

Bonn, 20. Oktober 2020

## Zurück zur Winterzeit

### Ende Oktober wird die Zeit zurückgestellt – Tipps für die dunkle Jahreszeit

Am letzten Sonntag im Oktober, in diesem Jahr am 25.10.2020, gibt es eine Stunde geschenkt – denn dann wird die Uhr von 3:00 Uhr auf 2:00 Uhr zurückgestellt und somit von Sommer- auf Winterzeit gewechselt. Ab diesem Zeitpunkt herrscht dann bei uns wieder die mitteleuropäische Normalzeit (MEZ).



Winterzeit: Am 25.10.2020 wird die Uhr von 3:00 Uhr auf 2:00 Uhr zurückgestellt.

Quelle: WetterOnline (bei Verwendung bitte angeben)



Arbeiten bis in die Dunkelheit. Durch die Winterzeit wird es eine Stunde früher dunkel. Das schlägt vielen aufs Gemüt.

Quelle: WetterOnline (bei Verwendung bitte angeben)

#### Zeitumstellung - wenn die Uhr anders tickt

Für viele EU-Bürger ist die Zeitumstellung eine lästige sowie teilweise auch körperlich und psychisch belastende Angelegenheit. Sie geraten einfach aus dem Takt. „Müdigkeit, schlechte Laune und Konzentrationsstörungen sind oft die Resultate, wenn der biologische Rhythmus gestört wird. Zwar ist die geschenkte Stunde durch die Umstellung auf die Winterzeit weniger schmerzlich zu verkraften, aber die Zeiger der inneren Uhr drehen sich auch dann langsam hinterher und sind erst nach ein paar Tagen wieder korrekt eingestellt“, erklärt Birgit Heck, Sprecherin der Unternehmenskommunikation von WetterOnline. „Auch schlägt die Tatsache, dass es durch den Wechsel auf die Winterzeit eine Stunde früher dunkel ist und man nun für längere Zeit nur im Dunkeln die Arbeitsstelle verlässt, vielen aufs Gemüt.“

#### Winterzeit ideal

Über den Sinn und Unsinn, die Uhr zweimal im Jahr auf Sommer- oder Winterzeit zu stellen, wurde stets rege diskutiert. Nach Beschluss des EU-Parlaments soll die Zeitumstellung 2021 abgeschafft werden. Die Umsetzung jedoch steht noch in

den Sternen. Allein die Tatsache, dass die Staaten selbst wählen dürfen, ob sie dauerhaft Sommer- oder Winterzeit haben wollen, ist ein großes Problem. Die Bundesregierung bevorzugt die Sommerzeit. Dabei spricht einiges dagegen. „Die sogenannte Winterzeit passt besser zu unserem Tagesrhythmus“, weiß Birgit Heck. „Morgens wird es früher hell, was das Aufstehen erleichtert und abends schneller dunkel, was beim Einschlafen hilft.“

## **Gedanke der Zeitumstellung**

Birgit Heck erklärt: „Eingeführt wurde die Zeitumstellung ursprünglich, um im Sommer Energie zu sparen. Denn wenn es abends draußen länger hell ist, wird weniger Strom für die Beleuchtung verbraucht, so der Gedanke. Allerdings gleicht sich der Verbrauch im Frühjahr und im Herbst wieder aus, da dann morgens mehr Energie für Licht und Heizung benötigt wird, was die Ersparnisse wieder hinfällig macht.“

## **Tipps für einen guten Start in den Tag**

Für alle Morgenmuffel, denen es mit oder ohne Winterzeit schwerfällt, morgens in die Gänge zu kommen, gibt es einige Tipps, die das Aufstehen erleichtern. Es empfiehlt sich beispielsweise, den Wecker so zu stellen, dass man nach dem Klingeln noch einen Moment ruhig im Bett liegen bleiben kann. Die Augen sollten dabei geöffnet sein, damit sich der Körper auf den Wachzustand einstellen kann. Anschließend sollte man sich ein wenig recken, strecken oder gähnen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Etwas Radfahren in der Luft aktiviert den Kreislauf zusätzlich. Licht ist ebenfalls ein wichtiger Wachmacher, gerade in der dunklen Jahreszeit: Wenn die Vorhänge geöffnet, Rollos oder Jalousien hochgezogen oder helle Lampen angeknipst werden, fällt Licht auf die Netzhaut und die Bildung des Schlafhormons Melatonin wird gestoppt.

Weitere Tipps für Morgenmuffel sowie Informationen zum Wetter am Tag der Zeitumstellung gibt es auf [www.wetteronline.de](http://www.wetteronline.de), mit der WetterOnline App oder durch einen Blick auf die neue Wetterstation [wetteronline home](http://wetteronline.home), ausgezeichnet mit dem „German Design Award 2020“ und dem „German Innovation Award 2020“. Mit dem WetterOnline Skill für Amazon Alexa sowie der WetterOnline Action für den Google Assistant können Wetterinfos auch über die digitalen Helfer abgefragt werden.

**WetterOnline** wurde 1996 von Inhaber und Geschäftsführer Dr. Joachim Klaßen in Bonn gegründet und ist heute **der größte Internetanbieter für Wetterinformationen in Deutschland**. Ein Team von über **140 Expertinnen und Experten** arbeitet mit hochwertiger Technik an Wetterprognosen für die ganze Welt. Neben weltweiten Vorhersagen gehören redaktionelle Berichte, eigene Apps und digitale Hardware zum Angebot. Die WetterOnline App ist in über **40 Ländern** vertreten. Sie warnt aktiv vor drohenden Unwettern. Das weltweit verfügbare WetterRadar kann über die Webseite [www.wetteronline.de](http://www.wetteronline.de), über die Apps und über die Wetterstation [wetteronline home](http://wetteronline.home) abgerufen werden.

