

Sozialer Jetlag: Wenn Schlafmangel die Gesundheit gefährdet!

Erfahren Sie, wie die Zeitumstellung den „sozialen Jetlag“ verstärkt und welche gesundheitlichen Risiken für „Eulen“ bestehen.

München, Deutschland - Die Zeitumstellung sorgt für Aufregung und schlaflose Nächte! In der Welt der Chronobiologie werden Menschen in zwei Lager unterteilt: die „Lerchen“ und die „Eulen“. Erstaunlicherweise schlafen beide Gruppen gleich viel, unterscheiden sich aber drastisch in ihren Aktivitätszeiten. Während die „Lerchen“ früh aufstehen und ihre Energie bis zum Abend halten, erreichen die „Eulen“ ihren Höhepunkt erst am Nachmittag. In Mitteleuropa sind die meisten Menschen eher „Eulen“, die sich oft nur mit einem Wecker rechtzeitig zur Arbeit quälen. Eine erschreckende Umfrage zeigt: Vier von fünf Menschen fühlen sich an Werktagen unausgeschlafen!

Die Zeitumstellung bringt nicht nur Licht in die frühen Morgenstunden, sondern dunkelt auch die Abende schneller ab. Für die „Eulen“ bedeutet dies einen ständigen Wechsel zwischen zwei inneren Zeitzonen, besonders an Wochenenden, wenn sie sich nach ihrem eigenen Schlafrhythmus richten können. Münchner Chronobiologen prägten den Begriff „sozialer Jetlag“ für dieses Phänomen im Jahr 2006, welches gesundheitliche Risiken wie Diabetes, Stoffwechselerkrankungen und Depressionen mit sich bringen kann. Die grimmige Realität ist, dass „Eulen“ in ungünstigen Arbeitszeitmodellen besonders gefährdet sind!

Teenager und der „soziale Jetlag“

Die Auswirkungen der Zeitumstellung sind besonders für Teenager verheerend. Eine Stellungnahme der American Academy of Sleep Medicine (AASM) im Jahr 2023 stellt fest: Die Umstellung auf die Sommerzeit verstärkt den „sozialen Jetlag“, wobei Jugendliche oft unter chronischem Schlafmangel leiden. Die AASM fordert die Abschaffung der Zeitverschiebung, ein Thema, das in den USA und Europa die Politik beschäftigt – jedoch ohne konkreten Fortschritt!

Kritiker der Zeitumstellung hinterfragen zudem den Nutzen: Ursprünglich hatte sie das Ziel, in der „hellen Jahreszeit“ Energie zu sparen. Aber wissenschaftliche Analysen zeigen kaum nachweisbare Einsparungen. Der wahre Schock steht jedoch noch bevor: Mit dem Rückdrehen der Uhren bricht die „dunkle Zeit“ an. Die Tage werden kürzer, und obwohl es morgens etwas heller bleibt, wird es am Abend spürbar dunkler. Für viele wird dies eine schwierige und trübe Zeit!

Details

Ort

München, Deutschland

Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](https://www.die-nachrichten.at)