

Zeitumstellung im Herbst 2022

Umfrage der DAK-Gesundheit zu den gesundheitlichen Auswirkungen durch den regelmäßigen Wechsel zwischen Sommer- und Winterzeit

Datenbasis:	1.010 Befragte
Erhebungszeitraum:	21. bis 23. September 2022
Statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

Ähnlich wie im Vorjahr geben in diesem Jahr 32 Prozent der Bundesbürgerinnen und -bürger an, dass sie mit der Umstellung der Zeit auf Winterzeit schon einmal Probleme hatten – also z.B. Probleme gesundheitlicher oder psychischer Art oder damit, rechtzeitig aufzustehen.

68 Prozent sagen, dass ihnen dies bisher noch keine Probleme bereitet hat.

Frauen geben häufiger als Männer an, dass sie schon einmal Probleme mit der Zeitumstellung hatten.

Etwas häufiger als der Durchschnitt aller Befragten äußern auch die Ostdeutschen sowie die 30- bis 44-Jährigen, dass ihnen die Zeitumstellung schon einmal Probleme bereitet hat.

Probleme mit der Zeitumstellung

		Es hatten schon einmal irgendwelche Probleme mit der Zeitumstellung	
		ja	nein, bisher noch nicht
		%	%
insgesamt:	2013	24	76
	2014	23	77
	2015	22	78
	2016	24	76
	2017	22	78
	2018	28	72
	2019	29	71
	2020	29	71
	2021	30	70
	2022	32	68
<hr/>			
Ost		37	63
Bayern		31	69
Baden-Württemberg		28	72
Mitte		29	71
Nord		30	70
Nordrhein-Westfalen		32	68
<hr/>			
Männer		23	77
Frauen		40	60
<hr/>			
18- bis 29-Jährige		33	67
30- bis 44-Jährige		37	63
45- bis 59-Jährige		32	68
60 Jahre und älter		27	73
<hr/>			
Hauptschule		30	70
mittlerer Abschluss		32	68
Abitur/Studium		32	68

Diejenigen, die schon einmal Probleme infolge der Zeitumstellung hatten, wurden gebeten anzugeben, welche Probleme bzw. Symptome das waren.

81 Prozent geben an, sich aufgrund der Zeitumstellung schon einmal müde oder schlapp gefühlt zu haben. 69 Prozent berichten von Einschlafproblemen oder Schlafstörungen.

41 Prozent konnten sich infolge der Zeitumstellung schlechter konzentrieren, 30 Prozent fühlten sich gereizt. 16 Prozent bringen depressive Verstimmungen mit der Zeitumstellung in Verbindung.

19 Prozent der Erwerbstätigen erinnern sich, wegen der Zeitumstellung schon einmal morgens nicht pünktlich zur Arbeit gekommen zu sein.

Gegenüber dem Vorjahr zeigen sich hier keine wesentlichen Veränderungen.

Probleme oder Symptome infolge der Zeitumstellung

Infolge der Zeitumstellung hatten schon einmal folgende Probleme oder Symptome:	insgesamt:								Männer	Frauen
	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	%	%
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
es fühlten sich müde bzw. schlapp	75	79	75	79	77	76	80	81	81	82
es hatten Einschlafprobleme oder Schlafstörungen	64	60	61	62	65	59	67	69	65	71
es konnten sich schlechter konzentrieren	39	38	36	39	41	37	42	41	34	44
es fühlten sich gereizt	34	38	29	28	29	28	32	30	26	32
es hatten depressive Verstimmungen	13	13	12	9	12	10	12	16	11	19
es kamen wegen der Zeitumstellung morgens nicht pünktlich zur Arbeit *	21	21	19	21	18	15	17	19	23	17

Basis: Befragte, die schon einmal irgendwelche Probleme mit der Zeitumstellung hatten
 Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

* nur Erwerbstätige

20 Prozent der Bürgerinnen und Bürger halten die Zeitumstellung grundsätzlich für sinnvoll.

Eine große Mehrheit von 77 Prozent ist hingegen der Meinung, dass die Zeitumstellung überflüssig ist und abgeschafft werden sollte.

Frauen, Befragte aus Ostdeutschland, Personen ab 30 Jahren sowie Befragte mit Hauptschulabschluss sprechen sich noch etwas häufiger als die anderen Befragtengruppen für eine Abschaffung der Zeitumstellung aus.

Sinnhaftigkeit der Zeitemstellung

Die Zeitemstellung

		ist sinnvoll	ist überflüssig und sollte abgeschafft werden
		%	%
insgesamt:	2013	29	69
	2014	27	71
	2015	26	71
	2016	23	73
	2017	25	72
	2018	17	80
	2019	19	79
	2020	21	76
	2021	17	78
	2022	20	77
<hr/>			
Ost		11	85
Bayern		22	76
Baden-Württemberg		28	67
Mitte		20	79
Nord		25	73
Nordrhein-Westfalen		18	80
<hr/>			
Männer		23	73
Frauen		17	82
<hr/>			
18- bis 29-Jährige		28	66
30- bis 44-Jährige		16	81
45- bis 59-Jährige		21	77
60 Jahre und älter		18	80
<hr/>			
Hauptschule		8	92
mittlerer Abschluss		20	79
Abitur/Studium		21	75

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

28. September 2022
f22.0340/41916 Sh