

MTX Zeitumstellung
Erste Veröffentlichung: 31.10.21

MTX1

Europäisches Parlament (26.03.2019). Parlament für Beendigung des Wechsels zwischen Sommer- und Winterzeit ab 2021 [Pressemeldung].
<https://www.europarl.europa.eu/news/de/press-room/20190321IPR32107/parlament-fur-bee-ndigung-des-wechsels-zwischen-sommer-und-winterzeit-ab-2021>

MTX2

Europäische Kommission (31.08.2018). Konsultation zur Sommerzeit: 84 Prozent der Teilnehmer sind für die Abschaffung der Zeitumstellung in der EU.
https://ec.europa.eu/germany/news/20180831-konsultation-sommerzeit_de

MTX3

Europäische Kommission (2018). Commission staff working document: Public consultation on EU summertime arrangements.
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:52018SC0406>

MTX4

Deutscher Bundestag (2016). Bilanz der Sommerzeit.
<https://dserver.bundestag.de/btd/18/080/1808000.pdf>

MTX5

NDR (22.10.2015). Seit wann gibt es die Sommerzeit?
<https://www.ndr.de/ratgeber/Seit-wann-gibt-es-die-Sommerzeit,sommerzeit6.html>

MTX6

tagesschau (28.02.2020). Umweltbundesamt: 100, 120, 130 - Tempolimits gut fürs Klima.
<https://www.tagesschau.de/inland/tempolimit-umweltamt-bundes-studie-101.html>

MTX7

Umweltbundesamt (01.07.2020). Energieverbrauch nach Energieträgern und Sektoren.
<https://www.umweltbundesamt.de/daten/energie/energieverbrauch-nach-energietraegern-sektoren#allgemeine-entwicklung-und-einflussfaktoren>

MTX8

IMSF & YouGov (2019). Zeitumstellung: Keine Mehrheit für die Sommerzeit.
<https://www.deuschlands-marktforscher.de/zeitumstellung-keine-mehrheit-fuer-die-sommerzeit/>

MTX9

Partch, C.L. et al. (2014). Molecular architecture of the mammalian circadian clock. Trends Cell Biol, 24(2), 90-99.
[https://www.cell.com/trends/cell-biology/fulltext/S0962-8924\(13\)00113-X](https://www.cell.com/trends/cell-biology/fulltext/S0962-8924(13)00113-X)

MTX10

Ashbrook, L.H. et al. (2020), Genetics of the human circadian clock and sleep homeostat. Neuropsychopharmacol, 45(1), 45–54.
<https://www.nature.com/articles/s41386-019-0476-7>

MTX Zeitemstellung
Erste Veröffentlichung: 31.10.21

MTX11

Duffy, J. et al. (2011). Sex difference in the near-24-hour intrinsic period of the human circadian timing system. *Proc Natl Acad Sci USA*, 108(3), 15602-15608.
https://www.pnas.org/content/108/Supplement_3/15602

MTX12

Fischer, D. et al. (2017). Chronotypes in the US – Influence of age and sex. *PLoS One*, 12(6), e0178782.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0178782>

MTX13

DAK (2017). Gesundheitsreport
<https://www.dak.de/dak/bundesthemen/muedes-deutschland-schlafstoerungen-steigen-deutlich-an-2108960.html#/>

MTX14

Zuraikat, F. et al. (2020). Sleep regularity and cardiometabolic health: Is variability in sleep patterns a risk factor for excess adiposity and glycemic dysregulation? *Curr Diab Rep*, 20(8), 1-9.
<https://doi.org/10.1007/s11892-020-01324-w>

MTX15

Koopman, A. et al. (2017). The association between social jetlag, the metabolic syndrome, and type 2 Diabetes Mellitus in the general population: The new Hoorn Study. *J Biol Rhythms*, 32(4), 359-368.
<https://doi.org/10.1177/0748730417713572>

MTX16

Díaz-Morales, J. & Escribano, C. (2015). Social Jetlag, Academic Achievement and Cognitive Performance: Understanding Gender/Sex Differences. *Chronobiol Int*, 32(6), 822-31.
<https://doi.org/10.3109/07420528.2015.1041599>

MTX17

Haraszti, R. et al. (2014). Social Jetlag negatively correlates with Academic Performance in Undergraduates. *Chronobiol Int*, 31(5):603-12.
<https://doi.org/10.3109/07420528.2013.879164>

MTX18

Wesensten, N. (2012). Modafinil reversal of cognitive deficits during sleep loss. In: N. Wesensten (Hrsg.), *Sleep Deprivation, Stimulant Medications, and Cognition*, (S.58-81). Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511783005.007>

MTX19

Roenneberg, T. et al. (2013). Light and the human circadian clock. In A. Kramer & M. Mrosovsky (Hrsg.), *Circadian Clocks*, (S.311-31). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-3-642-25950-0_13

MTX20

Roenneberg, T. et al. (2015). Human activity and rest in situ. In A. Sehgal (Hrsg.), *Methods in enzymology*, (S.257-83). Elsevier.

