Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 10: Warum wird an der Uhr gedreht?

Artikel: Warum wird an der Uhr gedreht?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557950

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Warum wird an der Uhr gedreht?

Da zieht es einem doch glatt die Schuhe aus: Manchmal kommen wir mit der Zeit nicht mehr ganz mit.

Die wenigsten wissen, warum wir es tun, die meisten finden es sinnlos, viele leiden darunter. Zweimal im Jahr gehen bei uns die Uhren plötzlich anders.

Am Ende dieses Monats ist es wieder so weit. Am Sonntag, dem 29. Oktober 2006, um zwei Uhr nachts, werden die Uhren um eine Stunde zurückgestellt. Wir können also beim Wechsel von der Sommerzeit zur Normal- oder Winterzeit eine Stunde länger schlafen. Im nächsten Frühjahr, am letzten Märzwochenende, wird uns diese Stunde wieder geraubt. Mit Beginn der Sommerzeit wird es um zwei Uhr nachts plötzlich schon drei sein.

Benjamin Franklin ist an allem schuld

Der amerikanische Schriftsteller, Naturwissenschaftler, Politiker und Erfinder machte sich bereits 1784 Gedanken darüber, wie man Beleuchtungskosten sparen könne. Er, ein fleissiger und sparsamer Mann, hätte abends gerne länger gearbeitet, ohne dabei Kerzen zu verbrauchen. Die Idee, die Zeit zu verändern, empfand er allerdings eher als amüsanten Witz.

Erst 1907 formulierte ein Engländer den Begriff der «Tageslichtverschwendung». Das führte zu einer breiten Diskussion um nutzbare Arbeitszeit bei Tageslicht und Energiekosten. 1916 war es dann so weit: Irland, Grossbritannien, Deutschland, Frankreich und andere europäische Länder hatten eine «Sommerzeit».

Ab da ging es drunter und drüber mit der Zeit. Was einst fest und unveränderlich schien, wonach wir uns richteten, und nicht umgekehrt, wurde nun zum Instrument der Wirtschaft – und wir mit ihr, unserer Zeit.

Munteres Zeigerdrehen

Zu Kaisers Zeiten gab es also eine Som-

merzeit in Deutschland, in der Weimarer Republik keine mehr, während des zweiten Weltkriegs wurde sie wieder eingeführt. 1947 trieb man die Sache auf die Spitze: Deutschland und einige andere Länder verordneten sich zusätzlich zur Sommerzeit noch eine Hochsommerzeit. Zwischen 1950 und 1980 wurde in Deutschland der natürliche Lauf der Zeit nicht verändert, ab 1980 begann das Vor- und Zurückstellen der Uhren von neuem. Gründlich, wie man so ist, gibt es sogar ein Gesetz zum Zeigerdrehen. Ab 2002 wurde per Verordnung zum Zeitgesetz die mitteleuropäische Sommerzeit (MESZ) auf unbestimmte Dauer eingeführt.

Die Helvetier trieben es nicht ganz so toll. In der Schweiz galt nur in den Jahren 1941 und 1942 eine Sommerzeit von Anfang Mai bis Anfang Oktober. Nach einer öffentlichen Debatte Ende der 1970er Jahre wollte man die Zeitumstellung eigentlich auch nicht wieder einführen. 1980 allerdings stellte die Schweiz eine Zeitinsel inmitten von Ländern dar, deren Uhren anders gingen.

So entstand Chaos – von Fahrplänen bis Verabredungen wusste niemand mehr, wieviel die Uhr geschlagen hatte. Also entschloss man sich 1981 doch, sich den Nachbarstaaten anzuschliessen. Von 1981 bis 1995 galt die «Tageslichtsparzeit» von Ende März bis Ende September, seit 1996 sparen wir von Ende März bis Ende Oktober. 60 Prozent der Bevölkerung gaben in einer Umfrage aber an, nicht zu wissen, warum es überhaupt eine Zeitumstellung gibt.

Wie spät ist es, bitte? Zeitparadoxe

Sie finden das alles etwas verwirrend? Machen Sie sich nichts daraus. Anderswo herrscht erst recht Tohuwabohu.

