

Frauen leiden besonders unter der Zeitumstellung

DAK-Umfrage: Fast drei Viertel der Deutschen sind für Abschaffung

Hamburg, 19. Oktober 2017. Den Menschen in Deutschland macht die Zeitumstellung zu schaffen. Vor allem Frauen leiden darunter: Im Vergleich zu den Männern haben sie fast doppelt so oft Schwierigkeiten mit der Zeitumstellung (16 vs. 28 Prozent). Das ist das Ergebnis einer aktuellen und repräsentativen Umfrage der DAK-Gesundheit. Insgesamt hatte bereits mehr als jeder Fünfte (22 Prozent) schon einmal körperliche oder psychische Probleme damit. Fast drei Viertel aller Befragten halten die Zeitumstellung für überflüssig und plädieren dafür, sie abzuschaffen. In der Nacht zum 29. Oktober werden die Uhren von drei Uhr auf zwei Uhr zurückgestellt. Ab dann gilt wieder die Winterzeit.

Das sind die häufigsten Beschwerden durch die Zeitumstellung: Drei Viertel aller Betroffenen fühlen sich müde und schlapp – bei den befragten Männern sind es 70 Prozent, bei den Frauen sogar 79 Prozent. Insgesamt 60 Prozent haben Einschlafprobleme und mehr als ein Drittel kann sich schlechter konzentrieren. Zwölf Prozent gaben sogar an, depressive Verstimmungen zu haben. Jeder fünfte Berufstätige ist deswegen schon einmal nicht pünktlich zur Arbeit gekommen. DAK-Ärztin Elisabeth Thomas erklärt: „Der Biorhythmus stellt sich nicht von einem Tag auf den nächsten um – viele Menschen brauchen etwas Zeit, um wieder in den Takt zu kommen. Wer sich aufgrund der Zeitumstellung schlecht fühlt, dem helfen Entspannung, frische Luft und ein bisschen Geduld.“

Menschen mittleren Alters stärker betroffen

Auch das Alter spielt beim Umgang mit der Zeitumstellung eine Rolle: Während Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 14 und 29 Jahren selten über Probleme durch den Mini-Jetlag klagen (15 Prozent), setzt die Zeitumstellung den 45- bis 59-Jährigen besonders zu (29 Prozent). „Die meisten Menschen in diesem Alter haben einen Job und Kinder. Ihr Tagesablauf ist dadurch weniger flexibel als bei den Jüngeren und Älteren, deshalb fällt ihnen die Umstellung schwerer“, sagt die DAK-Ärztin.

Mehrheit hält Zeitumstellung für überflüssig

Seit Jahren wächst der Widerstand gegen die Zeitumstellung: Die Mehrheit der Befragten (72 Prozent) hält sie für sinnlos und befürwortet

die Abschaffung. Jeder Zweite hält es für realistisch, dass die Zeitumstellung tatsächlich abgeschafft wird.

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 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 eine der größten gesetzlichen Kassen in Deutschland und versichert 5,8 Millionen Menschen.

*Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 21. September bis 12. Oktober 2017, 3.521 Befragte bundesweit.