

## **Zeitumstellung: Höchststand bei gesundheitlichen Problemen**

**DAK-Umfrage: 32 Prozent der Menschen klagen über körperliche oder psychische Beschwerden**

**Hamburg, 24. Oktober 2022. Fast jeder Dritte in Deutschland hatte nach einer Zeitumstellung schon einmal körperliche oder psychische Probleme. Dieser Wert liegt damit auf dem Höchststand der vergangenen zehn Jahre. Damit haben ein Drittel mehr Menschen gesundheitliche Probleme als noch im Jahr 2013. Das zeigt eine aktuelle repräsentative Forsa-Umfrage\* im Auftrag der DAK-Gesundheit. Nur noch 20 Prozent der Befragten hält die regelmäßige Zeitumstellung noch für eine gute Idee. Am kommenden Sonntag werden nachts die Uhren von drei auf zwei Uhr zurückgestellt. Ab dann gilt in allen Ländern Europas wieder die Winterbeziehungsweise Normalzeit.**

Mit 32 Prozent klagt fast ein Drittel der Befragten über gesundheitliche Probleme nach der Zeitumstellung. Der Wert ist dabei über die letzten zehn Jahre um acht Prozentpunkte gestiegen – das entspricht einem Anstieg von 33 Prozent. Damit liegt der diesjährige Wert auf dem Höchststand der gesamten Dekade. Frauen leiden dabei mit 40 Prozent fast doppelt so häufig unter Gesundheitsproblemen im Zuge der Zeitumstellung wie Männer (23 Prozent). Mehr als drei Viertel derjenigen, die schon einmal Probleme nach der Zeitumstellung hatten, fühlen sich dabei schlapp und müde (81 Prozent). An zweiter Stelle der Beschwerden stehen mit 69 Prozent Einschlafprobleme und Schlafstörungen. 41 Prozent können sich nach der Zeitumstellung schlechter konzentrieren, fast ein Drittel (30 Prozent) fühlt sich gereizt. Mehr als jeder Zehnte leidet gar unter depressiven Verstimmungen. Fast jeder Fünfte kam nach der Zeitumstellung schon einmal zu spät zur Arbeit.

### **Wenig Zustimmung im Osten**

Insgesamt sind 77 Prozent der Befragten der Meinung, die Zeitumstellung sei überflüssig und solle abgeschafft werden. Demgegenüber halten sie nur 20 Prozent für sinnvoll. Besonders niedrig ist die Zustimmung zur Zeitumstellung im Osten der Republik: Hier war es nur jeder Zehnte. Zum Vergleich: In Baden-Württemberg liegt der Zustimmungswert bei 28 Prozent und damit an der bundesweiten Spitze.

In der Bundesrepublik Deutschland sowie fast zeitgleich in der DDR wurde die Sommerzeit im Jahr 1980 als Reaktion auf die Ölkrise eingeführt. Ziel dieser Maßnahme war es, Energie zu sparen. 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 Europäischen Union wieder auf die Winterzeit – also die Normalzeit – zurückgedreht. Eigentlich war die Abschaffung bereits vergangenes Jahr geplant. Das sah ein Beschluss des Europäischen Parlaments vor. Bisher fehlen jedoch weitere konkrete Planungen auf EU-Ebene. Für eine endgültige Abschaffung wäre ein Beschluss des Rats der Europäischen Union nötig.

### **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 Grundlage, um Beschwerden einordnen zu können.

\*Repräsentative Bevölkerungsumfrage für die DAK-Gesundheit zur Zeitumstellung durch Forsa, 21. bis 23. September 2022, 1.010 Befragte bundesweit.