



Opinie

Opinie: Schaf de zomer- en wintertijd af – altijd wintertijd is het beste voor de gezondheid

Beeld Getty Images

Dit weekend gaat de zomertijd in. De halfjaarlijkse tijdverschuiving, in het leven geroepen om zo goed mogelijk het natuurlijke daglicht te benutten, brengt onze biologische klok in de war en dat heeft slechte gevolgen voor de gezondheid, stellen Andries Kalsbeek en Joke Meijer.

[Andries Kalsbeek](#) en **[Joke Meijer](#)** 26 maart 2022, 03:00

 Delen

Sinds het begin van het leven op aarde zijn alle vormen van leven blootgesteld aan een 24-urige licht-donker cyclus. Hierdoor ontstond een interne biologische klok die verbazingwekkend constant is gebleven sinds het begin van de evolutie. Alle organismen op aarde, inclusief de mens, beschikken over zo'n interne tijdmeter. De activiteit van onze organen, hormonen en lichaamstemperatuur is afhankelijk van het tijdstip van de dag en de biologische klok zorgt ervoor dat deze processen synchroon lopen met de dag-

Door die interne klok kan ons lichaam ook anticiperen. Al voordat we wakker worden, stijgen onze lichaamstemperatuur en bloeddruk, de stofwisseling wordt geactiveerd, we krijgen eetlust en de bloedtoevoer naar de spieren wordt verhoogd, zodat we bij het ontwaken klaar zijn om in actie te komen. Onze psychische en lichamelijke gezondheid zijn dus in grote mate afhankelijk van een goed werkende biologische klok. Niet voor niets ging de Nobelprijs voor Fysiologie of Geneeskunde in 2017 naar baanbrekend onderzoek op dit vlak.

De biologische klok werkt alleen goed als hij synchroon loopt met de licht-donkercyclus (de geografische tijd) in onze omgeving. Een uitdaging hierbij is dat de cyclus van deze interne klok wel ongeveer, maar niet precies 24 uur is. Dit wordt ook wel het circadiane ritme genoemd, afgeleid van de Latijnse woorden circa en dies – ‘ongeveer een dag’. Elke ochtend, als we licht zien, krijgt onze klok een klein zetje in de goede richting zodat hij in de pas blijft lopen. Daarnaast zijn fysieke beweging en voeding belangrijk bij het synchroon laten lopen van de biologische klok met de licht-donkercyclus van de aarde.

Echter, onze moderne samenleving heeft deze signalen drastisch en abrupt veranderd: kunstlicht heeft ons de afgelopen honderd jaar meer en meer vervreemd van de ritmes van de natuur. Dat is aan de ene kant een grote winst, maar eist aan de andere kant zijn tol: 1 op de 5 werknemers in Nederland werkt in een vorm van ploegendienst, in grote delen van Nederland is de Melkweg niet meer te zien vanwege lichtvervuiling en twee keer per jaar heeft onze biologische klok te maken met het ingaan van de zomer- en wintertijd. Deze veranderingen verstoren onze interne klok en schaden onze gezondheid.

Geen advertentie geladen

Chronobiologen bestuderen de invloed van de biologische klok, dag-nachtritmes en seizoenswisselingen op levende organismen. In Nederland werken ze samen in het [BioClock consortium](#). Als experts van de biologische klok steunen we het initiatief van de Europese Commissie om de jaarlijkse wisseling naar zomer- en wintertijd in de lente en herfst af te schaffen.

‘Wintertijd’ is hier overigens een verwarrende aanduiding: eigenlijk kunnen we beter spreken van ‘normale’ of ‘geografische’ tijd. Deze is immers gebaseerd op de stand van de zon, die rond het middaguur op zijn hoogste punt staat. Bij zomertijd valt dat moment een uur later en zal de zon dus ook een uur later ondergaan. Met een constante zomertijd blijft het ’s avonds langer licht, maar het betekent ook dat het ’s ochtends langer donker blijft.

Als het aan de meerderheid van de 4,6 miljoen gepeilde Europeanen ligt, gaan we permanent in zomertijd leven, want dan kunnen ze langer genieten van de zomeravonden. Maar de zon komt zo ook een uur later op. In de zomer merken we daar weinig van omdat de meesten van ons dan nog slapen. Maar in de winter ligt dat anders. Als we permanente zomertijd invoeren, komt de zon op 21 december, de kortste dag van het jaar, pas op rond 9.45 uur. We moeten dan tot begin maart in het donker naar school en werk.

