

Sozialer Jetlag: Leben gegen die innere Uhr

Den Begriff Jetlag verbinden die meisten von uns zunächst mit langen Flugreisen. Allerdings kann es zu ähnlichen Symptomen kommen, wenn wir aufgrund unserer Arbeitszeiten oder anderer Verpflichtungen gegen unsere innere Uhr leben. Wir befinden uns dann im sozialen Jetlag.

Jeder Mensch ist anders. Und genauso individuell ist auch der persönliche Schlaf. In der Schlafforschung unterscheidet man zwischen Früh- und Spätaufstehern. Frühaufsteher, auch Lerchen genannt, haben es in unserer Gesellschaft leichter: Die üblichen Arbeitszeiten kommen ihnen gelegen. Spätaufsteher, in der Schlafforschung auch als Eulen bezeichnet, sind eher später abends aktiv, weshalb besonders für sie frühmorgendlich mit dem Aufstehen kämpfen müssen. Die meisten Menschen sind heutzutage Eulen. Das hängt unter anderem mit der Menge an Tageslicht zusammen, die man bekommt. Denn: Je schwächer aber das Licht, desto später ist bei den meisten Menschen die innere Uhr. Dabei kann man das Tageslicht nicht mit dem Licht in Innenräumen und von Lampen vergleichen. Letzteres ist 100 bis 1.000 Mal schwächer, sodass die innere Uhr nachgeht und man erst später einschlafen kann. Zudem hängt der Chronotyp – also wie die innere Uhr tickt – vom Alter ab. Viele Jugendliche sind extreme Spätaufsteher, sodass besonders für sie ein früher Schulbeginn ungünstig und schwieriger einzuhalten ist. Allgemein kann man sagen: Je später der Chronotyp, desto größer sind die Probleme, sich an soziale Zeitpläne zu halten.

Was versteht man unter einem sozialem Jetlag?

Von einem sozialen Jetlag spricht man, „wenn die von der Gesellschaft auferlegten Zeitpläne den individuellen Schlafpräferenzen nicht entsprechen. Unterschiede zwischen dem erwarteten Schlafverhalten an Arbeitstagen und dem, was die innere Uhr diktiert führt zu einem sozialen Jetlag“, so der Chronobiologe und Professor an der Universität München, Till Roenneberg.* Mittlerweile leiden etwa 70% der Bevölkerung unter einem sozialen Jetlag. Zwei Beispiele:

*Quelle: Spiegel-Online (siehe unten)

Beispiel 1:

Herr X gehört zu den Spätaufstehern. Wenn es keine sozialen Verpflichtungen gibt und man ihn lassen würde, würde er um 2 Uhr nachts ins Bett gehen und bis 9 Uhr schlafen. Allerdings muss Herr X schon um 8 Uhr bei der Arbeit sein und hat zudem eine Anfahrtszeit von einer halben Stunde zu seinem Arbeitsplatz. Deshalb steht er wochentags um 6 Uhr 30 auf statt bis um 9 Uhr zu schlafen. Obwohl er weiß, dass er früh aufstehen muss, kann er vor 2 Uhr nicht einschlafen. Herr X leidet also unter einem sozialen Jetlag von 2,5 Stunden.

Es kommt unter der Woche also zu einem beträchtlichen Schlafdefizit, das man an den Wochenenden versucht auszugleichen. Allerdings können auch Frühaufsteher unter einem sozialen Jetlag leiden, das meist am Wochenende entsteht.

Beispiel 2:

Frau Y ist eine Lerche. Sie geht meistens gegen 22 Uhr ins Bett und ist um 6 Uhr morgens wieder munter. Die meisten ihrer Freunde sind jedoch eher Spätaufsteher und wollen am Wochenende lange ausgehen. Frau Y lässt sich oft überreden mitzukommen und bleibt mit ihren Freunden bis 2 Uhr nachts in der Bar. Ihre innere Uhr weckt sie jedoch wie gewohnt um 6 Uhr, sodass Frau Y nach nur 4 Stunden Schlaf einen sozialen Jetlag von 4 Stunden hat.

Welche Auswirkungen hat der soziale Jetlag?

Im sozialen Jetlag zu leben kann weitreichende Auswirkungen auf das Leben und die Gesundheit haben. Ein sozialer Jetlag kann, neben andauernder Müdigkeit, auch zu geringerer Konzentrations- und Leistungsfähigkeit führen. Wissenschaftliche Ergebnisse zeigen zudem, dass eine fehlgesteuerte innere Uhr große Auswirkungen auf den Body-Mass-Index (BMI) haben kann. Dies ist um so häufiger zu beobachten, je größer der soziale Jetlag ist. Der gestörte Schlafrhythmus geht mit einem aus dem Takt geratenen Stoffwechsel einher, wodurch es zu Übergewicht kommen kann. Andere greifen bei einem gestörten Schlafrhythmus nicht vermehrt nach Essen, sondern nach Stimulanzien. Auch dabei kann man feststellen: Je stärker der soziale Jetlag, desto öfter greifen Individuen nach diesen. Ein Forscherteam um Till Roenneberg führte eine Untersuchung durch, in der mehr als 500 Versuchspersonen zu ihren Schlaf- und Wachzeiten (getrennt nach Arbeits- und freien Tagen), ihrer Schlafqualität, ihrem Wohlbefinden und dem Konsum von Koffein, Nikotin und Alkohol befragt wurden. „Das gab uns die

