

BLICKPUNKT Uhr wird umgestellt

NACHGEHAKT

bei unseren Politikern

In unserer Rubrik „Nachgehakt“ stellen wir regionalen Politikern regelmäßig Fragen zu kontrovers diskutierten aktuellen Themen. Dieses Mal fragten wir:

Zeitumstellung abschaffen oder beibehalten?



Nichts verändern

Patrick Sensburg, Bundestagsabgeordneter der CDU.

Es gibt sicherlich genauso gute Argumente für die Zeitumstellung als auch für ihre Abschaffung. Ich selber würde nichts verändern, da aus meiner Sicht die positiven Effekte überwiegen. Wenn ein Großteil der Europäer aber für die Abschaffung der Zeitumstellung ist, begrüße ich sehr, dass Kommission und Parlament den Wunsch der Bürgerinnen und Bürger umsetzen. Das ist eine bürgernahe Politik. Ich würde mir aber auch wünschen, dass die EU bei anderen wichtigen Themen, wie der Migration oder der Verteilung des grausamen Mordes am Journalisten Khashoggi, genauso entschlossen vorgeht.



Endlich handeln

Dirk Wiese, Bundestagsabgeordneter der SPD

Über das Für und Wider wird ja schon sehr lange debattiert. Früher freute ich mich immer, wenn ich eine Stunde länger schlafen konnte und ärgerte mich, wenn mir eine Stunde geklaut wurde. Selbst machte mir die Zeitumstellung nie viel aus. Jetzt merke ich aber gerade bei meiner kleinen Sohn, wie sehr sich doch die Zeitumstellung auf den Biorhythmus auswirkt. Ob dann Sommer- oder Winterzeit, da bin ich mir ehrlich gesagt nicht ganz sicher. Jetzt mal endlich handeln und abschaffen.



EU-weite Regelung

Carlo Cronenberg, Bundestagsabgeordneter der FDP

Die kürzlich durchgeführte EU-Bürgerbefragung hat gezeigt, dass die überwiegende Mehrheit der Bürgerinnen und Bürger die Zeitumstellung ablehnt. Das ursprüngliche Ziel bei der Einführung 1980, das Einsparen von Energie, wurde nicht erreicht. Stattdessen bedeutet die Umstellung jedes Mal eine lästige Anpassung für Mensch und Tier. Den Wunsch der Menschen nach Abschaffung der Zeitumstellung hat die FDP-Fraktion aufgegriffen und bereits im März dieses Jahres einen entsprechenden Antrag im Bundestag gestellt. Dabei plädiere ich für die dauerhafte Einführung der Sommerzeit und unterstütze dies im FDP-Antrag auch. Wichtig ist mir, dass wir keine nationalen Alleingänge haben, sondern eine europaweit einheitliche Regelung finden.

Gar nicht so neu

Um Kerzen und Gas zu sparen, wurde die Sommerzeit übrigens schon einmal eingeführt, und zwar durch Kaiser Wilhelm im Ersten Weltkrieg.

Zeitumstellung:

Wenn die Uhren in Brilon immer auf Winterzeit (MEZ) stünden...



...ginge die Sonne am 21. Juni um 4.10 Uhr auf und um 20.44 Uhr unter

...ginge die Sonne am 21. Dezember um 8.28 Uhr auf und um 16.18 Uhr unter



Wenn die Uhren in Brilon immer auf Sommerzeit stünden...



...ginge die Sonne am 21. Juni um 5.10 Uhr auf und um 21.44 Uhr unter

...ginge die Sonne am 21. Dezember um 9.28 Uhr auf und um 17.18 Uhr unter



FUNKGRAFIK NRW A. HUBER

Liese: Neuregelung vor Europawahl

Schon in den nächsten Jahren soll für den Wechsel von Sommer- auf Winterzeit das letzte Stündlein schlagen. Facharzt rät: Viel Licht und Bewegung

Von Thomas Winterberg

Hochsauerland. Wer hat an der Uhr gedreht? Heute Nacht werden die Zeiger wieder von Sommer- auf Winterzeit umgestellt. Nochmal ganz deutlich: Um 3 Uhr geht's eine Stunde zurück, wir können länger schlafen. Aber die Uhr tickt. Denn für die Umstellung könnte bald das letzte Stündlein geschlagen haben. Nach einer Umfrage der EU-Kommission wollen viele Europäer das Procedere abschaffen.

Die Politik

Auf EU-Ebenen macht sich der heimischen Europaabgeordnete Dr. Peter Liese (CDU) für die Abschaffung der Umstellung stark: „Ich persönlich habe keine Probleme damit. Als Abgeordneter muss man ohnehin viel reisen, auch in andere Zeitzonen. Aber mich haben viele Zuschriften erreicht. Und wenn eine große Mehrheit eine Änderung will, dann darf uns das als Politiker nicht egal sein“, sagt Liese. Nach seinem Kenntnisstand haben sich in einer repräsentativen Umfrage 78 Prozent der Menschen für die Abschaffung ausgesprochen, wobei die Mehrheit für die dauerhafte Sommerzeit sei.

„Persönlich finde ich wichtig, die Meinung der Wissenschaftler zu berücksichtigen. Danach ist es für den Menschen sehr wichtig, morgens etwas Licht ab zu bekommen, um einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus zu haben. Das spräche für die dauerhafte mitteleuropäische Normalzeit“, sagt Liese. Er möchte, dass die Zeitumstellung noch vor der Europawahl am 26. Mai 2019 auf den Weg gebracht wird. „Die Kommission hat vorgeschlagen, dass dann tatsächlich schon in 2019 die Zeitumstellung abgeschafft wird. Die Mitgliedstaaten plädieren für eine Verschiebung auf 2021. Vielleicht ist 2020 ein realistischer Kompromiss.“

Die Medizin

Laut repräsentativer Umfrage der DAK berichteten im vergangenen Jahr 20 Prozent der Befragten (insbesondere Frauen), aufgrund der Zeitumstellung schon einmal gesundheitliche Probleme bekommen zu haben. „Das betrifft vor allem Menschen im mittleren Lebensalter. Vermutlich, weil es ihnen

ihre Tagesstruktur – bedingt durch Berufstätigkeit, Kinder, feste Termine usw. – weniger als Jüngeren oder Älteren ermöglicht, flexibel auf die Zeitumstellung zu reagieren“, sagt Priv.-Doz. Dr. Stefan Bender. Er ist Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie und Ärztlicher Direktor der LWL-Kliniken Marsberg für Psychiatrie, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik. Typische Beschwerden seien Müdigkeit, Schlaf- und Verdauungsstörungen sowie Herz- und Kreislaufprobleme. Dr. Bender: „Hauptsymptom ist, dass die Betroffenen sich nach der Zeitumstellung für längere Zeit schlapp fühlen. Manchmal kommt es infolge der Umstellung auch zu kurz dauernden depressiven Verstimmungen.“

Dies sei aber nicht zu verwechseln mit einer Winterdepression. Dr. Bender: „Das ist etwas ganz anderes. Denn dabei kommt es für Wochen oder Monate zu gedrückter Stimmung, Interessenverlust, Antriebslosigkeit oder vermindertem Selbstwertgefühl. Wenn die Beschwerden mehrere Wochen andauern, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Depressionen können heute sehr gut behandelt werden.“

Mangelndes Tageslicht in den Wintermonaten kann auch zu einem „Winterblues“ führen, einem vorübergehenden Auftreten von schlechter Laune, Antriebsmangel

und Müdigkeit. Diese Störung ist laut Dr. Bender harmlos und etwas anderes als eine Winterdepression.



„Betroffene können sich nach der Zeitumstellung für längere Zeit etwas schlapp fühlen.“

Dr. Stefan Bender, Ärztlicher Direktor der LWL-Kliniken in Marsberg

Hauptverantwortlich für Probleme bei der Zeitumstellung und für negative Einflüsse auf die Stimmung ist übrigens eine kleine Drüse in unserem Gehirn, die so genannte Zirbeldrüse. Dr. Bender: „Sie steuert unsere innere Uhr und den Schlaf-Wach-Rhythmus. Bei geringem oder fehlendem Lichteinfall auf die Netzhaut des Auges schüttet sie das ‚Schlafhormon‘ Melatonin aus. Im Gegenzug wird automatisch weniger vom so genannten ‚Wohlfühlhormon‘ Serotonin produziert.“

Die Arbeitswelt

In der Arbeitswelt bedeutet die Zeitumstellung heute Nacht eine Stunde mehr Maloche. Wer z.B. im

Krankenhaus oder bei einer Fabrik im Schichtdienst arbeitet, wird wohl eine Stunde dranhängen müssen.

Das gilt wohl auch für den Freund und Helfer: „Die Nachtschicht dauert dadurch eine Stunde länger. Es gibt die entsprechende Nachtschichtzulage und eine Stunde mehr auf dem Überstundenkonto“, sagt Polizeisprecher Holger Glaremin.

„Keinen Mittagsschlaf“

Tipps in Sachen Zeitumstellung

■ Vor allem für diejenigen, die morgens früh aufwachen, kann es hilfreich sein, in den Tagen vor der Zeitumstellung nach und nach etwas später ins Bett zu gehen. So kann sich der Körper besser an den neuen Rhythmus gewöhnen“, empfiehlt Dr. Stefan Bender, Ärztlicher Direktor der LWL-Kliniken Marsberg, als Ratschlag.

■ Wichtig ist es auch zu vermeiden, auf dem Sofa, zum Beispiel vor dem Fernseher, einzuschlafen und damit nicht rechtzeitig ins Bett zu gehen. Dies droht vor allem an den dunklen Abenden nach der Zeitumstellung.

■ Dadurch kann der sogenannte Schlafdruck so abfallen, dass es nach einem solchen Nickerchen viel schwieriger wird, noch einmal einzuschlafen.

■ Wer abends Probleme mit dem Einschlafen hat oder morgens früh aufwacht, sollte auch auf einen Mittagsschlaf verzichten, insbesondere gilt das für den Sonntag nach der Zeitumstellung. Dadurch ist man abends müder und kann besser schlafen.

■ Die besten Mittel zur Vorbeugung von Befindlichkeitsstörungen in der dunklen Jahreszeit sind immer noch Licht, Bewegung und soziale Kontakte. Sich viel an der frischen Luft bewegen und Zusammensein mit Freunden und Familie können vor dem Auftreten depressiver Symptome schützen.“

Westfalenpost
vom
27.10.2018