



SENDETERMIN Di, 23.10. | 16.05 Uhr | SWR Fernsehen

Vor oder zurück?

Der Einfluss der Zeitumstellung

Die Zeitumstellung steht vor der Tür und damit die Frage: Muss man die Uhr jetzt vor- oder zurückstellen? Aber welchen Einfluss hat die Umstellung der Uhr eigentlich auf uns?



In der Chronobiologie, so heißt das Teilgebiet der Biologie, dass sich mit der inneren Uhr beschäftigt, gibt es zwei sogenannte Chronotypen, also „Zeittypen“: die Lerchen sind Menschen, die eher früh aufstehen und früh müde werden und zu Bett gehen. Das Gegenteil davon sind die Eulen, die lieber länger schlafen und dafür auch später

zu Bett gehen. Sowohl Lerchen als auch Eulen haben einmal im Jahr an der Zeitumstellung zu knabbern. Den Lerchen wird im Herbst abends eine Stunde „weggenommen“ und den Eulen im Frühjahr morgens.

Man mag meinen, dass Tiere sich nicht für die Zeit der Menschen interessieren, doch auch sie sind von der Umstellung betroffen. Kühe sind an einen geregelten Tagesablauf gewöhnt und wollen immer zur gleichen Zeit gemolken werden. Jedes Mal wenn die Uhr umgestellt wird muss der Bauer sein Vieh über Wochen an die neue Zeit gewöhnen. Und auch Wildtiere sind auf morgendliche Jogger und den Berufsverkehr eingestellt und müssen zweimal im Jahr ihre innere Uhr anpassen.



*Freudiger Start in den Tag während der Sommerzeit
(Symbolbild)*

Mit dem Ende der Zeitumstellung stellt sich die Frage welche Zeit denn nun dauerhaft bleiben soll, die Sommer- oder die Winterzeit. Laut der Umfrage der EU sind ungefähr zwei Drittel für eine dauerhafte Beibehaltung der Sommerzeit. Das würde allerdings bedeuten, dass es in Mannheim zum Beispiel im Januar erst um 9:22 Uhr hell wird. Sonnenlicht hilft uns morgens in die Gänge zu kommen. Da auch Eulen häufig durch Job oder Schule gezwungen sind früh aufzustehen, würde es ihnen im Winter wahrscheinlich noch schwieriger fallen wach zu werden, wenn es erst zwischen 9 und 10 Uhr hell werden würde. Viele Menschen genießen es aber, wenn es im Sommer abends länger hell bleibt. Eine Lösung, die alle glücklich macht, scheint also nicht einfach zu finden zu sein.

Im Studio: Prof. Dr. Christoph Randler, Universität Tübingen

Stand: 22.10.2018, 9.42 Uhr