

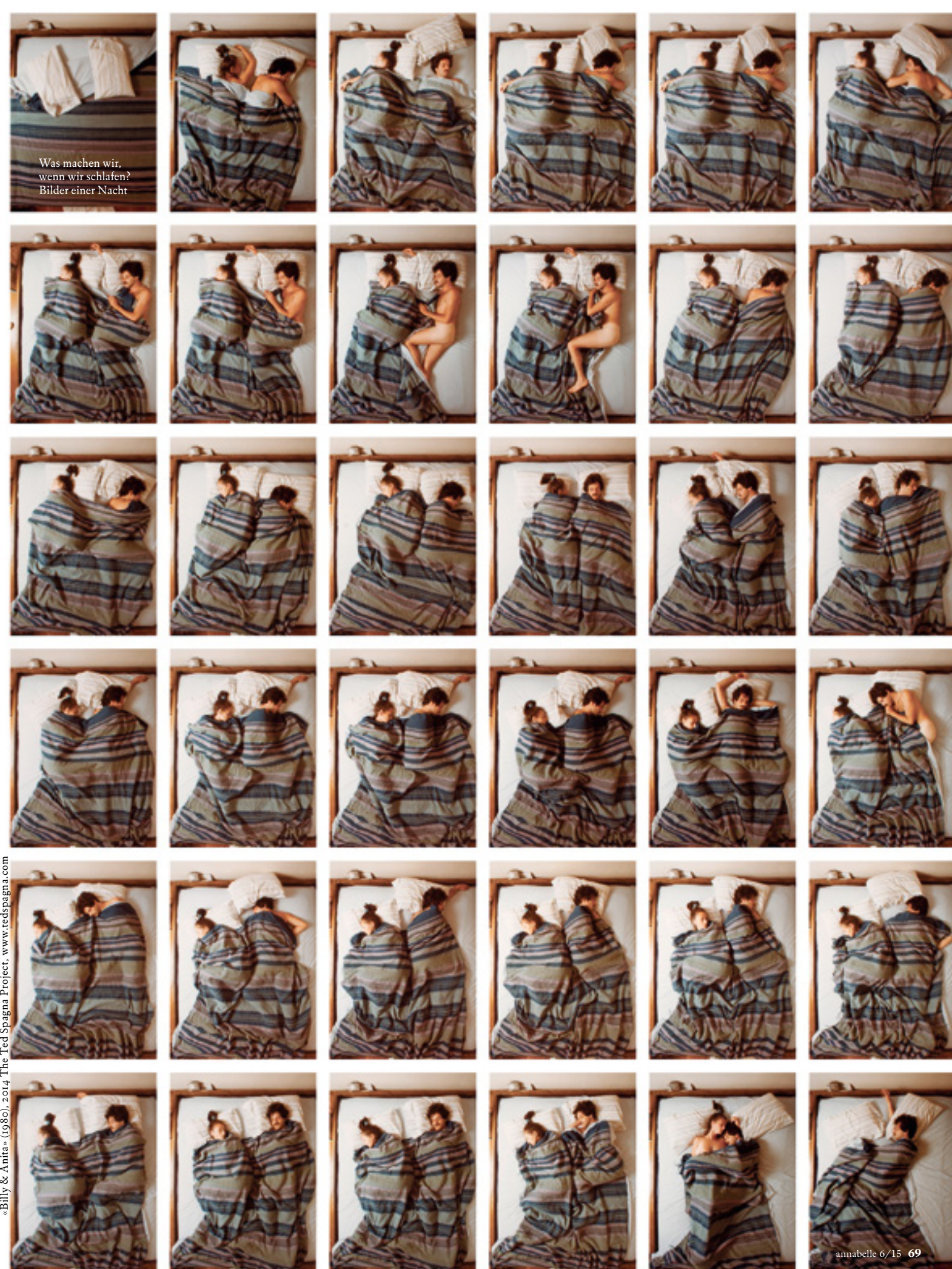
AUF- WACHEN!

Sie sind auch so müde? Kein Wunder. Frühes Aufstehen macht uns fertig (wissenschaftlicher Fakt!). Und die Sommerzeit gibt uns den Rest. Schaffen wir sie ab, fordert annabelle-Autor Mathias Plüss.

