

Pressemitteilung**Pädagogische Hochschule Heidelberg****Dr. Birgitta Hohenester-Pongratz**

24.03.2009

<http://idw-online.de/de/news306992>Forschungsergebnisse, Wissenschaftliche Publikationen
fachunabhängig
überregional**Sommerzeit-Umstellung: Studie an der PH-Heidelberg verdeutlicht kritische Auswirkungen auf Jugendliche****Aktuelle Chronobiologie-Studie an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg mit rund 500 Schülerinnen und Schülern: Zwölf- bis 18-Jährige brauchen bis zu drei Wochen Zeit zur Umstellung - Müdigkeit und Leistungsabfall in der Schule sind mögliche Konsequenzen**

Die Umstellung auf Sommerzeit, aktuell wieder in der Nacht auf den 29. März, betrifft alljährlich Millionen von Menschen. Dennoch ist die Öffentlichkeit 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 der Chronobiologie-Studie unter Leitung von Biologieprofessor Dr. Christoph Randler 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 Prof. Dr. Christoph Randler. 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