

Mit Mini-Jetlag in die Woche

Cottbuser Schlafmediziner Frank Käßner über die Zeitumstellung und die Folgen

Der Zufall will es, dass sich ausgerechnet zur Zeitumstellung 50 Schlafmediziner aus Berlin und Brandenburg zu einem Symposium in Cottbus treffen. Beste Gelegenheit, um beim Organisator Dr. Frank Käßner nachzufragen. Ist das Hin und Her in der Zeit eigentlich schlecht für den Körper?

Von Peggy Kompalla

Cottbus. Frank Käßner hat wenig geschlafen. Anzusehen ist ihm das nicht. „Ich komme mit fünf Stunden Schlaf hin“, erzählt er mit einem Lächeln. „Letzte Nacht war es sogar ein bisschen weniger. Trotzdem habe ich gut geschlafen.“ Der Durchschnittserwachsene braucht dagegen sieben Stunden Nachtruhe, um fit in den Tag zu starten. Am heutigen Montag dürfte es wegen der Zeitumstellung sogar eine Stunde extra sein. Trotzdem bringt der Wechsel von der Sommer- auf die Winterzeit manche Menschen aus dem Takt. Eine RUND-SCHAU-Online-Umfrage hat sogar gezeigt, dass die große Mehrheit die Zeitumstellung am liebsten abschaffen würde.

„Das ist wie ein Mini-Jetlag nach einem Urlaub“, erklärt der

Mediziner. „Die Schlafstörung hält meist eine Woche an. Dann hat sich der Körper an die Umstellung gewöhnt.“ Nicht jeder Mensch habe gleichermaßen damit zu kämpfen. Doch jegliche Veränderung in der Zeit habe Auswirkungen auf die innere Uhr. Mediziner nennen sie zirkadiane Rhythmen. Der Taktgeber ist das Licht.

Typischerweise wachen die Menschen bei der Umstellung auf die Winterzeit eine Stunde eher auf, sagt Frank Käßner. Die fehlt dann im Verlauf des Tages. Abends sind die Betroffenen deshalb oft erschöpft. Das einzige Mittel gegen diesen Mini-Jetlag ist mühsam, wie selbst der Doktor zugibt. „Man kann sich ein paar Tage eher darauf einstellen und etwas später schlafen gehen.“

Ganz ohne Folgen bleibt dieses Hin und Her in der Zeit nicht. „Untersuchungen haben gezeigt, dass am Montag nach der Umstellung auf die Sommerzeit die Anzahl der Verkehrsunfälle in Deutschland um acht Prozent steigt“, berichtet Frank Käßner. „Für den Wechsel in die Winterzeit – wie an diesem Wochenende – gibt es leider keine Daten.“

Trotzdem versichert der Mediziner: „Dass die Zeitumstellungen zu nachhaltigen Schäden führen, ist bisher nicht nachgewiesen.“

Dabei bringt die moderne Zeit selbst eine Veränderung mit sich. Die Fachleute nennen das sozialen Jetlag. „Heute bekommen die Menschen zwei Stunden weniger Schlaf als vor 100 Jahren und eine

Stunde weniger als noch in den 90er-Jahren“, erklärt Käßner. Das habe vor allem mit dem Dauerrauschen von Fernsehen und Computer zu tun. Dann müsste der Umkehrschluss also ein guter Tipp für Leute mit Einschlafproblemen sein. Einfach mal den Stecker ziehen. „Genau“, sagt Frank Käßner und nickt.



Seit 20 Jahren organisiert Dr. Frank Käßner (r.) eine Fachtagung für Schlafmediziner. Regelmäßiger Gast ist Prof. Dr. Ingo Fietze. Der Leiter des Schlaflabors der Berliner Charité stattet seiner alten Heimatstadt gern einen Besuch ab.

Foto: Michael Helbig/mih1