— Fotos: Ted Spagna

am 29. März ist es wieder so weit: Wir werden alle bestohlen. Zwar kommt uns scheinbar nur ein Stündchen abhanden, wenn der Zeiger nachts um 2 Uhr unvermittelt einen Sprung nach vorne macht. In Wahrheit verlieren wir aber viel mehr: Die Sommerzeit ist «der grösste politisch motivierte Diebstahl an der Gesundheit der Bürger überhaupt», sagt der deutsche Neurobiologe Peter Spork.

Die drastische Formulierung ist angebracht. In den ersten beiden Tagen nach der Zeitumstellung kommt es zu deutlich mehr Verkehrsunfällen und Herzinfarkten, der Verbrauch von Schlafmitteln und Antidepressiva steigt an. Dies ist aber noch das kleinere Problem – das wahre Übel ist der



«Billy & Anita» (1980), 2014 The Ted Spagna Project, www.tedspagna.com

Aufstehen um sechs Uhr? Für 80 Prozent der Menschen grenzt das an Folter

verschobene Rhythmus. Denn der inneren Uhr, die unsere Körperfunktionen steuert, ist die Zeitumstellung herzlich egal: Sie richtet sich nach dem Sonnenstand. Aus Sicht des Körpers stehen wir sieben Monate lang eine Stunde zu früh auf. Der Diebstahl findet also nicht nur einmal statt, sondern täglich, bis im Herbst die Uhren wieder zurückgestellt werden. Die meisten Menschen, das haben Studien

gezeigt, machen denn auch die Umstellung innerlich gar nicht mit: Sie richten sich an Arbeitstagen zwar gezwungenermassen nach der vorverschobenen Zeit, fallen aber am Wochenende stets wieder in den alten Rhythmus zurück. Biologisch ist das so sinnvoll wie ein Faustschlag in den Magen eines Menschen, der bereits am Torkeln ist. Die Gesellschaft entfernt sich ohnehin schon immer mehr von einem natürlichen Rhythmus, und die Sommerzeit gibt nochmals einen obendrauf.

Generell nimmt die Schlafdauer kontinuierlich ab. Der Durchschnittsamerikaner schläft gerade noch sechseinhalb Stunden, zwei weniger als noch vor fünfzig Jahren. In der Schweiz schlafen Erwachsene im Schnitt noch etwa siebeneinhalb Stunden, was vergleichsweise viel ist, aber nicht genug. Vier Fünftel aller Menschen stehen werktags mit Wecker auf, aus Sicht ihres Körpers also zu früh. Durch die Woche akkumuliert sich ein Defizit –

man spricht vom sozialen Jetlag. Zwei Tage Wochenende sind für die meisten zu kurz, um den verpassten Schlaf nachzuholen.

Das Grundproblem ist der frühe Arbeitsbeginn. Er kommt ausschliesslich den geborenen Frühaufstehern entgegen, den sogenannten Lerchen, die bloss ein Sechstel der Bevölkerung ausmachen. Für die restlichen fünf Sechstel verstösst der herkömmliche Arbeitsrhythmus gegen die körperlichen Grundbedürfnisse. Wenn sie frei wählen können, schlafen die meisten Menschen von 24 bis 8 oder von 1 bis 9 Uhr. Die geborenen Spätaufsteher, auch Eulen genannt, haben natürlicherweise sogar Schlafzeiten von 2 bis 10 oder 3 bis 11 Uhr. Besonders für sie grenzt ein Arbeitsbeginn um 7 oder 8 Uhr an Folter. Und die Sommerzeit macht die Sache nochmals um eine volle Stunde schlimmer.

Am gravierendsten ist das für Teenager, denn sie haben aus unerfindlichen

Einstein und Goethe zehrten beide von den zehn bis zwölf Stunden Schlaf, die sie sich täglich gönnten

Gründen einen nachhinkenden Biorhythmus: Die meisten von ihnen sind extreme Eulen. Ab der Pubertät verschiebt sich die natürliche Einschlaf- und Aufwachzeit jährlich um volle zwanzig Minuten nach hinten. Erst nach fünf Jahren beginnt sich der Trend langsam wieder zu wenden. Wenn Jugendliche also abends nicht ins Bett und morgens nicht aus den Federn kommen, so geschieht dies nicht aus Protest oder Faulheit, sondern es ist schlicht ihre Natur. Doch die Stundenpläne sind unerbittlich. Deshalb kommen viele Gymnasiasten und Lehrlinge höchstens auf sieben statt auf die nötigen neun Stunden Schlaf. Was direkte Auswirkungen auf die Schulnoten hat.

