

Zeitumstellung: Nur jeder Fünfte hält sie noch für sinnvoll Laut DAK-Umfrage hat fast ein Drittel der Menschen Probleme nach der Umstellung auf Winterzeit

Hamburg, 22. Oktober 2020. Knapp ein Drittel der Menschen leidet nach der Zeitumstellung an körperlichen oder psychischen Problemen. Das zeigt eine repräsentative Umfrage* der DAK-Gesundheit. Damit bleibt der Wert mit 29 Prozent auf dem Höchststand der vergangenen Jahre. Über drei Viertel sind der Meinung, die Zeitumstellung sei überflüssig und sollte abgeschafft werden. Am kommenden Sonntag werden nachts die Uhren von drei auf zwei Uhr zurückgestellt. Ab dann gilt in allen Ländern Europas wieder die Winter- beziehungsweise Normalzeit.

Mehr als drei Viertel der Befragten, die schon einmal Probleme nach der Zeitumstellung hatten, fühlen sich dabei schlapp und müde (76 Prozent). An zweiter Stelle der Beschwerden stehen mit 59 Prozent Einschlafprobleme und Schlafstörungen, unter denen Frauen mit 64 Prozent besonders häufig leiden. 37 Prozent können sich nach der Zeitumstellung schlechter konzentrieren, mehr als ein Viertel fühlt sich gereizt. Jeder Zehnte leidet gar unter depressiven Verstimmungen. Hierbei sind Frauen mit 11 Prozent häufiger betroffen als Männer (9 Prozent). Insgesamt 15 Prozent aller Erwerbstätigen kam nach der Zeitumstellung schon einmal zu spät zur Arbeit.

Die innere Uhr kommt durcheinander

Franziska Kath, Diplom-Psychologin der DAK-Gesundheit, erklärt: „Psychische Probleme kommen nach der Zeitumstellung häufig vor. Wer schon einmal mehrere Nächte hintereinander mit wenig Schlaf auskommen musste, kennt das Problem: Die innere Uhr kommt durcheinander. Die beste Medizin ist dabei die Zeit selbst: Nach ein paar ruhigen Tagen und genügend Schlaf hat sich der Körper wieder richtig eingestellt. Wer es nach dem Dreh an der Uhr also erst einmal ruhiger angehen lässt, ist auf der sicheren Seite.“

Hohe Zustimmung im Süden

Insgesamt halten nur noch 21 Prozent der Befragten die Zeitumstellung für sinnvoll. 76 Prozent gaben hingegen an, sie sei überflüssig und solle abgeschafft werden. Dabei ist der Wert im Vergleich zum vergangenen Jahr von zuvor 79 Prozent leicht gesunken. Besonders hoch ist die Zustimmung zur Zeitumstellung nach wie vor im Süden: In Bayern hat sie

mit 31 Prozent den bundesdeutschen Höchstwert, gefolgt von Baden-Württemberg mit 25 Prozent.

In der Bundesrepublik Deutschland wurde die Sommerzeit im Jahr 1980 als Reaktion auf die Ölkrise zwei Jahre zuvor eingeführt. Ziel dieser Maßnahme war es, Energie zu sparen. Seit 1996 gilt die Sommerzeit EU-weit und beginnt jeweils am letzten Sonntag im März. Am letzten Sonntag im Oktober werden die Uhren dann in allen Staaten der Europäischen Union wieder auf die Winterzeit – also die Normalzeit – zurückgedreht. Auch wenn das Europäische Parlament vergangenes Jahr für die Abschaffung der Zeitumstellung bis zum Ende des Jahres 2021 gestimmt hat, fehlen weitere konkrete Planungen auf EU-Ebene. Für eine endgültige Abschaffung wäre ein Beschluss des Rats der Europäischen Union nötig. Bislang steht das Thema jedoch nicht auf der Agenda.

Schlaf-Tipps im Internet

Für einen besseren Schlaf bietet die DAK-Gesundheit im Internet ein umfangreiches Schlaf-Special an: Auf www.dak.de/schlaf gibt es viel Wissenswertes rund um das Thema gesunder Schlaf sowie ein Schlaftagebuch. Betroffene können damit ihren Schlaf-Wach-Rhythmus genau protokollieren. Das ist eine Grundlage, um Beschwerden einordnen zu können.

*Repräsentative Bevölkerungsumfrage zur Zeitumstellung durch Forsa, 28. bis 30. September 2020, 1.003 Befragte bundesweit.