

Pressemitteilung

Zeitumstellung am 28. Oktober 2018

„Deutschland schläft gesund“ plädiert für die Abschaffung der Zeitumstellung und eine dauerhafte Winterzeit

Berlin, 25.10.2018. Die EU will die halbjährliche Umstellung auf Sommer- beziehungsweise Winterzeit abschaffen. Die Initiative „Deutschland schläft gesund“ begrüßt diese Idee. „Ich sehe aus medizinischer Sicht nur Vorteile, wenn die regelmäßige Zeitumstellung beendet wird“, sagt Prof. Dr. Ingo Fietze, Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums der Charité in Berlin und Vorsitzender von „Deutschland schläft gesund“. „Die Zeitumstellung unterbricht zweimal im Jahr den natürlichen Schlafrhythmus und darunter leiden viele Menschen.“

Zu der Frage, ob nun Sommer- oder Winterzeit die permanente Zeit werden soll, sagt Prof. Fietze: „Die Winterzeit, die eigentliche Standardzeit, ist aus medizinischer Sicht besser, weil wir die morgendliche Sonne im Herbst, Winter und Frühjahr brauchen, um wach in den Tag zu starten. Eine permanente Sommerzeit bedeutet de Facto weniger Licht im Alltag. Von Herbst bis Frühjahr wird es dann oft dunkel sein, wenn die Menschen zur Arbeit oder zur Schule aufbrechen. Das bedeutet auch eine Zunahme von Unfällen, Depressionen und Stress für die Kinder.“

Für Prof. Fietze gibt es auch ein weiteres Argument gegen die Sommerzeit: „Lange Sommernächte mögen angenehm sein, sie verkürzen aber die Schlafzeit, wenn man morgens zur Arbeit muss.“

Ein Drittel der Deutschen leiden regelmäßig unter Schlafproblemen. Bei einer repräsentativen Umfrage in Deutschland im Sommer 2018 gaben 35 Prozent der Befragten an, morgens nicht ausgeruht zu sein und tagsüber mit Müdigkeit und Konzentrationsstörungen zu kämpfen.

Über die Initiative „Deutschland schläft gesund“:

„Deutschland schläft gesund e. V.“ ist eine Initiative der Deutschen Stiftung Schlaf und besteht seit April 2018. Die Initiative hat sich zum Ziel gesetzt, ein Bewusstsein für gesunden Schlaf zu schaffen und über ungesunden Schlaf aufzuklären: bei denen, die unser Gesundheitssystem gestalten, bei den Krankenkassen und bei denen, die Patientinnen und Patienten betreuen. Die Initiative versteht sich als Plattform, die eine möglichst breit aufgestellte Expertise rund um das Thema Schlaf und Schlafforschung sammeln will. Sie ist offen für Betroffene, Selbsthilfegruppen, Experten, Verbände, Unternehmen und Stiftungen.

Vorsitzende des Vereins „Deutschland schläft gesund e. V.“ sind Prof. Dr. Helmut Teschler, ehemaliger Ärztlicher Direktor der Ruhrlandklinik und des Westdeutschen Lungenzentrums der Universitätsmedizin Essen, und Prof. Dr. Ingo Fietze, Vorsitzender der Deutschen Stiftung Schlaf, Leiter des Interdisziplinären

Deutsche Stiftung Schlaf, c/o Somnico GmbH
Luisenstraße 55, 10117 Berlin

www.deutschland-schlaeft-gesund.de
info@deutschland-schlaeft-gesund.de



Pressemitteilung

Schlafmedizinischen Zentrums der Charité in Berlin und Autor von „Die übermüdete Gesellschaft“ (Rowohlt 2018). Die Initiative „Deutschland schläft gesund“ hat ihren Sitz in Berlin.

Weitere Informationen unter:

www.deutschland-schlaeft-gesund.de
info@deutschland-schlaeft-gesund.de

Pressekontakt:

Presse- und Redaktionsbüro der Initiative „Deutschland schläft gesund“
Fredrik Barkenhammar | Jennifer Scheibel
Telefon: 030 308811-64 | Fax: 030 308811-11
E-Mail: presse@deutschland-schlaeft-gesund.de