Es ist schon paradox: Unsere Gesellschaft ist gesundheitsversessen, tut aber kaum etwas für einen gesunden Schlaf. Alle reden von der Wichtigkeit des Lernens, aber nur selten von dessen wichtigster Voraussetzung: der Ausgeschlafenheit. Wirtschaftsführer fordern Leistungsfähigkeit, brüsten sich aber öffentlich mit ihrer kurzen Nachtruhe. Christoph Blocher oder Credit-Suisse-CEO Brady Dougan kommen angeblich mit drei bis vier Stunden Schlaf aus. Es sollte zu denken geben, dass es gerade Hochkreative anders halten: Einstein und Goethe, die gewiss keine geringen «Leistungsausweise» vorweisen können, zehrten

beide von den zehn bis zwölf Stunden Schlaf, die sie sich täglich gönnten.

Die negativen Folgen von chronischer Übermüdung sind drastisch. Wer zwei Wochen lang nur sechs Stunden schläft, hat die gleichen Reaktionszeiten wie mit einem Promille Alkohol im Blut. Entsprechend gehen die Hälfte aller Betriebsunfälle und etwa ein Fünftel aller Verkehrsunfälle auf Schlafmangel zurück. Schlechter Schlaf mindert die Gedächtnisleistung um zwanzig, die Entscheidungsfähigkeit um fünfzig Prozent. Unausgeschlafene Arbeiter versäumen mehr als doppelt so viele Arbeitstage wie ausgeschlafene. Zu wenig Schlaf gehört zu den wichtigsten Risikofaktoren für Krankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt, Depression, Burn-out und Fettsucht. «Insgesamt macht Schlafmangel dick, alt, dumm und krank», resümiert der Neurobiologe Peter Spork in seinem neuen Buch «Wake up! Aufbruch in eine ausgeschlafene Gesellschaft». Überdies sind chronisch Müde auch unglücklicher als Ausgeschlafene.

Die grosse Frage lautet: Warum tun wir uns das an? Warum halten wir fest an einem Zeitkorsett aus dem vorindustriellen Zeitalter, das zu unserer modernen Gesellschaft so gut passt wie ein Ackergaul auf eine Autobahn? Warum schieben wir Schul- und Arbeitsbeginn nicht einfach nach hinten, wenigstens ein bisschen? Das ergäbe, wie der deutsche Biologe Till Roenneberg sagt, eine Triple-Win-Situation: Die Gesellschaft würde Unfall- und Krankheitskosten sparen. Die Arbeitgeber hätten leistungsfähigeres Personal. Und die Menschen wären gesünder und glücklicher.

Die Antwort ist vielschichtig. Zum einen beruht unser Gesellschaftsrhythmus auf uralter, bäuerlicher Tradition. Gerade in der Schweiz ist, bei aller vordergründigen Toleranz, das Vorurteil weit verbreitet, Spätaufsteher seien faul. Auch Nickerchen tagsüber sind verpönt, während sie etwa in Japan als Zeichen von Leistungsbereitschaft gelten. Zum anderen wollen sehr viele Leute am gegenwärtigen Zeitmodell festhalten, weil sie nicht bereit sind, später in den Feierabend zu gehen. Aus

Welche Farbe hat Ihr Schlaf?



Wie Sie bestimmt wissen: das Auge schläft mit. Wählen Sie unter verschiedensten Farben, Stoffen und Lederarten aus und setzen Sie Akzente in Ihrem Zimmer. Und dass Sie optimal liegen, dafür sorgt unser Liforma-Federelement.

Riskieren Sie einen Blick:
www.huesler-nest.ch

HÜSLER
NEST™

Das original Schweizer Naturbett.

ALLROUNDER

SCHUHE, AUF DIE MAN SICH VERLASSEN KANN -

immer und überall!



DAMENMODELL:
DAKONA AIR MESH 98

WWW.ALLROUNDER.COM

Nickerchen
tagsüber
sind bei uns
verpönt. In
Japan gelten
sie als Zeichen
von Leistungs-
bereitschaft

diesem Grund sind selbst schwer übermüdete Schüler gegen einen späteren Schulbeginn. Lieber verzichten wir auf Schlaf, als auch nur eine Minute Freizeit herzugeben.

