

**Bayern: Zeitumstellung bereitet Frauen häufiger Probleme
DAK-Umfrage zeigt Unterschiede zwischen Geschlechtern und
Altersgruppen – Mehrheit würde Uhrendreh abschaffen**

München, 19. Oktober 2017. Die Umstellung von Sommer- auf Winterzeit macht in Bayern den Frauen deutlich häufiger zu schaffen als den Männern. Nach der aktuellen Forsa-Umfrage* im Auftrag der DAK-Gesundheit fühlt sich die Mehrheit der Betroffenen infolge der Zeitumstellung müde und schläft schlecht. Insgesamt hatte knapp jeder Vierte in Bayern schon einmal gesundheitliche Probleme durch den Uhrendreh. Die breite Mehrheit würde ihn abschaffen. Der Wechsel zur Winterzeit findet in der Nacht vom 28. auf den 29. Oktober statt. Um 3 Uhr werden die Uhren um eine Stunde zurückgestellt.

Frauen (29 Prozent) bereitet die Umstellung fast doppelt so häufig Probleme als Männern (16 Prozent). Die DAK-Umfrage zeigt auch Unterschiede bei den Symptomen: Vier von fünf Frauen fühlen sich anschließend müde und schlapp – bei den Männern sind es nur 69 Prozent. Zwei Drittel der Frauen leiden unter Einschlafproblemen oder Schlafstörungen – bei den Männern ist es weniger als die Hälfte. Dagegen fühlen sich Männer (30 Prozent) etwas häufiger gereizt als Frauen (27 Prozent).

Unterschiede in den Altersgruppen

Auch das Alter spielt eine Rolle: Während sich bei den über 45-Jährigen jeder Dritte schlechter konzentrieren kann, sagt dies bei den unter 45-Jährigen jeder Zweite. Bei den unter 30-Jährigen klagt mehr als jeder Fünfte über depressive Verstimmungen, bei den über 60-Jährigen dagegen gerade einmal vier Prozent. Insgesamt haben die gesundheitlichen Probleme infolge der Umstellung in den vergangenen Jahren leicht zugenommen (von 20 auf 23 Prozent). „Viele Menschen benötigen einige Tage, um sich auf den neuen Takt einzustellen“, erklärt Markus Saur, Geschäftsgebietsleiter Süd der DAK-Gesundheit. „Bei Einschlafproblemen helfen zum Beispiel Kräutertees mit Baldrian oder Johanniskraut. Schlafmittel sollten nur nach Rücksprache mit dem Arzt genommen werden.“

Zeitumstellung kommt bei Jüngeren besser an

Die breite Mehrheit der Bayern (70 Prozent) hält die Zeitumstellung für überflüssig. Dabei sind die Jüngeren deutlich zurückhaltender. Während

drei von vier der über 30-Jährigen für ihre Abschaffung plädieren, sind es bei den unter 30-Jährigen nur 58 Prozent. Bei der Frage, ob sie tatsächlich abgeschafft wird, sind die Menschen im Freistaat uneins. Knapp die Hälfte hält die Abschaffung für realistisch, etwa genauso viele glauben nicht daran.

In Deutschland wurde die Sommerzeit im Jahr 1980 eingeführt, um das Tageslicht besser zu nutzen und so Energie zu sparen. Die Sommerzeit dauert jeweils vom letzten Sonntag im März bis zum letzten Sonntag im Oktober. Ab dann gilt wieder die eigentliche Normalzeit, die umgangssprachlich auch Winterzeit genannt 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 wertvolle Grundlage, um Beschwerden einordnen zu können.

Die DAK-Gesundheit ist mit bundesweit 5,8 Millionen Versicherten, davon rund 800.000 in Bayern, eine der größten Krankenkassen Deutschlands.

*Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 21. September bis 12. Oktober 2017, 1.004 Befragte in Bayern.