

Große Mehrheit glaubt an Ende der Sommerzeit

DAK-Umfrage: 73 Prozent der Bevölkerung gegen Zeitumstellung

Hamburg, 20. März 2018. Streitpunkt Sommerzeit: In Deutschland glaubt eine große Mehrheit der Bevölkerung an die Abschaffung der Zeitumstellung. Nach einer repräsentativen Umfrage* der DAK-Gesundheit erwartet jeder Dritte ein baldiges Ende in den kommenden fünf Jahren. Der Widerstand gegen den regelmäßigen Wechsel zwischen Sommer- und Winterzeit bleibt mit 73 Prozent konstant hoch. Die wenigsten Probleme mit dem Dreh an der Uhr haben jüngere Menschen unter 30 Jahren. Am kommenden Sonntag werden nachts die Uhren von zwei auf drei Uhr vorgestellt. Ab dann gilt in allen Ländern Europas wieder die Sommerzeit. Auch das Europäische Parlament diskutiert die Abschaffung der Zeitumstellung und untersucht mögliche Gesundheitsprobleme.

Laut DAK-Studie erwarten 31 Prozent der Befragten ein Ende der Sommerzeit innerhalb der kommenden fünf Jahre. Knapp jeder Fünfte hält einen Zeitraum von zehn Jahren für realistisch. Durch die Zeitumstellung leiten nach der Umfrage die meisten Menschen an Einschlafproblemen und Schlafstörungen - 63 Prozent der Frauen und 53 Prozent der Männer. Knapp ein Drittel konnte sich nach eigenen Angaben schlechter konzentrieren, 26 Prozent fühlten sich gar gereizt. Am häufigsten gaben die Befragten an, sich müde oder schlapp gefühlt zu haben: Depressive Verstimmungen kamen bei zehn Prozent der Befragten vor. Menschen mittleren Alters gaben dabei weit häufiger an, in Folge der Zeitumstellung Probleme gehabt zu haben. Bezogen auf die Gesamtbevölkerung bleibt die Häufigkeit der Beschwerden im Vergleich zu den Vorjahren ähnlich.

Jeder fünfte Berufstätige ist nach der Zeitumstellung schon einmal zu spät zur Arbeit gekommen. DAK-Ärztin Dr. Susanne Bleich erklärt: „Der Körper lebt nach seiner eigenen Uhr – und die stellt sich eben nicht von einem Tag auf den anderen um. Wer Beschwerden hat, der darf also nicht gleich verzweifeln, sondern braucht einfach ein wenig Geduld. Entspannung und frische Luft können darüber hinaus auch helfen, um mit der Umstellung besser klar zu kommen.“ Mit 73 Prozent gab die große Mehrheit der Befragten indes an, keinerlei gesundheitliche Probleme mit der Zeitumstellung zu haben. Diese Zahl ist im Vergleich zu den Vorjahren ebenso nahezu konstant geblieben.

In der Bundesrepublik Deutschland wurde die Sommerzeit im Jahr 1980 als Reaktion auf die Ölkrise zwei Jahre zuvor eingeführt. Ziel dieser Maßnahme war es, Energie zu sparen. Da auch die DDR zur damaligen Zeit plante, die Uhren vorzustellen, musste Bonn nachziehen, um das Land und Berlin nicht auch noch zeitlich zu teilen. Seit 1996 gilt die Sommerzeit EU-weit und beginnt jeweils am letzten Sonntag im März. Am letzten Sonntag im Oktober werden die Uhren dann in allen Staaten der EU wieder auf die Winterzeit – also die Normalzeit – zurück gedreht.

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.

*Repräsentative Bevölkerungsumfrage zur Zeitumstellung durch Forsa, 7. und 8. März 2018, 1.005 Befragte bundesweit.