

## Zeitumstellung im Herbst 2023

Umfrage der DAK-Gesundheit zu den gesundheitlichen Auswirkungen durch den regelmäßigen Wechsel zwischen Sommer- und Winterzeit

|                                     |                            |
|-------------------------------------|----------------------------|
| <b>Datenbasis:</b>                  | 1.004 Befragte             |
| <b>Erhebungszeitraum:</b>           | 26. bis 28. September 2023 |
| <b>Statistische Fehlertoleranz:</b> | +/- 3 Prozentpunkte        |
| <b>Auftraggeber:</b>                | DAK-Gesundheit             |

Ähnlich wie im Vorjahr gibt rund ein Drittel (33 %) der Bundesbürgerinnen und -bürger an, dass sie mit der Umstellung der Zeit auf Winterzeit schon einmal Probleme hatten – also z.B. Probleme gesundheitlicher oder psychischer Art oder damit, rechtzeitig aufzustehen.

67 Prozent sagen, dass ihnen dies bisher noch keine Probleme bereitet hat.

Frauen geben häufiger als Männer an, dass sie schon einmal Probleme mit der Zeitumstellung hatten.

Befragte unter 60 Jahren berichten häufiger von Problemen mit der Zeitumstellung als Personen ab 60 Jahren.

## Probleme mit der Zeitumstellung

|                     |      | Es hatten schon einmal irgendwelche Probleme mit der Zeitumstellung |                         |
|---------------------|------|---|-------------------------|
|                     |      | ja  | nein, bisher noch nicht |
|                     |      | %   | %                       |
| insgesamt:          | 2013 | 24  | 76                      |
|                     | 2014 | 23  | 77                      |
|                     | 2015 | 22  | 78                      |
|                     | 2016 | 24  | 76                      |
|                     | 2017 | 22  | 78                      |
|                     | 2018 | 28  | 72                      |
|                     | 2019 | 29  | 71                      |
|                     | 2020 | 29  | 71                      |
|                     | 2021 | 30  | 70                      |
|                     | 2022 | 32  | 68                      |
|                     | 2023 | 33  | 67                      |
| <hr/>               |      |   |                         |
| Ost                 |      | 38  | 62                      |
| Bayern              |      | 35  | 65                      |
| Baden-Württemberg   |      | 34  | 66                      |
| Mitte               |      | 24  | 76                      |
| Nord                |      | 30  | 70                      |
| Nordrhein-Westfalen |      | 32  | 68                      |
| <hr/>               |      |   |                         |
| Männer              |      | 26  | 74                      |
| Frauen              |      | 39  | 61                      |
| <hr/>               |      |   |                         |
| 18- bis 29-Jährige  |      | 33  | 67                      |
| 30- bis 44-Jährige  |      | 39  | 61                      |
| 45- bis 59-Jährige  |      | 38  | 62                      |
| 60 Jahre und älter  |      | 24  | 76                      |
| <hr/>               |      |   |                         |
| Hauptschule         |      | 25  | 75                      |
| mittlerer Abschluss |      | 40  | 60                      |
| Abitur/Studium      |      | 30  | 70                      |

Diejenigen, die schon einmal Probleme infolge der Zeitumstellung hatten, wurden gebeten anzugeben, welche Probleme bzw. Symptome das waren.

82 Prozent geben an, sich aufgrund der Zeitumstellung schon einmal müde oder schlapp gefühlt zu haben. 68 Prozent berichten von Einschlafproblemen oder Schlafstörungen.

44 Prozent konnten sich infolge der Zeitumstellung schlechter konzentrieren, 37 Prozent fühlten sich gereizt. 18 Prozent bringen depressive Verstimmungen mit der Zeitumstellung in Verbindung.

25 Prozent der Erwerbstätigen erinnern sich, wegen der Zeitumstellung schon einmal morgens nicht pünktlich zur Arbeit gekommen zu sein.

## Probleme oder Symptome infolge der Zeitumstellung

| Infolge der Zeitumstellung hatten schon einmal folgende Probleme oder Symptome: | insgesamt: |      |      |      |      |      |      |      |      | Männer | Frauen |
|---|------------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------|--------|
|   | 2015       | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 | 2023 |        |        |
|   | %          | %    | %    | %    | %    | %    | %    | %    | %    | %      | %      |
| es fühlten sich müde bzw. schlapp   | 75         | 79   | 75   | 79   | 77   | 76   | 80   | 81   | 82   | 81     | 83     |
| es hatten Einschlafprobleme oder Schlafstörungen                                | 64         | 60   | 61   | 62   | 65   | 59   | 67   | 69   | 68   | 57     | 74     |
| es konnten sich schlechter konzentrieren  | 39         | 38   | 36   | 39   | 41   | 37   | 42   | 41   | 44   | 39     | 47     |
| es fühlten sich gereizt   | 34         | 38   | 29   | 28   | 29   | 28   | 32   | 30   | 37   | 34     | 39     |
| es hatten depressive Verstimmungen  | 13         | 13   | 12   | 9    | 12   | 10   | 12   | 16   | 18   | 18     | 18     |
| es kamen wegen der Zeitumstellung morgens nicht pünktlich zur Arbeit *          | 21         | 21   | 19   | 21   | 18   | 15   | 17   | 19   | 25   | 28     | 23     |

Basis: Befragte, die schon einmal irgendwelche Probleme mit der Zeitumstellung hatten

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

\* nur Erwerbstätige

20 Prozent der Bürgerinnen und Bürger halten die Zeitemstellung grundsätzlich für sinnvoll.

Eine große Mehrheit von 77 Prozent ist hingegen der Meinung, dass die Zeitemstellung überflüssig ist und abgeschafft werden sollte.

Befragte ab 30 Jahren sprechen sich noch etwas häufiger als die unter 30-Jährigen für eine Abschaffung der Zeitemstellung aus.

## Sinnhaftigkeit der Zeitemstellung

### Die Zeitemstellung

|                     |      | ist sinnvoll | ist überflüssig und sollte<br>abgeschafft werden |
|---------------------|------|--------------|--|
|                     |      | %            | %  |
| insgesamt:          | 2013 | 29           | 69   |
|                     | 2014 | 27           | 71   |
|                     | 2015 | 26           | 71   |
|                     | 2016 | 23           | 73   |
|                     | 2017 | 25           | 72   |
|                     | 2018 | 17           | 80   |
|                     | 2019 | 19           | 79   |
|                     | 2020 | 21           | 76   |
|                     | 2021 | 17           | 78   |
|                     | 2022 | 20           | 77   |
| 2023                | 20   | 77           |  |
| <hr/>               |      |              |  |
| Ost                 |      | 19           | 80   |
| Bayern              |      | 20           | 75   |
| Baden-Württemberg   |      | 28           | 67   |
| Mitte               |      | 20           | 77   |
| Nord                |      | 14           | 84   |
| Nordrhein-Westfalen |      | 22           | 77   |
| <hr/>               |      |              |  |
| Männer              |      | 24           | 74   |
| Frauen              |      | 17           | 80   |
| <hr/>               |      |              |  |
| 18- bis 29-Jährige  |      | 29           | 65   |
| 30- bis 44-Jährige  |      | 21           | 77   |
| 45- bis 59-Jährige  |      | 18           | 80   |
| 60 Jahre und älter  |      | 18           | 81   |
| <hr/>               |      |              |  |
| Hauptschule         |      | 17           | 77   |
| mittlerer Abschluss |      | 13           | 85   |
| Abitur/Studium      |      | 23           | 75   |

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

2. Oktober 2023  
f23.0331/43053 Sh