jet-Lag mit den üblichen Symptomen einstellen. Klösch: „Daher sollte man schon vorher richtig und vor allem langfristig auf sein Schlafkonto ‚einzahlen‘. Es ist viel leichter, ein schnelles Minus aufzubauen als ein Guthaben, denn kurzfristiges ‚Vorschlafen‘ macht nicht wirklich Sinn.“

Ähnliche Folgen hat das für ältere Menschen, die ohnehin meistens Schlafprobleme haben und für Kinder und Jugendliche, die oft am Wochenende den unter der Woche verabsäumten Schlaf nachholen. „Gerade ältere Menschen klagen nach der Zeitumstellung immer wieder, dass sie einige Tage völlig durcheinander sind. Das sollten wir angesichts der steigenden Lebenserwartung und der immer älter werdenden Gesellschaft ernsthaft überdenken“, sagt der Schlafforscher der MedUni Wien.

Zeitumstellung aus chronobiologischer Sicht nicht nötig

Chronobiologisch betrachtet macht eine Umstellung – egal ob von Winter- auf Sommerzeit oder umgekehrt – keinen Sinn. Die Chronobiologie befasst sich mit der Untersuchung der zeitlichen Organisation physiologischer Prozesse und wiederholter Verhaltensmuster. Für diese Organisation spielen Rhythmen eine große Rolle. Der menschliche Organismus passt sich aber

ohnehin automatisch vor allem an den natürlichen Rhythmus des Lichts an. Klösch: „Schon im Februar, wenn es wieder früher hell wird, passen wir uns an. Dazu brauchen wir keine Zeitumstellung. Licht ist ein optimaler Zeitgeber.“ Aus Sicht der Schlafforschung wäre es daher grundsätzlich besser, bei einer Zeit zu bleiben, am besten bei der Sommerzeit, so der MedUni Wien-Forscher.

Denn auch Herz-Kreislauf-PatientInnen spüren die Zeitumstellung. Mehrere internationale Studien haben ergeben, so Klösch, dass die Zeitumstellung im Frühling und Herbst das Herzinfarktrisiko erhöht, interessanterweise nicht unmittelbar nach der Zeitumstellung, sondern ein bis zwei Tage später: Die fehlende Stunde bringt nämlich den Hormonhaushalt und andere zirkadiane Rhythmen gehörig durcheinander. Eine wichtige Rolle spielt hierbei die Wirkung des Stresshormons Cortisol, das als Vorbereitung aufs Aufwachen ausgeschüttet wird. Cortisol folgt aber nicht der veränderten Uhrzeit, sondern dem Sonnenaufgang bzw. der „inneren Uhr“. Der Körper wird also von der Natur zum selben Stand der Sonne fit gemacht, auch wenn er eine Stunde früher geweckt wird.

Andere mögliche, negative Folgen der Zeitumstellung: „Nach der Umstellung auf die Sommerzeit steigen die Autounfälle beim Wildwechsel in der Morgendämmerung markant an, da viele Autofahrer eine Stunde früher unterwegs sind“, sagt Klösch. Zudem seien viele Menschen auf dem Weg zur Arbeit vor allem in den ersten Tagen nach der Umstellung noch schlaftrunken, was das Unfallrisiko erhöht.

Fünf Forschungscluster an der MedUni Wien

Insgesamt sind fünf Forschungscluster der MedUni Wien etabliert. Dort werden in der Grundlagen- wie in der klinischen Forschung vermehrt Schwerpunkte an der MedUni Wien gesetzt. Die Forschungscluster umfassen medizinische Bildung, Krebsforschung/Onkologie, kardiovaskuläre Medizin, medizinische Neurowissenschaften und Immunologie. Die Forschungen zum Thema Schlaf fallen in den Cluster für medizinischen Neurowissenschaften.

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer

Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit

Tel.: 01/ 40 160 11 501

E-Mail: pr@meduniwien.ac.at

Spitalgasse 23, 1090 Wien

www.meduniwien.ac.at/pr

Mag. Thorsten Medwedeff

Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit

Tel.: 01/ 40 160 11 505

E-Mail: pr@meduniwien.ac.at

Spitalgasse 23, 1090 Wien

www.meduniwien.ac.at/pr

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit fast 7.500 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit ihren 27 Universitätskliniken und drei klinischen Instituten, 12 medizinteoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich.