

Rückhalt für die Zeitumstellung auf neuem Tiefpunkt

DAK-Umfrage: 26 Prozent hatten gesundheitliche Probleme nach dem Dreh an der Uhr

Hamburg, 25. März 2019. Der Widerstand gegen die Zeitumstellung wächst: Immer weniger Menschen in Deutschland halten sie noch für sinnvoll. Nach einer repräsentativen Umfrage* der DAK-Gesundheit liegt der Anteil der Befürworter bei 18 Prozent – und damit auf dem tiefsten Wert seit Jahren. Seit 2013 ist der Zustimmungswert von ehemals 29 Prozent um 11 Prozentpunkte gefallen. Mehr als drei Viertel der Befragten sind der Meinung, die Zeitumstellung sollte abgeschafft werden. Besonders Frauen litten in der Vergangenheit unter Problemen nach der Umstellung. Am kommenden Sonntag werden nachts die Uhren von zwei auf drei Uhr vorgestellt. Ab dann gilt in allen Ländern Europas wieder die Sommerzeit. Auch die Europäische Union diskutiert die Abschaffung der Zeitumstellung in den kommenden Jahren.

Ein Viertel der Befragten gibt an, schon einmal Probleme im Zuge der Zeitumstellung gehabt zu haben. Dabei fühlten sich die meisten von ihnen (71 Prozent) schlapp und müde. An zweiter Stelle kommen mit 63 Prozent Einschlafprobleme und Schlafstörungen, unter denen Frauen besonders häufig leiden: 70 Prozent der weiblichen Befragten geben das an, im Vergleich zu 53 Prozent der Männer. 36 Prozent konnten sich durch den Dreh an der Uhr schlechter konzentrieren, ein Drittel (32 Prozent) fühlte sich gereizt. Zehn Prozent litten sogar unter depressiven Verstimmungen. Männer sind hierbei mit 14 Prozent doppelt so häufig vertreten wie Frauen (7 Prozent). Insgesamt 16 Prozent der Erwerbstätigen sind durch die Zeitumstellung bereits zu spät zur Arbeit gekommen. Franziska Kath, Diplom-Psychologin der DAK-Gesundheit, erklärt: „Psychische Probleme im Zuge der Umstellung auf die Sommerzeit hängen mit der biologischen, inneren Uhr des Körpers zusammen. Oft ist hier die beste Medizin schlicht ein wenig Geduld und Ruhe. Nach spätestens ein paar Tagen sollten sich Körper und Geist angepasst haben.“

Abschaffung geplant

Besonders hoch ist die Zustimmung zur Zeitumstellung im Südwesten: Dort und in Baden-Württemberg hat sie mit 24 Prozent den bundesdeutschen Höchstwert. In Ostdeutschland und in Nordrhein-

Westfahlen hingegen ist halten sie nur 16 Prozent der Befragten für sinnvoll. 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 – zurück gedreht. In einer EU-weiten Befragung sprachen sich im Sommer 2018 84 Prozent der Teilnehmer für ein Ende der Zeitumstellung aus. Kommissionspräsident Jean-Claude Juncker kündigte daraufhin an, den Bürgerwillen schnellstmöglich umzusetzen. Der Verkehrsausschuss des Europäischen Parlaments schlug eine Abschaffung bis zum Jahr 2021 vor. Bis dahin müssen Europäisches Parlament und die Mitgliedsstaaten zustimmen. Unklar ist bisher noch, ob dann die Normalzeit oder die Sommerzeit beibehalten wird.

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, 11. Februar bis 6. März 2019, 1.003 Befragte bundesweit.