



**Gesellschaft für Leben  
und Gesundheit mbH**

**Wir tun mehr ... für Ihre Gesundheit**



Oberärztin Dr. Ulrike Meier-Lieberoth,  
Klinik für Neurologie im GLG Martin Gropius  
Krankenhaus Eberswalde  
Foto: GLG

12. März 2019

## **Presseinformation**

### **Chronischer Schlafmangel durch dauerhafte Sommerzeit**

Eberswalder Schlafmedizinerin sieht nachhaltige Folgen einer möglichen Zeitumstellung

Im Sommer eine Stunde vor, im Winter eine Stunde zurück – viele Menschen leiden unter der Zeitumstellung. Die EU-Kommission will nun vorschlagen, sie abzuschaffen. Hintergrund ist eine von der Kommission initiierte nicht repräsentative Online-Umfrage, bei der sich 84 Prozent der 4,6 Millionen Teilnehmer gegen die Zeitumstellung ausgesprochen hatten. Allein drei Millionen Menschen beteiligten sich aus Deutschland. Die meisten waren für eine dauerhafte Sommerzeit. Wissenschaftler begrüßen das grundsätzlich. Aus ihrer Sicht widerspricht der künstliche Wechsel der Biologie. Viele Forscher warnen allerdings vor der dauerhaften Einführung der Sommerzeit – sie könne fatale Folgen haben. Dr. Ulrike Meier-Lieberoth, Oberärztin in der Klinik für Neurologie im GLG Martin Gropius Krankenhaus Eberswalde sieht das ganz ähnlich.

Der wichtigste Taktgeber für den Biorhythmus und damit für die innere Uhr ist das Sonnenlicht. Der Hell-Dunkel-Rhythmus beeinflusst auch die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Dieses wird vermehrt bei Dunkelheit ausgeschieden und initialisiert unter anderem die interne Schlafregulation. Andere körperliche Funktionen, die einer circadianen Rhythmik unterliegen, sind zum Beispiel Blutdruck, Plusfrequenz, Körpertemperatur und die Ausschüttung von Glukokortikoiden in der Nebennierenrinde. Damit hat die Zeitumstellung auf Winterzeit oder Sommerzeit auch Auswirkungen auf alle rhythmischen Funktionen unseres Körpers, einschließlich der Beeinflussung des Schlaf-Wach-Rhythmus. Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass der Körper einige Zeit benötigt, um sich an die Veränderungen anzupassen. Bevölkerungsbefragungen haben gezeigt, dass mehr als jeder Vierte gewisse gesundheitliche Probleme wegen der Zeitumstellung hat.

Müdigkeit, Ein- und Durchschlafstörungen, Abgeschlagenheit sind die am meisten genannten Beschwerden. Eine dänische Studie zeigte sogar, dass es jedes Jahr zu einem Anstieg der Krankenhausbehandlungen wegen Depressionen nach der Uhrumstellung auf die Sommer- und Winterzeit gekommen ist. Vor allem Schüler und Studenten seien bei einer Zeitumstellung negativ betroffen, da aktives Lernen und das Gelernte zu verarbeiten bei verändertem äußeren Rhythmus eingeschränkt werde, insbesondere nicht nur wegen einer reduzierten Gesamtschlafmenge, sondern auch wegen einer Vorverlagerung aktiver Zeiten, z. B. bei permanenter Sommerzeit, die dann gegebenenfalls bei Spätrhythmikern, den sogenannten „Eulen“, nicht mehr im Bereich der optimalen Leistungsfähigkeit liegen. Im Alter von etwa 20 Jahren sei zudem das Schlafbedürfnis hoch. Wenn es durch die Sommerzeit abends länger hell ist, setzt die Produktion des Schlafbotenstoffs Melatonin erst später ein. Man wird nicht rechtzeitig müde, muss aber morgens trotzdem früh aus dem Bett. „Mit der Zeit droht ein kumulativer Schlafmangel, wir werden noch mehr zu einer chronisch unausgeschlafenen, übermüdeten Gesellschaft“, fürchtet auch Dr. Ulrike Meier-Lieberoth, Oberärztin in der Klinik für Neurologie am GLG Martin Gropius Krankenhaus Eberswalde. Die Herausforderungen an das Fachgebiet der Schlafmedizin bzw. an schlafmedizinische Einrichtungen würden nach Einschätzung der Medizinerin vor diesem Hintergrund zukünftig noch steigen.

„Bei dauerhafter Sommerzeit müsse man an deutlich mehr Tagen im Dunklen aufstehen. Je nach Wohnort bzw. geographischer Lage bedeutet das morgens sechs Wochen länger dunkle Schulwege“, so Schlafmedizinerin Dr. Meier-Lieberoth. Licht und Dunkelheit bestimmen wesentlich unsere innere Uhr, wann wir wach und wann wir müde werden. Das Problem ist: Die wenigsten Deutschen können sich nach diesem natürlichen Rhythmus richten. Ihr Tagesablauf wird von der sogenannten sozialen Zeit bestimmt. Der Großteil benötigt daher morgens einen Wecker, um pünktlich bei der Arbeit oder in der Schule zu sein. Umgangssprachlich nennt man es „sozialen Jetlag“. Eine Zeitumstellung wie bisher ist für viele Menschen mit Anpassungsproblemen verbunden, wie lange diese anhalten, ist individuell sehr unterschiedlich. Ein Drittel der Deutschen sind begnadete Schläfer ohne große Probleme im Rahmen der Adaptation ihrer inneren Uhr an eine Zeitverschiebung. Ein weiteres Drittel der Bevölkerung ist unabhängig von einer „äußeren“ Zeit insomnisch, das heißt, es besteht eine meist multifaktorielle Ein- und Durchschlafstörung. Weitere ca. 30 Prozent der Bevölkerung sind sogenannte „sensible“ Schläfer mit teilweise ausgeprägten Anpassungsproblemen ihrer „inneren Uhr“ an eine veränderte „äußere Uhr“.

„Normalerweise braucht man für eine Stunde Zeitverschiebung einen Tag zur Gewöhnung. Es darf auch bei manchen zwei oder drei Tage dauern – maximal im Regelfall nicht länger als eine Woche“, sagt die Eberswalder Oberärztin. „Helfen würden auch flexiblere Arbeitszeiten. Feste Zeiten zwischen 9 und 17 Uhr sind heutzutage nur noch in den wenigsten Branchen unbedingt erforderlich.“

Die Klinik für Neurologie im GLG Martin Gropius Krankenhaus Eberswalde verfügt neben einem von der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin zertifizierten Schlaflabor auch über eine neurologische Tagesklinik, ein anerkanntes Zentrum für MS-Patienten sowie über eine zertifizierte Schlaganfallstation am GLG Werner Forßmann Krankenhaus. Weiterhin ist die Klinik Bestandteil des neuromuskulären Zentrums des Landes Brandenburg. Insgesamt werden in beiden Klinikstandorten etwa 2500 Patienten jährlich stationär, 600 Patienten in der neurologischen Tagesklinik und 1200 Patienten ambulant behandelt.