

Dienstags direkt | MDR SACHSEN - Das Sachsenradio | 23.10.2018 | 20:00-23:00 Uhr

# Der Wunsch nach ewiger Sommerzeit: Fluch oder Segen?

**Drei Millionen Deutsche haben in einer EU-Online-Befragung für ein Ende der Zeitumstellung gestimmt. Die Mehrheit davon möchte am liebsten eine ewige Sommerzeit. Doch das birgt Gefahren - meinen Experten. Über den Wunsch nach ewiger Sommerzeit, die Zeitumstellung und unseren Biorhythmus sprechen wir bei Dienstags direkt.**

Die Zeitumstellung sorgt jeden Herbst und jedes Frühjahr bei vielen Menschen für schlaflose Nächte. Warum eigentlich? Muss die Zeit unbedingt umgestellt werden? Nein, sagen etwa vier von fünf Menschen in einer Abstimmung der Europäischen Union. Mit 4,6 Millionen Teilnehmern haben sich so viele Menschen wie noch nie an einer EU-Online-Befragung beteiligt. Allein drei Millionen Menschen davon kamen aus Deutschland. Jetzt soll die Zeitumstellung wirklich abgeschafft werden. Das sieht der Plan vor, den die EU-Kommission vorgestellt hat. Wird er umgesetzt, könnte am 31. März 2019 das letzte Mal auf Sommerzeit umgestellt werden.

Schreiben Sie uns!

## Ewige Sommerzeit oder doch lieber Normalzeit?

Wenn die EU-Kommission ihre Pläne wirklich umsetzt, wird die Zeitumstellung abgeschafft. Dann muss sich jedes EU-Land entscheiden für die ewige Sommer- oder auch Normalzeit entscheiden. Was möchten Sie?

Was soll mit dem Ende der Zeitumstellung erreicht werden? Warum lehnen so viele Menschen den Wechsel von Sommer- und Normalzeit ab? Und für welche Zeit sollen sich die Deutschen letztlich entscheiden? Die Mehrheit der Teilnehmer der EU-Online-Befragung hatte sich für eine "ewige" Sommerzeit ausgesprochen. Doch das birgt Gefahren, warnen Experten. Es werde "riesige Probleme" geben, erklärte Till Roenneberg vom Institut für Medizinische Psychologie der Universität München. Weil die Menschen bei dauerhafter Sommerzeit an deutlich mehr Tagen im Dunkeln aufstehen müssten. "Man erhöht die Wahrscheinlichkeit für Diabetes, Depressionen, Schlaf- und Lernprobleme - das heißt, wir Europäer werden dicker, dümmer und grantiger", erklärte Roenneberg.

## Menschen ticken im Biorhythmus

Mit dieser Meinung steht der bekannte Chronobiologe der Universität München nicht allein. Auch Schlafforscher, Neurologen, Ärzte und Arbeitsschutz-Experten argumentieren mit der großen Bedeutung des Biorhythmus für den Menschen. Denn - auch wenn sich das Leben in modernen Gesellschaften gnadenlos nach den Zeigern der Uhren richtet - ticken die Menschen auf ihre eigene Weise in einem Biorhythmus, der ihren Körper am Leben hält. Diese innere Uhr steuert die Körpertemperatur, den Blutdruck, den Stoffwechsel. Sie lässt physiologische und

biochemische Prozesse in Zyklen ablaufen und sorgt für die Ausschüttung des Hormons Melatonin - auch als Schlafhormon bekannt.

## Licht beeinflusst Biorhythmus

Der wichtigste Zeitgeber für den Biorhythmus ist das Licht. Über Rezeptoren auf unserer Netzhaut wird die Information über die Helligkeit an unser Gehirn weitergegeben. Tag und Nacht sind jedoch längst kein natürlicher Lebensumstand mehr. Heute bestimmen Neonlicht und Bildschirme den Alltag, Menschen müssen in Schichten arbeiten oder auf LKWs durch die Nacht fahren. Längst haben Ärzte in Studien festgestellt, dass ein Leben außerhalb des Biorhythmus krank machen kann. Was passiert, wenn der Biorhythmus aus dem Takt gerät? Wie reagieren Menschen, aber auch Tiere?

Über die Sinnhaftigkeit der Zeitemstellung, der Entscheidung für eine ewige Sommer- oder Normalzeit und deren Einfluss auf unseren Biorhythmus sprechen wir bei Dienstags direkt.

**Dieses Thema im Programm bei MDR SACHSEN**

MDR SACHSEN - Das Sachsenradio | Dienstags direkt | 23.10.2018 | ab 20:00 Uhr

Zuletzt aktualisiert: 23. Oktober 2018, 14:19 Uhr