

# Meinungen zur Zeitumstellung im Frühjahr 2023

<b>Datenbasis:</b>	1.008 Befragte
<b>Erhebungszeitraum:</b>	22. bis 24. Februar 2023
<b>Statistische Fehlertoleranz:</b>	+/- 3 Prozentpunkte
<b>Auftraggeber:</b>	DAK-Gesundheit

Ende März wird die Zeit wieder auf Sommerzeit umgestellt. Wie auch in den letzten Jahren sagt ein Viertel der Bundesbürgerinnen und -bürger (25 %), dass sie infolge der Zeitumstellung schon einmal Probleme hatten, z.B. gesundheitlicher oder psychischer Art oder Probleme damit, rechtzeitig aufzustehen.

Rund drei Viertel der Befragten (74 %) hatten bisher keine Probleme mit der Zeitumstellung.

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

## Probleme mit der Zeitumstellung

Es hatten schon einmal irgendwelche Probleme mit der Zeitumstellung

		ja	nein, bisher noch nicht
		%	%
insgesamt:	2013	24	76
	2015	27	73
	2016	29	71
	2017	27	73
	2018	27	73
	2019	26	74
	2020	26	74
	2021	24	76
	2022	27	73
	2023	25	74
Nord		28	72
Südwest		29	71
Nordrhein-Westfalen		25	75
Ost		22	78
Baden-Württemberg		24	76
Bayern		27	73
Männer		19	81
Frauen		32	68
14- bis 29-Jährige		17	83
30- bis 44-Jährige		25	75
45- bis 59-Jährige		31	69
60 Jahre und älter		26	74
Erwerbstätigkeit:	ja	26	74
	nein	24	75
Aufwachen wochentags:	ausschlafen	23	77
	Wecker stellen	27	72

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Diejenigen, die schon einmal aufgrund der Zeitumstellung Probleme hatten, wurden gebeten anzugeben, welche Probleme bzw. Symptome auftraten.

85 Prozent dieser Befragten geben an, dass sie sich infolge der Zeitumstellung müde bzw. schlapp gefühlt haben. 63 Prozent berichten von Einschlafproblemen oder Schlafstörungen. 36 Prozent konnten sich infolge der Zeitumstellung schlechter konzentrieren und 32 Prozent fühlten sich gereizt.

16 Prozent der Befragten, die aufgrund der Zeitumstellung Probleme hatten, geben an, dass bei ihnen depressive Verstimmungen aufgetreten sind.

19 Prozent der Erwerbstätigen, die schon einmal Probleme mit der Zeitumstellung hatten, kamen wegen dieser morgens nicht pünktlich zur Arbeit.

### Probleme oder Symptome infolge der Zeitumstellung

Infolge der Zeitumstellung...	insgesamt %	Männer %	Frauen %
...fühlten sich müde bzw. schlapp	85	81	87
...hatten Einschlafprobleme oder Schlafstörungen	63	60	66
...konnten sich schlechter konzentrieren	36	44	31
...fühlten sich gereizt	32	29	33
...kamen morgens nicht pünktlich zur Arbeit *	19	22	18
...hatten depressive Verstimmungen	16	14	16

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

\* nur Erwerbstätige

Diejenigen, die schon einmal Probleme wegen der Zeitumstellung hatten, wurden zudem gefragt, wie lange diese Probleme in der Regel angehalten haben.

11 Prozent dieser Befragten geben an, dass sie in der Regel etwa einen Tag lang Probleme infolge der Zeitumstellung hatten.

Bei 49 Prozent haben diese Probleme bis zu einer Woche und bei 25 Prozent bis zu einem Monat angehalten. Dass sie länger als einen Monat Probleme infolge der Zeitumstellung hatten, geben 13 Prozent an.

