

Tekst 10

„Sommerzeit? Gehört abgeschafft!“

Focus: Ab Ostersonntag gilt wieder die Sommerzeit, die Uhren werden eine Stunde vorgestellt. Welcher Typ Mensch leidet unter dieser Umstellung?

Roenneberg: Derjenige, der eine merkbare innere Uhr hat, also die Mehrheit der Bevölkerung.

Unser Wach- und Schlafrhythmus richtet sich nach dem Licht. Eine Folge der künstlichen Umstellung ist, dass Menschen mit stärkerer innerer Uhr – im Jugendalter ist sie übrigens besonders ausgeprägt – zu wenig Schlaf finden und typischerweise um die Mittagszeit in bleierne Müdigkeit verfallen.

Focus: Halten die Probleme lange an?

Roenneberg: Im Extremfall bis zur Rückstellung der Uhren im Herbst. Bei den meisten wird es mit zunehmender Tageslänge besser, weil sie dann am Morgen wieder mehr Licht bekommen.

Focus: Was können denn Sommerzeitgeschädigte tun, um den Gewöhnungsprozess zu beschleunigen?



Roenneberg: Sie sollten sich abends nicht zu viel künstlichem Licht aussetzen und sich etwa acht Stunden vor dem Aufstehen in vollständiger Dunkelheit ins Bett legen, auch wenn sie nicht gleich einschlafen können. Hilfreich wäre auch, etwas früher auf-

zustehen und dem Körper, zum Beispiel bei einer Tasse Kaffee auf dem Balkon, genügend Zeit und Morgenlicht zu geben zum Hochkommen. Wer kann, sollte die Umstellung ignorieren und eine Stunde später zur Arbeit kommen.

Focus: Würden Sie die Sommerzeit wieder abschaffen?

Roenneberg: Unbedingt! Der ursprüngliche Nutzen, Energieeinsparung, spielt kaum mehr eine Rolle. Stattdessen erfreut sich die Freizeitgesellschaft an der abendlichen Helligkeit, riskiert aber, dass sie langsam zu einer ständig übermüdeten Gesellschaft wird.

Focus

■ Tekst 10 „Sommerzeit? Gehört abgeschafft!“

- 2p 34 □ „Sommerzeit? Gehört abgeschafft!“ (titel)
Waarom vindt Roenneberg dat?
Noteer één argument uit de eerste en één argument uit de tweede kolom.
- 1p 35 ■ „Sie sollten ... kommen.“ (Antwort auf die 3. Frage)
Wie können Menschen, denen die Sommerzeit Probleme bereitet, damit nach Roenneberg am besten umgehen?
- A Abends weniger Kaffee trinken.
 - B Dafür sorgen, dass man mehr Schlaf bekommt.
 - C So tun, als ob es die Sommerzeit nicht gibt.
 - D Weniger arbeiten.