



Bürgerinfo beim Bericht **2019-0173**

Standardzeit, Sommerzeit und Gesundheit

Literaturstudie zu den gesundheitlichen Auswirkungen unterschiedlicher Zeiteinstellungen

Die Europäische Kommission hat in 2018 vorgeschlagen, dass alle Mitgliedstaaten eine ganzjährige Einheitszeit wählen und nicht mehr zwischen Standardzeit (Winterzeit) und Sommerzeit wechseln. Die für öffentliche Gesundheit und Umweltschutz zuständige niederländische Behörde, das Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), hat eine internationale Literaturstudie zu den gesundheitlichen Auswirkungen von Sommer- und Winterzeit und der Zeitumstellungen durchgeführt. Der Studie zufolge wäre es der Volksgesundheit zuträglicher, wenn die Niederlande ganzjährig die Standardzeit beibehalten.

In den Niederlanden wechseln wir derzeit noch zweimal im Jahr zwischen Standard- und Sommerzeit. Unmittelbar nach den Zeitumstellungen schlafen Menschen schlechter, vor allem nach der Umstellung auf die Sommerzeit leiden wir unter einem Ruhedefizit. Auch haben die Zeitumstellungen gesundheitliche Folgen. So erleiden zu Beginn der Sommerzeit mehr Menschen einen Herzinfarkt. Solche unmittelbaren Effekte treten bei einer ganzjährigen Einheitszeit nicht auf.

Insbesondere das Sonnenlicht beeinflusst den menschlichen Biorhythmus – den Moment, in dem wir morgens aufwachen und abends müde werden. Im Hinblick auf die Volksgesundheit empfiehlt es sich daher, eine Zeit einzuführen, die dem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus auf der Erde entspricht. Das heißt, eine Zeit, bei der die Sonne früh aufgeht, wie dies bei der Standardzeit der Fall ist. Eine ganzjährige Sommerzeit ist für die Gesundheit weniger günstig als eine ganzjährige Standardzeit. Dies geht aus Studien zu den Schlaf- und Gesundheitsaspekten hervor, wie Schlafdauer und -qualität, Übergewicht, Zahl der Krebserkrankungen und Höhe der Lebenserwartung im Allgemeinen.

Für die Volksgesundheit wäre es sogar noch förderlicher, wenn die Niederlande das ganze Jahr über die Zeit des Nullmeridians in Greenwich (England) einführen würden. Das ist eine Stunde früher als unsere Standardzeit. Die heutige Standardzeit in den Niederlanden ist seit dem Zweiten Weltkrieg gesetzlich festgelegt, obwohl das Land geografisch in der Zeitzone des Nullmeridians liegt.

Diese Untersuchung wurde vom Ministerium für Gesundheit, Gemeinwohl und Sport (VWS) in Auftrag gegeben. Die Studien, auf denen diese Schlussfolgerungen basieren, beziehen sich auf andere Länder als die Niederlande.

Schlüsselwörter: Sommerzeit, Winterzeit, Standardzeit, Gesundheit, Schlaf

RIVM

A. van Leeuwenhoeklaan 9
3721 MA Bilthoven
Postbus 1
3720 BA Bilthoven
Niederlande
www.rivm.nl/en

T +31 030 274 91 11
info@rivm.nl