<https://doi.org/10.1016/bs.mie.2014.11.028>

MTX21

DIN 5034-2:2021-08. Tageslicht in Innenräumen - Teil 2: Grundlagen.

<https://www.beuth.de/de/norm/din-5034-2/337708802>

MTX22

LASI (2005). Handlungsanleitung zur Beleuchtung von Arbeitsstätten.

https://lasi-info.com/publikationen/lasi-veroeffentlichungen?tx_ikanoslasipublications_publications%5Baction%5D=show&tx_ikanoslasipublications_publications%5Bcontroller%5D=Publication&tx_ikanoslasipublications_publications%5Bpublication%5D=43&cHash=7fa12ed638dcc691281791e5feedef62

MTX23

Boivin, D. B. et al. (1996). Dose-response relationships for resetting of human circadian clock by light. *Nature*, 379(6565), 540-2.

<https://doi.org/10.1038/379540a0>

MTX24

Wright, K. et al. (2013). Entrainment of the Human Circadian Clock to the Natural Light-Dark Cycle. *Curr Biol*, 23(16), 1554-1558.

<https://doi.org/10.1016/j.cub.2013.06.039>

MTX25

Roenneberg, T. et al. (2019). Chronotype and Social Jetlag: A (Self-) Critical Review. *Biology*, 8(3), 54.

<https://doi.org/10.1038/379540a0>

MTX26

St Hilaire, M. et al. (2012). Human phase response curve to a 1 h pulse of bright white light. *J Physiol*, 590(13), 3035–3045.

<https://dx.doi.org/10.1113%2Fjphysiol.2012.227892>

MTX27

Donath, D. (16.08.2018). Zeitumstellung in Russland: Wie man es macht, macht man es falsch. *tagesschau*.

<https://www.tagesschau.de/ausland/zeitumstellung-russland-101.html>

MTX28

Borisenkov, M. et al. (2016). Seven-year survey of sleep timing in Russian children and adolescents: chronic 1-h forward transition of social clock is associated with increased social jetlag and winter pattern of mood seasonality. *Biol Rhythm Res*, 48(1), 3-12.

<https://doi.org/10.1080/09291016.2016.1223778>

MTX Zeitemstellung
Erste Veröffentlichung: 31.10.21

MTX29

Winnebeck, E. et al. (2020). Later school start times in a flexible system improve teenage sleep. *Sleep*, 43(6), zsz307.
<https://doi.org/10.1093/sleep/zsz307>

MTX30

INQA (2019). Erfolg mit verschiedenen Arbeitszeitmodellen: Leitfaden für Personalverantwortliche und Geschäftsleitungen.
<https://projekt-zeitreich.de/leitfaden-personalverantwortliche/>

MTX31

DGAUM (2021). Gesundheitliche Aspekte und Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit. AWMF.
<https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/002-030.html>

MTX32

Vitaterna, M. (2019). Genetics of Circadian Rhythms. *Neurol Clin*, 37(3), 487–504.
<https://doi.org/10.1016/j.ncl.2019.05.002>

Sozialer Jetlag:

MTXa:

Banks, S. & Dinges, D.F. (2007). Behavioral and physiological consequences of sleep restriction. *J Clin Sleep Med*, 3(5), 519–528.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1978335/>

MTXb:

Valdez, P. (2019). Circadian rhythms in attention. *Yale J Biol Med*, 92(1), 81–92.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6430172/>

MTXc:

Goldin, A.P. et al. (2020). Interplay of chronotype and school timing predicts school performance. *Nat Hum Behav*, 4, 387–396.
<https://www.nature.com/articles/s41562-020-0820-2>

MTXd:

Reutrakul, S. & van Cauter, E. (2018). Sleep influences on obesity, insulin resistance, and risk of type 2 diabetes. *Metabolism*, 84, 56–66.
[https://www.metabolismjournal.com/article/S0026-0495\(18\)30063-5/](https://www.metabolismjournal.com/article/S0026-0495(18)30063-5/)

MTXe:

Chatterjee, S. et al. (2017). Type 2 diabetes. *Lancet*, 389(10085), 2239–2251.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140673617300582>

MTXf:

Solis-Herrera, C. et al. (2021). Pathogenesis of Type 2 Diabetes Mellitus. In Feingold K.R. et al. (Hrsg.), *Endotext* (abgerufen am 29.10.2021).
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279115/>

MTX Zeitumstellung
Erste Veröffentlichung: 31.10.21

MTXg:

Parameswaran, G. & Ray, D.W. (2021). Sleep, circadian rhythms, and type 2 diabetes mellitus. Clin Endocrinol. Epub ahead of print.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/cen.14607>