Die Israelis dürfen ungefähr am ersten Freitag im September länger schlafen – so genau weiss man das nicht, da in Israel das Innenministerium jedes Jahr aufs Neue den genauen Tag bestimmt. Die Palästinenser folgen am ersten Freitag nach dem 15. Oktober; und in Europa und Nordamerika dürfen sich alle am letzten Oktobersonntag richtig ausschlafen. China, Japan und der US-Bundesstaat Arizona legen sich gleich ganz quer und stellen ihre Uhren gar nicht um.

Nicht genug damit, dreht Australien noch ein wenig mehr am Rädchen. Bereits während der Olympischen Spiele 2000 hatte das Land besondere Zeitzonen-Regelungen eingeführt, wofür z.B. die Computer mit spezieller Software ausgerüstet werden mussten. Dieses Jahr verschob Australien einfach das Ende der Sommerzeit. Wegen der Commonwealth Games endete sie statt am 26. März erst am 2. April.

Die Sonne hat nicht mehr Recht

Im Übrigen orientiert sich die Zeit durch unsere Eingriffe auch nicht mehr am Stand der Sonne, der früheren Ortszeit. Schon durch die Normierung der Zeit in den Zeitzonen kommt es zu Abweichungen von der Ortszeit, die wenige bis etliche Minuten betragen. Die Sommerzeit verschiebt das Ganze um eine zusätzliche Stunde. So wird der höchste Stand der Sonne – der Mittag, der einst die Tageshälfte bezeichnete – in vielen Regionen Frankreichs und Spaniens erst nach 14 Uhr erreicht.

Auf die Herstellung schöner Uhren verwenden die Menschen seit langem viel Zeit und Kunstfertigkeit.

Ein Spareffekt?

Schon seit der Einführung der Sommerzeit wird über Sinn und Unsinn dieser Massnahme diskutiert. Inzwischen ist ziemlich deutlich, dass das eigentliche Ziel – die Einsparung von Energie – nicht erreicht wurde. Zwar wird elektrisches Licht gespart, jedoch muss morgens, besonders in den kalten Monaten März, April und Oktober mehr geheizt werden. Studien zum Gesamt-Energieverbrauch sind widersprüchlich: Manche errechnen einen winzigen Spareffekt, andere einen ebenso minimalen Mehrverbrauch. Ob mehr oder weniger: Die Spannen sind so klein, dass die Energieversorger keine Unterschiede messen können.

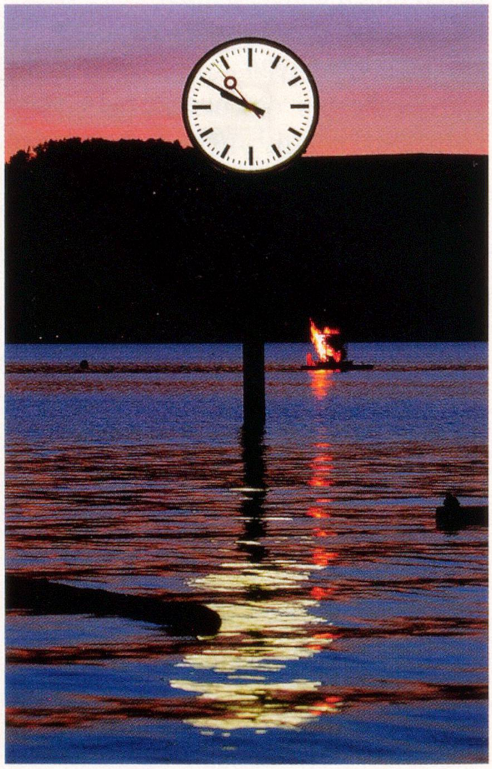
Vom Tageslicht dagegen haben die Menschen tatsächlich mehr. Der Tag wird um eine Stunde nach hinten verschoben, wodurch es am Abend subjektiv länger hell bleibt. Wer geniesst nicht gerne einen langen, lauen Sommerabend?

