

Arbeitszeitbeginn vor 10 Uhr ist Folter

Biologische Uhr Britische Wissenschaftler halten einen Arbeitsbeginn vor 10 Uhr morgens für ungesund. Das dauernde Ankämpfen gegen die biologische Uhr mache krank.

Angelika Lensen

Alle, die morgens früh nur schwer aus dem Bett kommen, für die das Geräusch des Weckers pure Folter ist, die um jede Minute verlängerter Schlafzeit kämpfen, um schliesslich ohne Frühstück – keine Zeit! – und mit verquollenen Augen zum Arbeitsplatz zu hetzen, werden jetzt in Jubel ausbrechen und durch ein heftiges, nicht enden wollendes Kopfnicken ihre Zustimmung ausdrücken: Liege der Beginn der Arbeitszeit vor zehn Uhr morgens, grenze das an Folter, meinen Schlafexperten der Universität von Oxford.

Konzentration am frühen Morgen schwierig

Es ist wenig überraschend und wir wussten es ja schon lange, aber nun ist er endlich da, der wissenschaftliche Beweis: Arbeiten von 9 bis 17 Uhr ist ungesund. Paul Kelley von der Universität Oxford ist unser Held und der Mann, der die Behauptung unterstützt. «Menschen vor 10 Uhr morgens arbeiten zu lassen, ist eine Form von Folter und macht uns krank, erschöpft und gestresst», ist der Schlafexperte überzeugt.

«30 Tage ohne Schlaf führen zum Tod. Es hat dieselbe Wirkung wie nichts zu essen», so Kelley. Grund ist unser zirkadianer Rhythmus, gemeinhin als biologische Uhr bezeichnet. Diese innere Uhr sorgt dafür, dass es uns schwerfällt, uns früh am Morgen zu konzentrieren. Und mit diesem Übel kämpfen wir bis zu unserem 55. Lebensjahr. Erst dann beginnt der Lebensabschnitt, in dem wir weniger Schlaf benötigen. Der Schlafexperte betrachtet das als ernste Bedrohung für Leistungsfähigkeit, Stimmung und geistige Gesundheit. Seiner Meinung nach ist ein grosser gesellschaftlicher Wandel vonnöten, um den Arbeitszeitbeginn und den Unterrichtsbeginn an Schulen in Einklang mit der biologischen Uhr des Menschen zu bringen.

Gesellschaft des Schlafentzugs

«Das ist ein grosses gesellschaftliches Problem. Menschen sollten eigentlich erst um 10 Uhr morgens anfangen zu arbeiten. Arbeitnehmer haben ständig mit einem Schlafmangel zu kämpfen. Wir leben in einer Gesellschaft des Schlafentzugs», kritisiert Kelley. «Wir können unseren



«Wir leben in einer Gesellschaft des Schlafentzugs», sagt Paul Kelley von der Universität Oxford. Im Bild die Skulptur «Sleeping Woman» (2012) des US-amerikanischen Künstlers Charles Ray. Keystone

Biorhythmus nicht ändern. Man kann sich nicht selbst beibringen, zu einem bestimmten Zeitpunkt aufzustehen. Der Körper ist abgestimmt auf das Sonnenlicht und man ist sich dessen nicht bewusst, denn der Hypothalamus – der selbstständig das zentrale Nervensystem und die Hormonproduktion steuert – fängt die Signale auf und nicht das Sehvermögen.»

«Verfrüht aufstehen ist schädlich für den Körper, weil auf diese Weise die physischen, emotionalen und leistungsorientierten Systeme des Körpers beeinflusst werden. Leber und Herz folgen einem anderen Rhythmus und man verlangt von diesen Organen, sich um zwei bis drei Stunden anzupassen. Das funktioniert nicht. Und das Problem herrscht weltweit. Jeder leidet darunter und das ist eigentlich völlig unnötig», erklärt Kelley.

