

Bonn, 26. März 2020

Am Sonntag werden die Uhren vorgestellt Seit mehr als 40 Jahren geht es mit Mini-Jetlag in die Sommerzeit

Am Sonntagmorgen wird die Uhr um eine Stunde vorgestellt. Für den Körper ist die Zeitumstellung, egal ob im März oder im Oktober, ein wenig anstrengend.



Langschläfer aufgepasst: Am 29. März wird die Nacht eine Stunde kürzer.

Quelle: WetterOnline (bei Verwendung bitte angeben)



Eine Stunde Schlaf geraubt. Ein Großteil der Deutschen lehnt die Zeitumstellung ab.

Quelle: WetterOnline (bei Verwendung bitte angeben)

Samstag auf Sonntag: eine Stunde weniger

Jährlich wird die Uhr am frühen Morgen des letzten Sonntages im März von 2 auf 3 Uhr vorgestellt. In diesem Jahr ist das am 29. März der Fall. Damit wird es dann morgens später hell und abends später dunkel. Matthias Habel, Pressesprecher und Meteorologe bei WetterOnline, erklärt: „Die meisten Menschen hätten am liebsten das ganze Jahr über die Sommerzeit. Jedoch wäre eine ganzjährige Winterzeit biologisch gesehen viel gesünder für uns, weil sie besser zu unserem Tagesrhythmus passt.“

Zeitumstellung – auch die innere Uhr wird gestört

Anfang 2019 sprach sich das EU-Parlament für eine Abschaffung der Zeitumstellung im Jahr 2021 aus. Ob sich die Mitgliedsstaaten bis dahin auf eine einheitliche Regelung geeinigt haben, steht noch im Raum. Der Grund für die Abschaffung: Ein Großteil der deutschen Bevölkerung lehnt mittlerweile die Zeitumstellung generell ab. Dies hat meist eine biologische Ursache: Die „innere Uhr“. Diese steuert den Stoffwechsel und den Schlaf-Wach-Rhythmus und wird durcheinandergebracht. Der Körper braucht oftmals ein bis zwei Wochen, um sich auf die neue Zeit einzustellen. Auch in den Köpfen sorgt die Zeitumstellung für Verwirrung, selbst wenn mittlerweile Smartphones, Computer und Co. die neue Uhrzeit automatisch anpassen.

WetterOnline GmbH
Abt. Unternehmenskommunikation
Sprecher: Matthias Habel
Telefon: +49 228 55 937 929
E-Mail: presse@wetteronline.de
wo.wetteronline.de/presse
www.wetteronline.de

Einen Merksatz hierzu hat Wetterexperte Matthias Habel parat: „Wer daran zu knabbern hat, ob eine Stunde zurück- oder vorgestellt wird, dem kann ich empfehlen, mit dem Thermometer zu gehen: im Frühjahr PLUS, im Winter MINUS.“

Energie sparen durch die Sommerzeit?

Warum müssen wir überhaupt Jahr für Jahr unsere Uhren auf die Sommerzeit umstellen? Ihren Ursprung hat die Sommerzeit im Kriegsjahr 1916, als man im deutschen Kaiserreich versuchte, durch das längere Tageslicht Energie zu sparen. In den folgenden Jahrzehnten wurde die Zeitumstellung mehrmals ab- und wieder angeschafft. Schon seit mehr als 40 Jahren stellen wir nun regelmäßig im März unsere Uhr auf die Sommerzeit um. Die Idee Energie zu sparen hat sich allerdings als Illusion entpuppt: Zwar ist es im Sommer länger hell, weshalb wir weniger Strom für die Beleuchtung verbrauchen, dafür wird jedoch im Frühjahr und Herbst in den Morgenstunden mehr Energie für das Heizen benötigt – die Umstellung dient demnach nicht einmal dem Geldbeutel.

Weitere Infos zur Zeitumstellung finden Interessierte hier:
<https://www.wetteronline.de/gesundheit/zeitumstellung>

Wie sich das Frühlingswetter entwickelt, erfährt man zudem auf www.wetteronline.de, mit der **WetterOnline App** oder mit einem Blick auf die neue, mit dem „German Design Award 2020“ prämierte Wetterstation **wetteronline home**. Mit dem **Alexa-Skill** von WetterOnline sowie dem Skill für den **Google Assistant** können Wetterinfos auch über die digitalen Helfer abgefragt werden.

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 **140 Expertinnen und Experten** arbeitet mit hochwertiger Technik an Wetterprognosen für die ganze Welt. Das weltweit verfügbare WetterRadar kann über die Webseite www.wetteronline.de, über die Apps und über die Wetterstation **wetteronline home** abgerufen werden.