Dennoch wächst die Kritik an der Sommerzeit. Die überwiegende Mehrheit der Deutschen, Schweizer und Österreicher halten die Zeitumstellung mittlerweile für sinnlos, nur 13 Prozent der deutschsprachigen Europäer sind überzeugt davon. Nicht wenige befürworten, die Sommerzeit zur Normalzeit zu erklären. Dann könnte man die morgendliche Anfangszeit in Schulen und in Betrieben angenehmer gestalten und das längere Tageslicht geniessen, ohne sich umstellen zu müssen.

> Die Zeit geht sanft nur mit denen um, die mit der Zeit sanft umgehen. Anatole France

Leider ist es unwahrscheinlich, dass man sich auf diese Lösung einigen kann. Die «normative Kraft des Faktischen» macht uns schwerfällig und unflexibel. Allein in der Europäischen Union sind rund 457 Millionen Menschen in 25 Staaten von der Zeitumstellung betroffen. Diese riesige Menge mit dem dazugehörigen bürokratischen Apparat auf neue Wege zu bugsieren, fällt schwer.

Auch die sanfteste Kuh hat manchmal ihre liebe Not mit den menschlichen Regeln. Wird die Melkzeit einfach vor- oder zurückverlegt, kommt für sie die Zeit ins Schwimmen.



Parallelzeiten

So arbeitet man sich weiterhin am Sonntag der Zeitumstellung durch den Uhrenbesitz. Wecker und Armbanduhr müssen natürlich richtig gestellt sein, sonst stehen wir zu spät auf oder finden uns als einzige in einem noch leeren Büro wieder, verpassen den Bus oder das Treffen mit Freunden.

Der Blick auf die noch ungestellte Küchenuhr verunsichert uns erneut – ist es nun noch so früh oder schon so spät? Und wer hat recht: die Bahnhofsuhr oder meine? Manche Uhren bleiben wochenlang auf der falschen Spur, zum Beispiel die Auto-Uhr oder die im Videorecorder.

Von Kühen und Menschen

Viele Menschen haben sich mittlerweile an den Ritus des Zeigerdrehens gewöhnt. Bis auf die alljährliche Verwirrung um die richtige Richtung des Uhrstellens schade die Tradition niemandem, sagen Befürworter der Sommerzeit.

Für diejenigen, die die Zeitumstellung nicht «im Schlaf» mitmachen, ist es jedoch nicht ganz so einfach. Einrichtungen mit nächtlichem Bereitschaftsdienst, wie z.B. Rettungsdienste, Krankenhäuser und Pflegeheime haben damit zu kämpfen, dass entweder der Dienst eine Stunde länger oder aber die Ruhezeit eine Stunde verkürzt ist. Das kann eventuell sogar zu Problemen mit den gesetzlichen Anforderungen führen.

Die Bahn muss Nachtzüge eine Stunde lang an geeigneten Bahnhöfen halten lassen. EDV-Systeme müssen für die Umstellung ausgerüstet sein oder gewartet werden.

Auch Tiere brauchen ihre Zeit: Aus der Landwirtschaft ist bekannt, dass es ein bis zwei Wochen dauert, bis sich Milchkühe auf die neuen Melkzeiten eingestellt haben. Die meisten Milchbauern dosieren inzwischen die Zeitumstellung für das Melken häppchenweise über mehrere Tage, um so das Problem zu mildern.

Haben Sie Zeitprobleme?

Wer starke Schwierigkeiten mit der Zeitumstellung hat, sollte medizinische Fachpersonen aufsuchen. In den meisten Fällen müssen gesundheitliche Symptome, die aufgrund der Zeitumstellung entstehen, aber nicht medizinisch behandelt werden.

Sie können sich selbst helfen:

- Nehmen Sie keine Schlafmittel. Naturheilkundliche Alternativen, insbesondere Baldrian, Hopfen und Melisse sorgen für guten Schlaf, wenn Sie während der Umstellungsphase Probleme haben.
- Verzichten Sie in der Umstellungszeit auf den Mittagsschlaf und bleiben Sie wach, auch wenn Sie müde sind. Sie werden nachts besser schlafen.
- Meiden Sie umfangreiche Mahlzeiten am Abend. Auch Kaffee, Tee oder andere aufputschende Getränke sollten bis zu drei Stunden vor dem Schlafengehen gemieden werden.
- Passen Sie gut auf sich auf. In den ersten Tagen nach der Zeitumstellung sollten Sie besonders achtsam im Strassenverkehr und bei unfallgefährdeten Tätigkeiten sein.
- Machen Sie häufiger Pausen. Bei starker Müdigkeit sollten Sie auf das Fahren verzichten oder z. B. Geschäftsreisen oder andere Fahrten um eine Woche verschieben. In der Umstellungsphase geschehen mehr Verkehrsunfälle.

