

ChronoCity Bad Kissingen

Das Bayerische Fernsehen der inneren Uhr auf der Spur

Die Diskussion über die Umstellung auf Sommerzeit wird seit Jahren geführt. Forscher warnen, dass diese jedes Mal einen kleinen Jetlag bei den Menschen auslöst, sie müde werden und sich schlapp fühlen. Dieser Zustand dauert in der Regel mehrere Tage an. Ebenfalls leidet die Leistungsfähigkeit darunter. Die Frage nach Sinn oder Unsinn dieser Zeitumstellung mit nach Bad Kissingen zu nehmen, war die Idee des Fernseheteams des Bayerischen Rundfunks um Redakteurin Julia Kuhles. Der bekannteste Kurort Deutschlands beschäftigt sich über das Projekt „ChronoCity“ (www.chronocity.de) bereits seit längerem mit dem richtigen Ticken der inneren Uhr.

Der Wirtschaftsförderer der Stadt Bad Kissingen, Michael Wieden, hatte die Idee, die Stadt zur ChronoCity zu machen, zur Modellstadt in Sachen Chronobiologie. Es geht dabei nicht nur um Sommerzeit, sondern auch darum, wie die Menschen zu bestimmten Tageszeiten auf verschiedene Anforderungen reagieren.

Bereits „mit den Hühnern“ stand das Fernseheteam des BR auf, denn als erstes Motiv wurde der Sonnenaufgang gedreht. Danach stand der Besuch in der Bäckerei Peter Schmitt auf dem Drehplan. Ein passender Ort, wenn man sich mit dem Thema innere Uhr beschäftigt, beginnt doch die Schicht eines Bäckers zu nachtschlafender Zeit. Im geplanten Anbau der Bäckerei sollen dem-

nächst Tageslicht und mehr Platz geschaffen werden. Damit sollen einzelne Schichten nach vorne in den Tag gerückt werden. Mit ein Grund ist, dass sich die Bäckerei Schmitt für den Nachwuchs attraktiv darstellen wollte, erklärte Bäcker Johannes Schmitt sein Bestreben.

Um kurz nach 8 Uhr trafen Julia Kuhles und ihr Team am Jacksteinberger-Gymnasium ein. Auch hier geht es um das richtige Licht und bessere Leistungsfähigkeit der Schüler. „Wir haben zwei Unterrichtsräume mit Tageslichtlampen ausgestattet“, erklärte Schuldirektor Frank Kubitzka. Hierdurch habe man bereits ein bessere Leistungsfähigkeit der Schüler beobachtet. Allerdings störten sich Schüler an der kalten Farbe des Lichts, so Frank Kubitzka. „Wir diskutieren bereits mit dem Chronobiologen Dr. Thomas Kantermann, ob wir zwei weitere Zimmer mit Tageslichtlampen ausstatten, jedoch mit einer wärmeren Farb Mischung.“ Chronobiologen haben belegt, dass sich die innere Uhr während der Pubertät verschiebt. Teenager und Jugendliche sind also später am Tag leistungsfähig. Dr. Thomas Kantermann (www.clocks-ontime.nl) hat mit Kollegen kürzlich publiziert, dass sich

dieses Verschieben der inneren Uhr auf die Schulnoten auswirkt. 8 Uhr ist kein idealer Zeitpunkt für den Unterrichtsbeginn, vor allem nicht für die Mittelstufe. Doch hier gerät die Gesellschaft derzeit noch an ihre organisatorischen Grenzen.

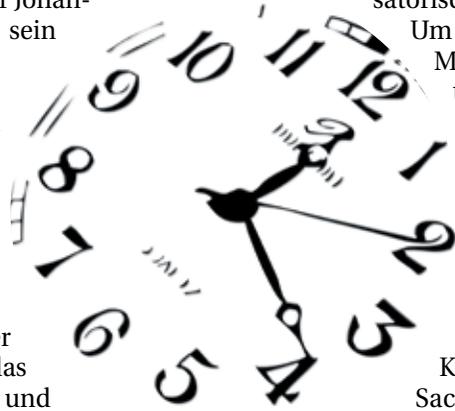
Um die Schüler der Mittelstufen später anfangen lassen zu können, müssten auch die Buslinien später fahren. Dies würde für den Landkreis Bad Kissingen als Sachaufwandsträger der Schule einen erheblichen Mehraufwand bedeuten, rechnete Frank Kubitzka vor. Michael Wieden ist jedoch bereits in Gesprächen mit dem Landkreis.

10 Uhr, das Team des Bayerischen Rundfunks trifft an der HESCURO - Klinik REGINA - Psychosomatik und Orthopädie ein. Hier möchte Verwaltungsleiter Thorn Plöger chronobiologisch auf seine Mitarbeiter und seine Patienten eingehen. Mitarbeiter können sich chronotypisieren lassen. In einem Fragebogen beantworten sie Fragen zu ihren Schlaf- und Wachgewohnheiten. Hieraus lässt sich dann ableiten, ob sie eher für den Früh- oder den Spätdienst geeignet sind. Auch Patienten können diese Typisierung durchführen. Man

erhofft sich Erkenntnisse darüber, ob bei unterschiedlichen Chronotypen die Behandlung entsprechend zeitlich angepasst werden sollte und ob diese dann auch besser anschlägt.

Oberbürgermeister Kay Blankenburg, Kurdirektor Frank Oette und Wirtschaftsförderer Michael Wieden trafen sich bei strahlendem Sonnenschein mit Julia Kuhles und ihrem Team am Mittag im Kurpark. „Ich denke, dass es sehr, sehr viele gäbe, denen es besser ginge, die besser durch den Tag kämen, die gesünder wären, wenn sie die Möglichkeit hätten, den Tagesablauf nach ihren körperlichen Bedürfnissen auszurichten“, beschreibt Kay Blankenburg die Möglichkeiten der Chronobiologie. Frank Oette sieht die Chancen darin, „gemeinsam mit der Stadt Inhalte zu entwickeln, die wissenschaftlich fundiert sind und im Bereich der Gesundheit auch neue Angebote bringen“.

Bad Kissingen ohne Sommerzeit? „Ich denke, dass dafür eine ganze Menge spricht.“ meint Kay Blankenburg. Aber er räumt auch ein, dass man doch „die eine oder andere Schwierigkeit“ bedenken muss, wie z. B. die Frage, ob die Züge dann in Bad Kissingen eine Stunde früher fahren als im Rest Deutschlands. „Ich denke, am Ende kommt dabei raus, dass wir Bad Kissinger noch ausgeschlafener sein werden als der Rest der Welt“, mutmaßt Kay Blankenburg mit einem Augenzwinkern.



Der Verwaltungsleiter der HESCURO Klinik Bad Kissingen, Thorn Plöger, gibt dem Team des Bayerischen Rundfunks ein Interview.



Der Initiator der ChronoCity, Wirtschaftsförderer Michael Wieden, wartet auf seinen Einsatz, während Oberbürgermeister Kay Blankenburg bereits ein Interview gibt