

Sommerzeit - ein chronischer Jetlag

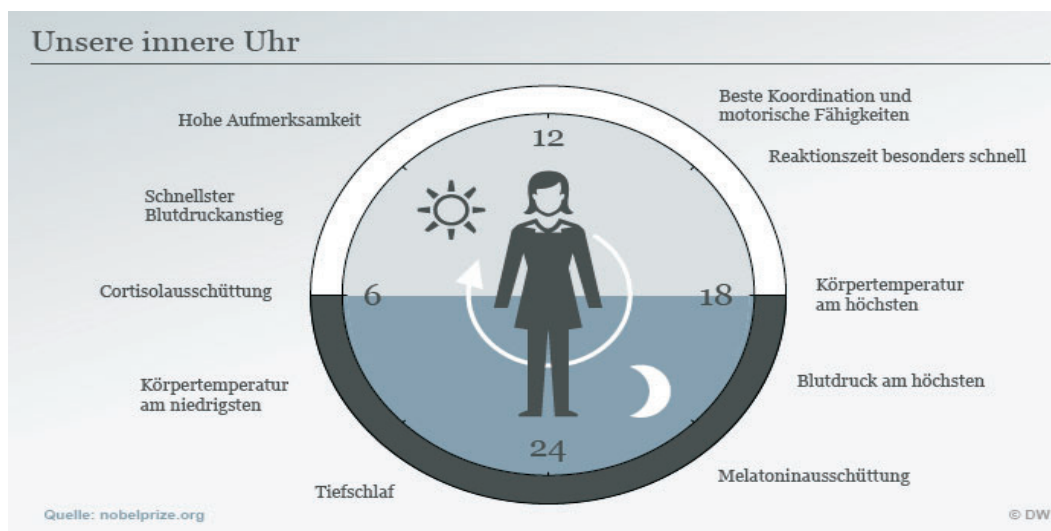
In der Nacht zum 3. März haben wir die Uhren um eine Stunde nach vorne gestellt. Die Sommerzeit hat begonnen. Bei Funkuhren geschieht die Umstellung automatisch. Auch bei den meisten anderen Uhren ist das unproblematisch. Aber wie sieht das bei unserer Inneren Uhr aus?

Die Innere Uhr beeinflusst auf vielfältige Weise das Gesamtsystem unseres Körpers. Nicht nur Körpertemperatur und Blutdruck verändern sich im Tag-Nacht-Rhythmus. Auch die geistige Leistungsfähigkeit schwankt mit dem circadianen Rhythmus: sie ist am Vormittag zwischen 9:00 und 10:00 Uhr am höchsten und erreicht nachts zwischen 3:00 und 4:00 Uhr ihren Tiefpunkt.

Analyse mit über 100.000 Personen treten in der ersten Woche nach der Zeitumstellung etwa 5 % mehr Herzinfarkte auf. Ebenso wurde in einer anderen Studie eine erhöhte Rate an Schlaganfällen beobachtet. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler von der Vanderbilt University School of Medicine in Nashville führen diesen Risikoanstieg auf den akuten Schlafmangel zurück.

Körperliche und mentale Probleme der Zeitumstellung

Auch die kognitiven Fähigkeiten leiden unter der Zeitumstellung. Vor allem Konzentration und Merkfähigkeit sind beeinträchtigt. Dieses Phänomen kennen wir vom sogenannten Jetlag. Beim Flug über mehrere Zeitzonen treten Störungen dieser Art auf. Übrigens stärker bei Flügen gegen Osten, weil dem Reisenden dabei Zeit gestohlen wird. Genau wie zu Beginn der Sommerzeit. Die Folgen des Jetlags ge-



Dieser biologische Ablauf lässt sich willentlich nicht beeinflussen. Wir können also unsere Innere Uhr nicht einfach so auf Sommerzeit umstellen. Sie kommt durch die gestohlene Stunde aus dem Takt. Darunter leidet zunächst das Herz-Kreislauf-System. Laut einer Meta-

hen aber relativ rasch zurück. Zumindest im subjektiven Empfinden ist das so. Mit objektiven Tests wird erkennbar, dass die Hirnleistung durchaus für längere Zeit gestört bleibt.

Jetzt könnte man einwenden, dass es bei der Umstellung auf die Sommerzeit ja nur um eine einzige Stunde geht. Da dürften die Folgen doch nicht so schlimm sein. Dabei würde man aber einen entscheidenden Unterschied übersehen. Beim Jetlag wird die Innere Uhr durch den Tagesablauf vor Ort umgestellt. Genauer gesagt durch die Sonne. Sonnenaufgang und -untergang regulieren den circadianen Rhythmus. Zwar nicht von hier auf jetzt, aber doch innerhalb einiger Tage.

Innere Uhr und Uhrzeit
sind nicht mehr synchron.

Bei der Umstellung auf die Sommerzeit ändert sich der natürliche Tagesablauf eben nicht um eine Stunde, sondern nur ganz langsam, um wenige Minuten pro Tag. Innere Uhr und Uhrzeit sind nicht mehr synchron. So spricht Martha Merrow, Chronbiologin an der Ludwig-Maximilians-Universität in München, von einem chronischen Jetlag. Und der macht Probleme. Viele Fachleute erheben deshalb die Forderung nach einem Ende der Sommerzeit.



Gemini



Eine Herausforderung für
die grauen Zellen.

24 verschiedene Startpositionen sind vorgegeben, das Ziel ist immer gleich: Innerhalb der geforderten Anzahl an Zügen müssen alle drei Farben in je eine waagerechte, senkrechte und diagonale Reihe gebracht werden.

Für einen Spieler, Spielbrett Buche massiv, geölt, 15 x 15 cm,

Spielsteine in 4 Farben, Aufgabenheft

(Bestellkarte im ► Einhefter)

Eselsbrücken - nur für Esel?



Der Begriff Eselsbrücke leitet sich nicht von der sprichwörtlichen Dummheit dieses Tieres ab, sondern von dessen Scheu vor Wasser. Esel weigern sich, durch Bäche zu waten. Also muss man eine Brücke bauen, wenn man ans Ziel kommen will. Heute meinen wir mit Eselsbrücke eine Gedächtnisstütze. Eine Brücke, die hilft, leichter das Vergessen zu überwinden und an Erinnerungen heran zu kommen. Zum Beispiel ein Merkspruch, in den wir das verpacken, was wir uns merken wollen. Wer als Kind Geige gelernt hat, konnte sich die Saiten dieses Instrumentes G, D, A und E wohl mit diesem Spruch leichter merken: Geht Du Alter Esel! Dieser Spruch lässt sich leichter merken als die 4 Buchstaben in der richtigen Reihenfolge. Wenn Sie sich so einen Merkspruch selbst ausdenken, bleibt er umso besser haften. So gesehen ist es doch schlau, sich Eselsbrücken zu bauen.

FITNESS TIPP