

26. Oktober 2007, 13:22 Uhr

CHRONOBIOLOGIE

Innere Uhr dreht bei Zeitumstellung durch

Am frühen Sonntagmorgen wird wieder an der Uhr gedreht: Doch dies dürfte nicht an jedem Menschen spurlos vorbei gehen. Denn Forscher haben jetzt herausgefunden: Die Zeitumstellung bringt die innere Uhr einiger Menschen weit stärker durcheinander als bislang angenommen.



Die innere Uhr passt sich mit Hilfe des Tageslichts der Umwelt an: Zeitumstellung kann bei einigen Menschen Symptome wie bei einem Jetlag verursachen Foto: PA

Eine Stunde länger im Bett bleiben: Die Umstellung auf die Winterzeit am Sonntag wird viele Bundesbürger freuen. Was die Zeitmesser in aller Regel problemlos überstehen, geht an so manchem Zeitgenossen allerdings nicht spurlos vorbei. So können sich nach Angaben des Berliner Chronobiologen Achim Kramer die typischen Zeichen eines Jetlags bemerkbar machen wie Konzentrationsschwäche, Müdigkeit und Unwohlsein. Denn die Zeitumstellung bringt die innere Uhr vieler Menschen durcheinander.

Eine in dieser Woche vorgestellte Untersuchung von Chronobiologen der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität geht sogar noch weiter: Die Auswirkungen der Zeitumstellung auf den menschlichen Organismus könnten größer sein als bislang bekannt. „Das Argument, bei der Zeitumstellung handele es sich nur um eine Stunde, trügt“, erklärte der verantwortliche Forscher Till Roenneberg. Die Zeitumstellung sei eine rein gesellschaftliche Übereinkunft und „spiegelt weder eine biologische noch eine umweltbedingte Notwendigkeit wider“.

Wie die Wissenschaftler in der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift „Current Biology“ (24. Oktober) berichten, unterbricht die Zeitumstellung abrupt die Anpassung der inneren Uhr an die jahreszeitlich bedingte Varianz des Tag-Nacht-Wechsels. Das Team hat Daten einer Fragebogenaktion ausgewertet, an der rund 55.000 Menschen beteiligt waren. Wie wenig sich die innere Uhr an die Zeitveränderung anpasst, zeige sich besonders deutlich an Menschen, die grundsätzlich eher später in den Tag starteten als andere: „Ihr biologisches Timing bleibt einfach auf Normalzeit, während all ihre sozialen Aktivitäten um eine Stunde vorgestellt werden“, sagt Roenneberg. Die Münchner Forscher vergleichen die Folgen der Zeitumstellung mit Auswirkungen einer Fernreise: „Dies bedeutet, dass die gesamte Bevölkerung Deutschlands im Frühjahr theoretisch zwangsweise nach Marokko transportiert wird und im Herbst wieder zurück (...) mit all den damit verbundenen Anpassungsproblemen.“

Nach Ansicht des Berliner Forschers Kramer ist die Umstellung im Herbst aber weniger schlimm als die im Frühjahr. „Denn man gewinnt ja eine Stunde hinzu“, sagte Kramer. Das komme dem Wunsch vieler Menschen entgegen, denen die Gesellschaft sonst ohnehin einen viel zu frühen Start in den Tag diktiere. „Viele Menschen möchten ihr Leben eigentlich später am Tag beginnen“, betonte der Professor am Institut für Medizinische Immunologie der Berliner Charite. Das sei etwa bei vielen Jugendlichen der Fall, deren Motivationsmangel für eine Klassenarbeit am frühen Montagmorgen auch auf chronobiologische Gründe zurückzuführen sei.

Menschen, die gern später als in der Gesellschaft üblich in den Tag starten, nennen Fachleute wie Kramer „Eulen“. Dagegen werden Frühaufsteher als „Lerchen“ bezeichnet. Der Chronobiologe geht davon aus, dass es tendenziell mehr „Eulen“ gibt in der Gesellschaft. Diese freuen sich natürlich darüber, eine Stunde länger im Bett liegen bleiben zu können. Dagegen könnten ausgesprochene Frühaufsteher nicht nur darunter leiden, erst mit Verspätung in den Tag starten zu dürfen. In den ersten Tagen nach der Umstellung dürften sie auch abends schneller müde sein als sonst, weil für sie der Zeitpunkt zum Abschalten bereits erreicht sei.

AP/OC

Anzeige

**AKTION BEI ARCOR!**

Das All-Inclusive- Paket ab 29,95€/mtl. Jetzt inkl. kostenloser Arcor Installations- Garantie!

[Mehr Informationen»](#)

Anzeige

**Wechseln lohnt sich!**

Seriös vergleichen & bis 2400€ p.a. sparen - die private Krankenversicherung muss nicht teuer sein

**5 € Rabatt pro Trade**

Jetzt Depot eröffnen und 5 € Rabatt auf jeden Trade* erhalten – 5 Monate lang! www.sbroker.de

**5,65% Tagesgeldzinsen...**

5,65% p.a. für die ersten 6 Monate ... Von hohen Zinsen profitieren!