

Gastkommentar – Yvette Estermann zur Umstellung auf die Sommerzeit

Ein jährlich wiederkehrendes Ärgernis

1977 führte Europa die Sommerzeit ein, als Nachwirkung der Ölkrise mit dem Ziel, Energie zu sparen. Dieses wurde aber nie erreicht. Trotz einer deutlichen Ablehnung 1978 durch das Volk, führte unser Land die Sommerzeit ein.

Die Sommerzeit mit der Regelung, dass der Tag eine Stunde früher anfängt, ist für viele ein jährlich wiederkehrendes Ärgernis. Einige haben keine Mühe mit der Zeitumstellung. Andere leiden, denn sie bringt unseren biologischen Rhythmus durcheinander. Betroffen sind vor allem ältere Menschen, Kinder und Jugendliche. Besonders schwierig ist die Umstellung für chronisch Kranke und solche, die bereits unter Schlafstörungen leiden. Sie haben einen permanenten Jetlag!

Die Hauptprobleme sind Schlafstörungen, Müdigkeit, depressive Verstimmungen, Schwankungen der Herzfrequenz, Konzentrationsschwäche, Gereiztheit, Nervosität, Appetitlosigkeit und Verdauungsprobleme. Dazu kommen im Zeitraum der Umstellung vermehrte Arztbesuche – die Einnahme von Schlafmitteln und Antidepressiva steigt. Die

Unfallhäufigkeit im Strassenverkehr nimmt zu, verursacht durch Müdigkeit.

Was sagen Wissenschaftler und Ärzte zur Sommerzeit? Wir alle folgen einer «inneren Uhr», die so aufgebaut ist, dass wir einem bestimmten Rhythmus folgen, der sich jeden Tag wiederholt. Einfluss auf diese Uhr hat ganz besonders die Sonne, also der Wechsel zwischen Hell und Dunkel. Sie steuert unseren Biorhythmus sogar auch dann, wenn wir keinen Kontakt nach draussen haben!

Laut dem Magazin «Bild der Wissenschaft» würde die Abschaffung der Sommerzeit die meisten Menschen gesünder, schlauer und fitter machen! Und das hoch angesehene «American Journal of Cardiology» berichtete,



Yvette Estermann
ist Ärztin und Luzerner
SVP-Nationalrätin.

dass am Tag der Zeitumstellung 71 Prozent mehr Menschen einen Herzinfarkt erleiden als an einem normalen Sonntag! «Ich halte die Sommerzeit-Umstellung nicht nur für überflüssig, sondern für schädlich!», sagt deshalb der Schlafforscher Jürgen Zulley. Eine Studie an der Hochschule Heidelberg mit 500 Schülern unter der Leitung von Christoph Randler zeigt: 12- bis 18-Jährige brauchen oft bis zu drei Wochen, um sich an die Zeitumstellung zu gewöhnen. Müdigkeit und Leistungsabfall sind mögliche Konsequenzen.

Aufgrund dieser Fakten wollte ich im Parlament erreichen, dass Schüler am Morgen eine Stunde später in die Schule gehen. Aber es fehlt an politischem Willen! Auch im EU-Raum wächst der Widerstand gegen die Sommerzeit von Jahr zu Jahr. Der deutsche Arzt Hubertus Hilgers reichte 2014 eine Petition mit 70 000 Unterschriften ein. Diese wurde Ende 2014 vom Deutschen Bundestag beraten mit dem Beschluss, sie dem Ministerium für Wirtschaft und Energie und dem EU-Parlament in Brüssel zuzuleiten. Vielleicht siegt doch noch die Vernunft in Europa!