### Dauer der Probleme infolge der Zeitumstellung

Die Probleme infolge der Zeitumstellung haben in der Regel angehalten

	etwa 1 Tag %	bis zu 1 Woche %	bis zu 1 Monat %	länger als 1 Monat %
insgesamt	11	49	25	13
Männer	14	57	21	6
Frauen	10	44	28	17

Basis: Befragte, die schon einmal Probleme mit der Zeitumstellung hatten  
an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Generell halten 21 Prozent aller Bürgerinnen und Bürger die Zeitumstellung für sinnvoll. Wie in den Vorjahren meint eine große Mehrheit der Befragten (76 %), die Zeitumstellung sei überflüssig und sollte abgeschafft werden.

Personen, die durch die Zeitumstellung schon einmal Probleme hatten, geben noch häufiger als der Durchschnitt aller Befragten an, die Zeitumstellung sei überflüssig und sollte abgeschafft werden.

## Meinungen zur Zeitumstellung

Die Zeitumstellung ist generell

		sinnvoll	überflüssig und sollte abgeschafft werden
		%	%
insgesamt:	2013	29	69
	2015	26	73
	2016	23	74
	2017	23	74
	2018	23	73
	2019	18	78
	2020	23	74
	2021	24	72
	2022	23	72
	2023	21	76
Nord		22	76
Südwest		22	74
Nordrhein-Westfalen		23	75
Ost		18	79
Baden-Württemberg		25	71
Bayern		18	78
Männer		22	74
Frauen		20	77
14- bis 29-Jährige		33	62
30- bis 44-Jährige		18	78
45- bis 59-Jährige		20	77
60 Jahre und älter		17	80
Erwerbstätigkeit:	ja	20	78
	nein	23	73
Probleme durch Zeitumstellung:	ja	6	93
	nein	26	70

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Wenn die Zeitumstellung abgeschafft werden würde, sollte nach Meinung von 55 Prozent der Bürgerinnen und Bürger dauerhaft die Sommerzeit gelten. 37 Prozent würden eine dauerhafte Winterzeit bevorzugen.

Erwerbstätige sprechen sich häufiger als Nichterwerbstätige für die Sommerzeit aus.

Die Winterzeit wird überdurchschnittlich häufig von älteren Befragten ab 60 Jahren sowie Personen, die schon einmal Probleme infolge der Zeitumstellung hatten, präferiert.

## Präferierte Zeit bei einer Abschaffung der Zeitumstellung

Wenn die Zeitumstellung abgeschafft werden würde, sollte generell gelten

		Sommerzeit %	Winterzeit %
insgesamt		55	37
Nord		53	36
Südwest		53	37
Nordrhein-Westfalen		54	35
Ost		49	46
Baden-Württemberg		63	31
Bayern		61	36
Männer		55	37
Frauen		55	37
14- bis 29-Jährige		60	31
30- bis 44-Jährige		65	26
45- bis 59-Jährige		56	39
60 Jahre und älter		44	48
Erwerbstätigkeit:	ja	61	33
	nein	48	43
Probleme durch Zeitumstellung:	ja	47	48
	nein	58	33

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Die Umstellung der Uhren auf Sommerzeit bedeutet, dass die Gesellschaft im Prinzip von Frühjahr bis Herbst morgens eine Stunde früher aufsteht, um abends eine Stunde länger Tageslicht zu haben. 60 Prozent der Bürgerinnen und Bürger finden dies sinnvoll, 36 Prozent finden dies nicht sinnvoll.

Dass es sinnvoll ist, dass die Gesellschaft mit der Sommerzeit eine Stunde früher aufsteht, meinen überdurchschnittlich häufig Befragte, die generell eine dauerhafte Sommerzeit gegenüber einer dauerhaften Winterzeit bevorzugen würden.

Dass dies nicht sinnvoll ist, sagen überdurchschnittlich häufig ältere Personen ab 60 Jahren, Befragte, die schon einmal Probleme durch die Zeitumstellung hatten sowie die Befürworter einer dauerhaften Winterzeit.