Möglichkeit, die Verbindung zwischen sozialem Jetlag, Schlafqualität, psychologischem Wohlbefinden und dem Genuss von stimulierenden Substanzen zu erforschen“, so Roenneberg. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass „der Konflikt zwischen der biologischen Uhr und der gesellschaftlichen Zeit zu einer chronischen Form von Jetlag führt.“* und der soziale Jetlag deutlichen mit dem Genuss von Zigaretten zusammenhängt: Von den Probanden, die einen sozialen Jetlag von nur einer Stunde aufwiesen, rauchten 10 Prozent. Versuchspersonen, die allerdings unter einen sozialen Jetlag von mehr als 7 Stunden litten, griffen 70 Prozent zur Zigarette. Dies habe zu der Hypothese geführt, dass Schlafprobleme und Nikotinkonsum vor allem dann auftreten, wenn der innere Schlaf-Wach-Rhythmus nicht mit den gesellschaftlichen Zeitplänen übereinstimmt.

*Quelle: Universität München (siehe unten)

Auch rauchen Schichtarbeiter, die meistens gegen ihre innere Uhr arbeiten, deutlich öfter als Menschen, die tagsüber arbeiten. Studien haben gezeigt, dass Nacharbeit und Schichtbetrieb extrem ungesund sind. Der Organismus wird dabei dazu gezwungen, gegen seinen natürlichen Tages- und Nachtrhythmus zu arbeiten. Bei Schülern besteht oft ein ähnliches Problem: Schüler, die (häufig, siehe oben) Spätaufsteher sind, schneiden in der Schule oft weniger gut ab, da sie aufgrund ihres Chronotyps und des frühen Aufstehens oft ein Schlafdefizit mitbringen. Dies kann auf Dauer zu lebenslangen Einschränkungen im Leistungsvermögen führen.

Festgelegt wird der Chronotyp von den individuellen Erbanlagen, den Genen. Das führt dazu, dass man seinen Schlafrhythmus nicht einfach nach Belieben ändern, ihn sich aussuchen oder trainieren kann. Deshalb müsste nach Meinung vieler Schlafforscher idealerweise die soziale Uhr der inneren Uhr angepasst werden. Schüler sowie auch Erwachsene würden deutlich davon profitieren, wenn es flexible Arbeitszeiten oder einen späteren Schulbeginn gäbe, wodurch man individuell und nicht gegen seine innere Uhr arbeiten könnte. Die gesundheitsschädlichen Folgen eines sozialen Jetlags könnten wahrscheinlich nur durch weitgreifende Änderungen in der gesellschaftlichen Organisation vermieden werden. Dazu haben Roenneberg und Kollegen bereits eine Untersuchung durchgeführt. Sie passten in einem Unternehmen, in dem im Schichtsystem gearbeitet wird, die Arbeitszeiten an den jeweiligen Chronotyp des Mitarbeiters an. So mussten extreme Frühaufsteher beispielsweise keine Nachtschichten mehr übernehmen und extreme Spätaufsteher wurden nicht für die Frühschicht eingeteilt. Sowohl vor als auch nach der fünf Monate dauernden Versuchsphase wurden die Mitarbeiter zu ihrem Schlafverhalten und allgemeinem Wohlbefinden befragt. Im Ergebnisse zeigte sich, dass die Arbeiter während der Testphase etwa eine Stunde mehr schliefen, was dementsprechend den sozialen Jetlag um dieselbe Zeit vermindert. Außerdem verbesserte sich das allgemeine Wohlbefinden. Frühaufsteher profitierten dabei generell stärker von den Umstrukturierungen, was darauf hindeuten könnte, dass Nachtschichten für alle Chronotypen eher ungünstig sind. Es konnte in der Studie gezeigt werden, dass eine Umstrukturierung von Arbeit grundsätzlich umsetzbar ist und Verbesserungen für die Mitarbeiter bringen kann.

Wenn Sie wissen wollen, was für ein Chronotyp Sie sind, können Sie auf der Internetseite bioinfo.de einen Test dazu machen. Darüber hinaus finden Sie hier bei Impulsdialog Trainings zum Thema [Schlafstörungen](#), in deren Rahmen Sie Tipps bei möglichen Problemen rund um die Rubrik Schlaf und können ebenfalls Ihren Schlaftyp herausfinden.

Autor: Maleen Zerna (Impulsdialog)

Quellen:

„Social Jetlag: Mis-alignment of Biological and Social Time“, Marc Wittman, Jenny Dinich, Martha Merrow, Till Roenneberg, Chronobiology International, 2006

“Aligning Work and Circadian Time in Shift Workers Improves Sleep and Reduces Circadian Disruption“, Céline Vetter, Dorothee Fischer, Joana L. Matera, Till Roenneberg, Current Biology, 25 (7), 2015

[*1] <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/langschlaefer-fruehes-aufstehen-fuehrt-zu-dauer-jetlag-a-408825.html>

[*2] http://www.uni-muenchen.de/informationen_fuer/presse/presseinformationen/2006/nf-08-06.html

www.sozialer-jetlag.de, Zugriff am 25. Juni 2015

http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/schlafen/chronobiologie/chronobiologe-till-roenneberg-lassen-sie-nie-eine-party-aus-es-gibt-wichtigeres-als-schlaf_aid_900986.html