

**Zeitumstellung für 80 Prozent der Niedersachsen sinnlos  
DAK-Umfrage: mehr Frauen als Männer bekommen davon  
gesundheitliche Probleme wie Schlafstörungen**

**Hannover, 25. März 2019. Am letzten Märzwochenende werden die Uhren wieder vorgestellt. In Niedersachsen halten acht von zehn Einwohnern diese Zeitumstellung für sinnlos. Nach einer repräsentativen Umfrage\*) der DAK-Gesundheit unter 1.001 Niedersachsen hatten 27 Prozent der Befragten dadurch auch schon einmal gesundheitliche Probleme. Jüngere Menschen unter 30 Jahren waren weniger betroffen als die 45- bis 59-Jährigen. Am kommenden Sonntag werden nachts die Uhren von zwei auf drei Uhr vorgestellt. Ab dann gilt in allen Ländern Europas wieder die Sommerzeit. Das Europäische Parlament stellt derzeit die Weichen für die Abschaffung der Zeitumstellung, die Umsetzung ist für 2021 angestrebt.**

Probleme mit der Zeitumstellung können unterschiedliche sein. Laut DAK-Studie fühlten sich 78 Prozent der Betroffenen müde oder schlapp. Einschlafprobleme und Schlafstörungen gaben 66 Prozent der Frauen und 64 Prozent der Männer an. Knapp die Hälfte konnte sich nach eigenen Angaben schlechter konzentrieren, 37 Prozent fühlten sich gar gereizt. Jeder Fünfte ist nach der Zeitumstellung schon einmal zu spät zur Arbeit gekommen. Menschen mittleren Alters (45 bis 59 Jahre) gaben dabei weit häufiger an, in Folge der Zeitumstellung Probleme gehabt zu haben.

„Der Körper hat seine eigene Uhr – und die stellt sich eben nicht von einem Tag auf den anderen um“, sagt Dirk Vennekold, Leiter der DAK-Landesvertretung Niedersachsen. Wer Beschwerden habe, der dürfe nicht gleich verzweifeln, sondern brauche einfach ein wenig Geduld. „Entspannung und frische Luft können auch helfen, um mit diesem Mini-Jetlag besser klar zu kommen.“ Mit 73 Prozent gab die große Mehrheit der Befragten indes an, keinerlei gesundheitliche Probleme mit der Zeitumstellung zu haben.

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

Rainer Lange | Graf-Adolf-Str. 89 | 40210 Düsseldorf  
Tel.: 0211 550415-1120 | Mobil: 0172 4200593 | E-Mail: rainer.lange@dak.de

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](http://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, vom 11. Februar bis 6. März 2019, 1.001 Befragte in Niedersachsen.