## Ist es sinnvoll, dass die Gesellschaft mit der Sommerzeit eine Stunde früher aufsteht?

Dass die Gesellschaft mit der Umstellung der Uhren auf Sommerzeit von Frühjahr bis Herbst morgens eine Stunde früher aufsteht, um abends eine Stunde länger Tageslicht zu haben, finden

		sinnvoll %	nicht sinnvoll %
insgesamt		60	36
Nord		55	40
Südwest		66	31
Nordrhein-Westfalen		64	31
Ost		55	43
Baden-Württemberg		66	31
Bayern		58	39
Männer		61	36
Frauen		59	36
14- bis 29-Jährige		64	30
30- bis 44-Jährige		69	28
45- bis 59-Jährige		62	35
60 Jahre und älter		50	46
Erwerbstätigkeit:	ja	65	32
	nein	55	41
Probleme durch Zeitumstellung:	ja	50	46
	nein	64	33
Präferierte Zeit:	Sommerzeit	85	13
	Winterzeit	26	71

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Im Dezember geht die Sonne in Deutschland zwischen 8 und 8:30 Uhr auf. Wenn die Zeitumstellung abgeschafft und dauerhaft die Sommerzeit gelten würde, würde das bedeuten, dass die Sonne im Dezember zwischen 9 und 9:30 Uhr aufgeht.

59 Prozent der Bürgerinnen und Bürger fänden dies in Ordnung. 38 Prozent hingegen würde das stören.

Dass sie ein später Sonnenaufgang zwischen 9 und 9:30 Uhr im Dezember stören würde, geben Frauen, ältere Befragte ab 60 Jahren, Nichterwerbstätige, Befragte, die schon einmal Probleme durch die Zeitumstellung hatten, sowie Personen, die eine dauerhafte Winterzeit bevorzugen würden, häufiger an als die anderen Befragtengruppen.

## Wäre ein Sonnenaufgang zwischen 9 und 9:30 Uhr in Ordnung?

Wenn bei einer dauerhaften Sommerzeit die Sonne im Dezember zwischen 9 und 9:30 Uhr aufgehen würde

		fänden das in Ordnung	würde das stören
		%	%
insgesamt		59	38
Nord		59	39
Südwest		50	45
Nordrhein-Westfalen		57	39
Ost		57	40
Baden-Württemberg		66	31
Bayern		63	35
Männer		63	35
Frauen		54	42
14- bis 29-Jährige		66	34
30- bis 44-Jährige		64	32
45- bis 59-Jährige		59	38
60 Jahre und älter		50	46
Erwerbstätigkeit:	ja	64	34
	nein	52	44
Probleme durch Zeitumstellung:	ja	50	47
	nein	62	35
Präferierte Zeit:	Sommerzeit	77	21
	Winterzeit	30	66

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

41 Prozent der Bürgerinnen und Bürger können morgens unter der Woche normalerweise so lange schlafen, bis sie von allein aufwachen. 58 Prozent müssen sich in der Regel einen Wecker stellen.

Dass sie wochentags so lange schlafen können, bis sie von allein aufwachen, gibt die große Mehrheit der älteren Befragten ab 60 Jahren und der Nichterwerbstätigen an.

Einen Wecker stellen sich überdurchschnittlich häufig die unter 45-Jährigen und die erwerbstätigen Befragten.

## Aufstehen unter der Woche

	Morgens unter der Woche	
	können so lange schlafen, bis sie von allein aufwachen	müssen sich einen Wecker stellen
	%	%
insgesamt	41	58
Nord	40	58
Südwest	43	55
Nordrhein-Westfalen	37	63
Ost	47	52
Baden-Württemberg	36	64
Bayern	43	57
Männer	42	57
Frauen	40	59
14- bis 29-Jährige	22	78
30- bis 44-Jährige	23	75
45- bis 59-Jährige	31	68
60 Jahre und älter	72	28
Erwerbstätigkeit:		
ja	25	74
nein	60	38

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

2. März 2023  
f23.0070/42408 Sh