Trotzdem gibt es erste leichte Anzeichen eines Umdenkens. Manche Basler Schulen haben den Unterrichtsbeginn um zwanzig Minuten nach hinten verschoben. Die Stadt Bern will in der Oberstufe künftig erst um halb 9 statt um halb 8 anfangen. Die amerikanische Journalistin Arianna Huffington, Gründerin der Onlinezeitung «Huffington Post», plädiert mit einem Buch und in Vorträgen geschickt für mehr Schlaf als Voraussetzung für wirtschaftlichen Erfolg. Einzelne Firmen wie Google ermöglichen flexible Arbeitszeiten und haben Ruheräume eingerichtet – andere erlauben teilweise das Arbeiten im Homeoffice. Die norwegische Grossmolkerei Tine hat die Arbeitszeit bei unverändertem Lohn von siebeneinhalb auf sechs Stunden reduziert; angeblich leisten die Angestellten dank erhöhter Produktivität nun sogar mehr als vorher.

Wer nicht das Glück hat, in einer solchen Firma zu arbeiten, kann selber etwas für seine Schlafkultur tun. Denn es sind nicht allein die Arbeitszeiten und Stundenpläne, die uns den Schlaf rauben. Damit unsere innere Uhr, die den Schlaf-Wach-Zyklus steuert, richtig funktioniert, braucht sie natürliche

Lichtverhältnisse. Daher ist es fatal, dass wir abends immer länger in immer mehr Bildschirme starren. Das viele Licht am Abend signalisiert unserem Taktgeber, es sei noch nicht Zeit zum Insbettgehen. Umso brutaler klingt es am nächsten Morgen der Wecker.

Wir machen aber nicht nur die Nacht zum Tag, sondern auch den Tag zur Nacht. Viele Menschen leben permanent in einem schlappen Bürolicht, das für die innere Uhr bestenfalls «Dämmerung» bedeutet. Entsprechend sind sie tagsüber nie richtig wach und abends nie richtig müde. Ein paar Tipps, wie sich das ändern liesse:

– Lichtduschen nehmen, insbesondere vormittags. Am besten zu Fuss zur Arbeit gehen, ohne Sonnenbrille. Wer diese Möglichkeit nicht hat: sich eine Lichttherapielampe anschaffen und möglichst oft hineinschauen.

– Sport im Freien statt im Fitnessstudio.

– In der letzten Stunde vor dem Schlafengehen alle Bildschirme ausknipsen. Problematisch sind vor allem riesige LED-Fernseher und Smartphones bis zur letzten Minute. Wer es nicht lassen kann: einen Filter installieren, der das besonders schädliche Blaulicht dimmt. Entsprechende Apps sind für manche Geräte bereits erhältlich.

– Zähneputzen bei Kerzenlicht. Das grelle Badezimmerlicht weckt uns im dümmsten Moment nochmals auf.

Die allereinfachste und wirksamste Massnahme für einen besseren Schlaf aber wäre: die Sommerzeit abschaffen. Es bräuchte nur ein wenig politischen Willen dazu.

— Peter Spork: *Wake up! Aufbruch in eine ausgeschlafene Gesellschaft*. Hanser-Verlag, München 2014, 248 Seiten, ca. 30 Franken

Ein Zeitproblem

Die Sommerzeit wurde in Europa 1980 eingeführt, in der Schweiz 1981.

Hauptargument war das Energiesparen: Wenn es am Abend länger hell ist, braucht es weniger künstliches Licht. Das leuchtet ein, hat sich aber als falsch erwiesen. Denn die eingesparte Energie wird durch den zusätzlichen Heizaufwand an kalten April- und Oktobermorgen mehr als aufgewogen.

Ein Nullsummenspiel, bestenfalls. Warum wird die Sommerzeit dennoch beibehalten? Die Gegner einer Abschaffung argumentieren meist damit, dass sie sich die langen Sommerabende nicht nehmen lassen wollen. Aber ist es die einstündige Verlängerung von ein paar Sommerabenden wirklich wert, die Gesundheit eines Grossteils der Bevölkerung aufs Spiel zu setzen?

Es gibt Vorstösse zur Abschaffung der Sommerzeit – in der Schweiz setzt sich insbesondere SVP-Nationalrätin Yvette Estermann dafür ein. Die Crux ist, dass eine Änderung europaweit koordiniert werden müsste. In Deutschland haben sich CDU und CSU letztes Jahr für ein Ende der Zeitumstellung ausgesprochen. Die meisten Politiker befürworten jedoch nicht die Normalzeit, sondern die ganzjährige Sommerzeit. Dies wäre ein Schritt vom Regen in die Traufe, denn das Hauptproblem der Sommerzeit ist eben nicht der Umstellungszirkus, sondern der um eine Stunde wider die Natur des Menschen verschobene Rhythmus (vgl. Haupttext).