

Position statement BioClock Consortium

Stop het verzetten van de klok: kies voor een vaste en gezonde tijd

In de nacht van zaterdag 29 op zondag 30 maart 2025 gaat de klok weer een uur vooruit. In de Europese Unie is op dit moment de discussie gaande om het verzetten van de klok af te schaffen en over te gaan op een permanente tijd. **Het BioClock Consortium sluit zich aan bij andere wetenschappelijke verenigingen en pleit voor het toepassen van de natuurlijke tijd.** Voor Nederland is dit de tijdzone die West-Europese Tijd wordt genoemd.

Natuurlijke tijd: wat bedoelen we daarmee?

Met "natuurlijke tijd" wordt de tijdzone bedoeld die het beste aansluit bij de geografische ligging en de zonsopkomst en -ondergang van een gebied. Dit betekent dat de klok aan de muur zo dicht mogelijk de lokale zonnetijd aanhoudt, zodat rond 12 's middags de zon op haar hoogste punt is. Officieel is de wereld verdeeld in 24 tijdzones, gebaseerd op de 24 uren in een dag. Nederland ligt geografisch in de West-Europese tijdzone, net als Engeland. Toch hanteert Nederland de Midden-Europese tijd. Hierdoor loopt de klok aan de muur in de winter 40 minuten voor op de zonnetijd. Tijdens de zomertijd wordt dat verschil nog groter: dan lopen we 1 uur en 40 minuten voor op de zonnetijd. Anders gezegd: het huidige systeem verplicht de hele bevolking om in de zomer maandenlang ruim anderhalf uur eerder op te staan ten opzichte van de natuurlijke tijdzone die het best past bij de geografische ligging van Nederland.

Natuurlijke tijd is de beste keuze voor onze gezondheid

Het volgen van de natuurlijke tijd past het best bij onze biologische klok: het ingebouwde uurwerk dat de dag- en nachtritmes in ons lichaam aanstuurt. Licht zorgt ervoor dat de biologische klok in de pas blijft lopen met de omgeving. Het zien van licht in de ochtend versnelt je biologische klok en helpt je om op tijd wakker te worden. Licht in de avond vertraagt juist je biologische klok, wat ervoor zorgt dat je later in slaap valt en 's ochtends moeilijk op tijd je bed uitkomt. De natuurlijke tijdzone sluit daarom het beste aan bij onze biologische klok en draagt bij aan een gezonde slaap.

Waarom moeten we af van het huidige systeem?

In de huidige situatie komen de late tijdstippen waarop de zon opkomt en ondergaat in ons land niet overeen met de biologische klok. Dit probleem is het grootst tijdens de zomertijd: dan worden mensen 's avonds langer blootgesteld aan licht, waardoor ze later in slaap vallen, terwijl ze toch weer vroeg moeten opstaan. Dit is een structureel probleem dat niet slechts een paar dagen na de klokwisseling aanhoudt. Een latere zonsopgang en zonsondergang (ten opzichte van de natuurlijke tijd) hangt samen met een hoger risico op allerlei gezondheidsproblemen, zoals overgewicht, type 2 diabetes, hart- en vaatziekten, en bepaalde vormen van kanker^{1,2}.

Permanente zomertijd: een extra probleem in de winter

Sommigen pleiten voor het invoeren van permanente zomertijd. Dit zou in de winter leiden tot een periode van vier maanden waarin de zon pas na 08:30 uur 's ochtends opkomt. Met de huidige wintertijd is dat minder dan 2 maanden. Als we over zouden gaan op onze natuurlijke tijdzone komt de zon het hele jaar voor 8:00 uur 's ochtends op. Omdat ochtendlicht belangrijk is voor onze biologische klok, zorgt permanente zomertijd ervoor dat veel mensen moeite hebben om aan voldoende slaap te komen en om 's ochtends op tijd wakker te worden. Dit raakt scholieren en studenten, de mentaal kwetsbaarste leeftijdsgroep, het hardst³. Zij hebben van nature een trage klok en daarom is ochtendlicht juist voor hun noodzakelijk.

Tijd voor beleid, geen tijdelijke oplossingen

Het standpunt van het BioClock Consortium voor het afschaffen van de halfjaarlijkse klokwisselingen en het overgaan op permanente natuurlijke tijd sluit aan bij het advies van het RIVM⁴ en andere (inter)nationale wetenschappelijke organisaties die zich richten op slaap en de biologische klok⁵⁻⁹. Ook de Europese Commissie besloot in 2019 al dat de halfjaarlijkse klokwisselingen moesten stoppen¹⁰, maar het politieke besluit blijft uit. Wanneer komt daar verandering in?

Referenties

1. Roenneberg T, Winnebeck EC, Klerman EB. Daylight Saving Time and Artificial Time Zones - A Battle Between Biological and Social Times. *Front Physiol.* 2019;10:944. doi:10.3389/fphys.2019.00944
2. Giuntella O, Mazzonna F. Sunset time and the economic effects of social jetlag: evidence from US time zone borders. *Journal of Health Economics.* 2019;65:210-226. doi: 10.1016/j.jhealeco.2019.03.007
3. Borisenkov MF, Tserne TA, Panev AS, et al. 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. *Biological Rhythm Research.* 2017;48(1):3-12.
4. Rapport RIVM (2019): Wintertijd beter voor volksgezondheid dan zomertijd. [\[Link\]](#)
5. Gezamenlijk standpunt van twee grootste Nederlandse slaapverenigingen (NSWO & SVNL, 2018): Zomertijd afschaffen. [\[Link\]](#)
6. Statement van de Sleep Research Society (2022): "It is time to abolish the clock change and adopt permanent standard time in the United States: a Sleep Research Society position statement", *Sleep*, Volume 45, Issue 12, December 2022, zsac236. [\[Link\]](#)
7. Statement van de American Academy of Sleep Medicine (2020): Rishi MA, Ahmed O, Barrantes Perez JH, et al. Daylight saving time: an American Academy of Sleep Medicine position statement. *J Clin Sleep Med.* 2020;16(10):1781-1784. [\[Link\]](#)
8. Statement van de Society for Research on Biological Rhythms (2019): Roenneberg T, Wirz-Justice A, Skene DJ, Ancoli-Israel S, Wright KP, Dijk DJ, Zee P, Gorman MR, Winnebeck EC, Klerman EB. Why Should We Abolish Daylight Saving Time? *J Biol Rhythms.* 2019 Jun;34(3):227-230. [\[Link\]](#)
9. Gezamenlijke brief naar EU Commission vanuit EBRS, ESRS, en SRBR (2019). [\[Link\]](#)
10. European Council. Wetgevingsresolutie van het Europees Parlement van 26 maart 2019 over het voorstel voor een richtlijn van het Europees Parlement en de Raad betreffende het einde van de omschakeling tussen winter- en zomertijd en tot intrekking van Richtlijn 2000/84/EG. [\[Link\]](#)



Position Statement BioClock Consortium – 20-03-2025

Contact: bioclock@lumc.nl

Meer informatie: www.bioklok.nl en www.bioclockconsortium.org



Het BioClock consortium wordt gefinancierd door de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO; project nummer 1292.19.077).