

**Kommunikationsstelle
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**
Dr. Birgitta Hohenester-Pongratz
Keplerstraße 87
D-69120 Heidelberg
Telefon: 06221-477696
presse@vw.ph-heidelberg.de

Pressemitteilung

23.03.2009

Jugendliche leiden unter Sommerzeit-Umstellung

Aktuelle Chronobiologie-Studie an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg: Zwölf- bis 18-Jährige brauchen bis zu drei Wochen Zeit zur Umstellung – Müdigkeit und Leistungsabfall in der Schule

Die Umstellung auf Sommerzeit, aktuell wieder in der Nacht auf den 29. März, betrifft alljährlich Millionen von Menschen. Dennoch sind wir über die Auswirkungen auf die Gesundheit kaum informiert. Erstmals wurden fast 500 Schülerinnen und Schüler der Metropolregion Rhein-Neckar in einer groß angelegten Studie an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg während dieser Umstellung befragt. Die Ergebnisse zeigen: Jugendliche zwischen zwölf und 18 Jahren benötigen durchschnittlich zwei bis drei Wochen, um sich im Frühjahr an diese Umstellung anzupassen. In dieser Zeit klagen sie besonders häufig über Müdigkeit. Als Konsequenz sollten in diesen zwei Wochen weder Klassenarbeiten geschrieben noch Prüfungen abgelegt werden.

„Die meisten Jugendlichen sind sowieso „Nachteulen“ und haben bereits ohne Zeitumstellung Probleme, morgens in der Schule fit und leistungsfähig zu sein“, so Biologieprofessor Dr. Christoph Randler, Leiter der Studie an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg. Durch die Zeitumstellung müssen die Jugendlichen nun nochmals eine Stunde früher aufstehen. Dies verschlimmert die Situation weiter. „Die meisten Jugendlichen sind eher Abendtypen (Eulen) und morgens in der Schule noch nicht fit. Diese Veränderung findet in der Pubertät statt. Studien zeigten auch, dass Jugendliche, die stark zur Eule orientiert sind, schlechtere Noten mit nach Hause bringen.“, so Randler weiter. Die Studie, die soeben im renommierten Fachblatt Sleep Medicine publiziert wurde, stellt außerdem fest, dass Eulen länger unter der Umstellung auf Sommerzeit leiden als Lerchen. Lerchen, die morgens leichter aus dem Bett kommen, aber abends früher müde werden, sind allerdings ab der Pubertät in der Minderheit – dennoch ist das deutsche Schulsystem weitgehend auf Lerchen zugeschnitten.

Weitere Informationen:

Prof. Dr. Christoph Randler
Im Neuenheimer Feld 561-2
D-69120 Heidelberg
(d): 06221-477-344; (p): 06203 954 17 47
E-Mail: Randler@ph-heidelberg.de