Advertentie

Het gevolg is dat we vijf maanden lang een mismatch hebben tussen ons interne reguleringsstelsel en de geofysische dag. Hierdoor zijn we ’s ochtends minder alert en is ons reactievermogen suboptimaal. Dat zal onvermijdelijk leiden tot meer verkeersongelukken. Scholieren die in de ochtend naar school fietsen, en toch al te maken hebben met een traag werkende interne klok, zullen hier extra last van hebben.

Aanhoudende verstoring van onze klok leidt direct tot vermoeidheid, slaapstoornissen, overgewicht, hart- en vaatziekten en bovenal depressiviteit. In Rusland is de continue zomertijd in 2006 afgeschaft, precies vanwege het ontstaan van deze voorspelbare klachten.

Als landelijk consortium van chronobiologen willen we daarom benadrukken dat de wintertijd als permanente standaardtijd de beste optie is met het oog op de volksgezondheid. We hebben dan meer ochtendlicht in de winter en minder avondlicht in de zomer. Dit zorgt voor een betere synchronisatie van onze biologische klok met het dag-nachtritme en betekent dat we vroeger slapen ten opzichte van werk- en schooltijden.

Advertentie

Afschaffing van zomertijd en wintertijd is zinvol, want de wisselingen in tijd zijn onhandig, maar een constante zomertijd is een slecht idee. Het minste dat we kunnen doen, is een kloktijd instellen die in de pas loopt met de geografische tijd en daarmee met onze biologische klok.



Andries Kalsbeek, hoogleraar experimentele neuroendocrinologie aan de UvA en groepsleider van de Kalsbeek Groep bij het Nederlands Herseninstituut. Beeld JEROEN OERLEMANS



Joke Meijer, hoogleraar neurofysiologie LUMC, in het bijzonder de regelmechanismen van biologische ritmen.

Het [BioClock consortium](#) wordt gefinancierd door de Nederlandse Wetenschaps Agenda (NWA) en is een interdisciplinair netwerk van universiteiten en andere partijen die als gemeenschappelijk doel hebben te onderzoeken hoe de biologische klok gezond te houden in onze 24/7 samenleving.

Hier zou content moeten staan van bijv. Twitter, Facebook of Instagram

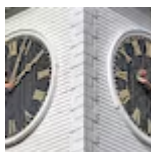
Om u deze content te kunnen laten zien, hebben wij uw toestemming nodig om cookies te plaatsen. [Open uw cookie-instellingen](#) om te kiezen welke cookies u wilt accepteren. Voor een optimale gebruikservaring van onze site selecteert u "Accepteer alles". U kunt ook alleen de sociale content aanzetten: vink hiervoor "Cookies accepteren van sociale media" aan.

Onze psychische en lichamelijke gezondheid zijn in grote mate afhankelijk van een goed werkende biologische klok

Help ons door uw ervaring te delen: [Feedback geven](#)

Lees ook

Geselecteerd door de redactie



Nieuws

Senaat VS unaniem voor afschaffen wintertijd: ‘Die maakt onze levens donkerder’



Geen advertentie geladen

Wilt u belangrijke informatie delen met het Parool?

Tip hier onze journalisten

Algemeen

Contact

Privacystatement

Abonnementsvoorwaarden

Gebruiksvoorwaarden

Cookiebeleid

Privacy-instellingen

Auteursrecht

Service

Klantenservice

Bezorgklacht indienen

Bezorging pauzeren

Bezorging wijzigen

(Bezorg)adres wijzigen

Adverteren

Losse verkoop

Meer Parool

Abonneren

Nieuwsbrieven

Krant

De Parool Shop

RSS-feeds

Android apps

iOS apps

Facebook

Navigeer

Archief

Op alle verhalen van het Parool rust uiteraard copyright.

Wil je tekst overnemen of een video(fragment), foto of illustratie gebruiken, mail dan naar copyright@parool.nl.

Het Parool is onderdeel van DPG Media.



KvK Nummer: 34172906 | BTW Nummer: NL810828662B01

© 2025 DPG Media B.V. Alle rechten voorbehouden



Nieuws



Editie



Net binnen



Rubrieken