Studien des zirkadianen Rhythmus haben gezeigt, dass ein Zehnjähriger sich vor 8.30 Uhr nicht vernünftig auf den Unterricht konzentrieren kann. Bei den Teenagern sieht es ähnlich aus: 16-Jährige sollten für beste Ergebnisse erst um 10 Uhr morgens beginnen und für Universitätsstudenten darf es ruhig noch ein Stündchen später sein: Sie können erst ab 11 Uhr volle Leistung bringen.

Bessere Schulnoten, bessere Gesundheit

Kelley glaubt, dass schon das einfache Verschieben der Schulzeiten die Schulnoten um 10 Prozent verbessern könnte. Kelley, früher selbst Rektor an einer Oberschule in North Tyneside, verschob dort den Beginn der Unterrichtszeit von 8.30 Uhr auf 10 Uhr und stellte fest, dass die Zahl der Bestnoten um 19 Pro-

zent anstieg. Ähnlich verhält es sich bei Unternehmen, die ihre Mitarbeiter zu einem früheren Arbeitsbeginn zwingen. Sie behindern auf diese Weise deren Leistungsfähigkeit und sorgen gleichzeitig für die Zunahme von Gesundheitsproblemen beim Personal.

Mehr psychische Erkrankungen im Jugendalter

Schlafentzug hat grossen Einfluss auf die Gesundheit. Schon eine Woche mit weniger als sechs Stunden Schlaf pro Nacht führt zu 711 veränderten Gen-Funktionen. Schlafmangel beeinflusst Leistung, Aufmerksamkeit und Langzeitgedächtnis und fördert Drogen- und Alkoholgenuss. Zu wenig Schlaf verursacht ausserdem Erschöpfung, Ängste, Frustration, Wut, impulsives Verhalten, Gewichtszunahme, Risikobereitschaft, Bluthochdruck, ein

schwaches Immunsystem, Stress und eine Flut von psychischen Krankheiten. Neurowissenschaftler sagen, dass Teenager biologisch dafür prädisponiert sind, etwa um Mitternacht schlafen zu gehen, und sich erst um 10 Uhr morgens wirklich wach und aufgeweckt fühlen. Der ständige Kampf gegen den biologischen Rhythmus erhöht das Risiko für Diabetes und Schizophrenie. Daher ist es nicht verwunderlich, dass viele psychische Erkrankungen sich im Alter zwischen 11 und 24 Jahren entwickeln, ist Paul Kelley überzeugt.

Langschläfer erzielen bessere Examensergebnisse

Kelley glaubt, dass fast alle Studenten etwa zehn Stunden Schlaf wöchentlich verlieren, weil sie gezwungen werden, zu früh aufzustehen. «Nur allein durch eine Anpassung des morgendlichen

Schulbeginns kann die Lebensqualität einer ganzen Generation von Kindern verbessert werden», fügt er hinzu. «Das führt zu grossen gesellschaftlichen Problemen. Aber die Möglichkeiten sind fantastisch. Wir haben die Möglichkeit, hier etwas zu tun, das Millionen Menschen auf der Welt zugutekommt.»

Zehntausende von Kindern beginnen in einem bahnbrechenden Experiment von Oxford erst um 9 oder 10 Uhr mit dem Schulunterricht, um zu beweisen, dass «Langschläfer» bessere Examensergebnisse erzielen. Highschool-Absolventen von mehr als einhundert Schulen in Grossbritannien sind Teil eines vierjährigen wissenschaftlichen Projektes, das beweisen soll, dass Teenager mit klassischen Schulzeiten völlig aus dem Rhythmus geraten. Das Team hofft, die Ergebnisse 2018 veröffentlichen zu können.

Mach mit und schicke uns deine Zeichnung

Male eine Zeichnung und schicke sie uns mit Angabe deines Alters und deines Wohnortes an:

Bieler Tagblatt/Fokus
Robert-Walser-Platz 7
2501 Biel
fokus@bielertagblatt.ch

Link: www.bielertagblatt.ch
Weitere Kinderzeichnungen in unserer Bildergalerie



Cyril von Aesch, 6 Jahre, aus Jens: «Raketex»..



Joy Bürgi, 7 Jahre, aus Aarberg: «Die Sonne strahlt über den Bergen».