

Gesundheitsprobleme durch Zeitumstellung nehmen zu DAK-Umfrage: 30 Prozent der Menschen klagen über körperliche oder psychische Beschwerden

Hamburg, 27. Oktober 2021. Knapp ein Drittel der Menschen hatte nach einer Zeitumstellung schon einmal körperliche oder psychische Probleme. Das zeigt eine aktuelle repräsentative Forsa-Umfrage* im Auftrag der DAK-Gesundheit. Mit 30 Prozent liegt dieser Wert auf dem Höchststand der vergangenen Jahre. Über drei Viertel der Befragten sagen, 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.

Im Vergleich zum Jahr 2017 ist die Zahl derjenigen, die bereits gesundheitliche Probleme nach der Zeitumstellung hatten, um acht Prozentpunkte gestiegen. Mit 30 Prozent klagt nun fast ein Drittel darüber – der Höchststand der vergangenen Jahre. Frauen leiden dabei mit 39 Prozent deutlich häufiger unter der Zeitumstellung als Männer (21 Prozent). Mehr als drei Viertel derjenigen, die schon einmal Probleme nach der Zeitumstellung hatten, fühlen sich dabei schlapp und müde (80 Prozent). An zweiter Stelle der Beschwerden stehen mit 67 Prozent Einschlafprobleme und Schlafstörungen, von denen Frauen mit 70 Prozent besonders häufig betroffen sind. 42 Prozent können sich nach der Zeitumstellung schlechter konzentrieren, fast ein Drittel fühlt sich gereizt. Mehr als jeder Zehnte leidet gar unter depressiven Verstimmungen. Insgesamt 17 Prozent aller Erwerbstätigen kam nach der Zeitumstellung schon einmal zu spät zur Arbeit.

Hohe Zustimmung im Süden

Insgesamt halten nur noch 17 Prozent der Befragten die Zeitumstellung für sinnvoll – so gering war die Zustimmung seit vier Jahren nicht mehr. 78 Prozent gaben hingegen an, sie sei überflüssig und solle abgeschafft werden. Besonders hoch ist die Zustimmung zur Zeitumstellung nach wie vor in Bayern mit 21 Prozent, dicht gefolgt von Nordrhein-Westfalen mit 20 Prozent. Besonders unbeliebt ist die Zeitumstellung im Osten: Hier gaben nur 10 Prozent der Befragten an, sie für sinnvoll zu halten.

In der Bundesrepublik Deutschland sowie fast zeitgleich in der DDR wurde die Sommerzeit im Jahr 1980 als Reaktion auf die Ölkrise 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. Eigentlich war die Abschaffung für Ende dieses Jahres geplant. Das sah ein Beschluss des Europäischen Parlaments vor. Bisher fehlen jedoch weitere konkrete Planungen auf EU-Ebene, vor allem durch die Corona-Pandemie verschwand das Thema wieder von der Agenda. Für eine endgültige Abschaffung wäre ein Beschluss des Rats der Europäischen Union nötig.

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 2021, 1.003 Befragte bundesweit.