Der Rhythmus kommt ins Stottern

Zeitverschiebungen bringen unsere innere Uhr durcheinander, und wir brauchen eine Weile, bis wir uns an die Veränderungen angepasst haben.

Einfluss auf diese innere Uhr, den zirkadianen Biorhythmus, hat vor allem der Wechsel von Hell und Dunkel. Das «Schlafhormon» Melatonin, das die Aktivität senkt und müde macht, wird vermehrt bei Dunkelheit ausgeschieden. Der Hell-Dunkel-Rhythmus beeinflusst auch andere Hormone sowie Blutdruck und Pulsfrequenz.

A.Vogel-Tipp

Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen? Baldrian und Hopfenzapfen in A. Vogel Dormeasan® entspannen und beruhigen auf sanfte Weise.

Beim Umstellen der Uhr hilft die «Strassencafé-Regel».

Daher braucht der Körper einige Tage, um sich umzustellen – etwa vier bis fünf, bei wenigen Menschen auch bis zu 14 Tage. In dieser Spanne fühlen sich viele zu Sommerzeit-Zeiten morgens um sieben schlapp, denn eigentlich ist es ja erst sechs Uhr. Abends dagegen sind sie zur normalen Zubettgehzeit hellwach und fit. Wird die Uhr im Herbst von der Sommerzeit auf die normale Zeit umgestellt, wachen viele Menschen morgens eher auf und werden abends früher müde.

> Man muss der Zeit ihre Zeit lassen. Französisches Sprichwort

Glücklicherweise geht das vorbei – so flexibel ist der Mensch dann doch, auch wenn er zweimal im Jahr mit Umstellungsproblemen zu kämpfen hat.

Immerhin: Ein langfristig gesundheitsschädigender Effekt durch die Zeitumstellung konnte bisher nicht nachgewiesen werden und wird von Wissenschaftlern als unwahrscheinlich angesehen.

Einige leiden mehr

Häufig stärker betroffen sind ältere Menschen, Säuglinge und Kinder, deren Organismus sich mit der Anpassung schwerer tut. Auch Menschen, die unter Schlafstörungen oder organischen Erkrankungen leiden, haben mit der Zeitumstellung besonders zu kämpfen.
Art und Schwere der Symptome sind dabei individuell unterschiedlich. Bis sich die innere Uhr und der Tagesablauf wieder aufeinander eingestellt haben, können Schlafstörungen, Schwankungen der Herzfrequenz, depressive Verstimmungen, Gereiztheit, Appetitlosigkeit oder Verdauungsprobleme auftreten. Nach der Anpassungsphase verschwinden die Auswirkungen der Zeitumstellung jedoch auch in diesen Fällen wieder.

Vor oder zurück? Ein Denk-Trick

Jedes halbe Jahr die gleiche Diskussion: Wird die Uhr dieses Mal vor oder zurück gestellt? Bei einer Umfrage konnten nur sechs Prozent der Befragten spontan sagen, in welche Richtung die Zeiger gedreht werden müssen.
Da kommt die Strassencafé-Faustregel uns Verwirrten gerade recht: Im Frühling werden Stühle und Tische *vor* das Lokal gestellt, im Herbst kommen sie *zurück* ins Lager – und so stellt man auch die Uhr!
Wer Englisch beherrscht, kann sich auch das Wortspiel «Spring forward, fall back» merken. «Spring» heisst sowohl Frühling als auch springen, «fall» sowohl Herbst als auch fallen. Der einleuchtende Satz «Spring vorwärts, fall rückwärts» lässt sich damit auch auf die Zeitumstellung in Frühling und Herbst anwenden. • CR