

PRESSEMEDLUNG

Bonn, 23. Oktober 2019



Morgenmuffel können sich freuen, denn am 27. Oktober 2019 schenkt die Zeitumstellung eine Stunde mehr Schlaf.

Quelle: WetterOnline (bei Verwendung bitte angeben)

Und jährlich grüßt die Winterzeit

Ende Oktober wird die Zeit zurückgestellt – Tipps für die dunkle Jahreszeit

Am letzten Sonntag im Oktober, in diesem Jahr am 27.10.2019, gibt es eine Stunde geschenkt – denn dann wird die Uhr von 3:00 Uhr auf 2:00 Uhr zurückgestellt und somit von Sommer- auf Winterzeit gewechselt. Ab diesem Zeitpunkt herrscht dann bei uns wieder die mitteleuropäische Normalzeit (MEZ).

Winterzeit ideal

Für viele EU-Bürger ist die Zeitumstellung eine lästige sowie teilweise auch körperlich und psychisch belastende Angelegenheit. Über den Sinn und Unsinn, die Uhr zweimal im Jahr auf Sommer- oder Winterzeit zu stellen, wurde stets rege diskutiert. Nach Beschluss des EU-Parlaments soll die Zeitumstellung 2021 abgeschafft werden. Die Umsetzung jedoch steht noch in den Sternen. Allein die Tatsache, dass die Staaten selbst wählen dürfen, ob sie dauerhaft Sommer- oder Winterzeit haben wollen, ist ein großes Problem. Die Bundesregierung bevorzugt die Sommerzeit. Dabei spricht einiges dagegen. „Die sogenannte Winterzeit passt besser zu unserem Tagesrhythmus.“, weiß Matthias Habel, Pressesprecher und Meteorologe von WetterOnline. „Morgens wird es früher hell, was das Aufstehen erleichtert und abends schneller dunkel, was beim Einschlafen hilft.“

Gedanke der Zeitumstellung

Matthias Habel erklärt: „Eingeführt wurde die Zeitumstellung ursprünglich, um im Sommer Energie zu sparen. Denn wenn es abends draußen länger hell ist, wird weniger Strom für die Beleuchtung verbraucht, so der Gedanke. Allerdings gleicht sich der Verbrauch im Frühjahr und im Herbst wieder aus, da dann morgens mehr Energie für Licht und Heizung benötigt wird, was die Ersparnisse wieder hinfällig macht.“

Tipps für einen guten Start in den Tag

Für alle Morgenmuffel, denen es mit oder ohne Winterzeit schwerfällt, morgens in die Gänge zu kommen, gibt es einige Tipps, die das Aufstehen erleichtern. Es empfiehlt sich beispielsweise, den Wecker so zu stellen, dass man nach dem Klingeln noch einen Moment ruhig im Bett liegen bleiben kann. Die Augen sollten dabei geöffnet sein, damit sich der Körper auf den Wachzustand einstellen kann. Anschließend sollte man sich ein wenig recken, strecken oder gähnen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Etwas Radfahren in der Luft aktiviert den Kreislauf zusätzlich. Licht ist ebenfalls ein wichtiger Wachmacher, gerade in der dunklen Jahreszeit: Wenn die Vorhänge geöffnet, Rollos oder Jalousien hochgezogen oder helle Lampen angeknipst werden, fällt Licht auf die Netzhaut und die Bildung des Schlafhormons Melatonin wird gestoppt.

Weitere Tipps für Morgenmuffel sowie Informationen zum Wetter am Tag der Zeitumstellung gibt es auf www.wetteronline.de. Und mit der [WetterOnline App](#) oder der neuen Wetterstation [wetteronline home](#) bleibt man auch im Winter zur richtigen Zeit auf dem Laufenden.

WetterOnline

WetterOnline wurde 1996 von Inhaber und Geschäftsführer Dr. Joachim Kläßen in Bonn gegründet und ist heute der größte Internetanbieter für Wetterinformationen in Deutschland. Neben weltweiten Vorhersagen gehören redaktionelle Berichte, eigene Apps und digitale Hardware zum Angebot. Die WetterOnline App ist in über 40 Ländern vertreten. Sie warnt aktiv vor drohenden Unwettern. Ein Team von über 130 Expertinnen und Experten arbeitet mit hochwertiger Technik an Wetterprognosen für die ganze Welt. Das weltweit verfügbare WetterRadar kann über die Webseite <https://www.wetteronline.de>, über die Apps und über die Wetterstation [wetteronline home](#) abgerufen werden.