

Höchststand: Ein Drittel der Menschen hat gesundheitliche Probleme nach der Zeitumstellung

DAK-Umfrage: 33 Prozent der Menschen klagen über körperliche oder psychische Beschwerden

Hamburg, 27. Oktober 2023. Jeder und jede Dritte in Deutschland hatte nach einer Zeitumstellung schon einmal körperliche oder psychische Probleme – so viele wie seit zehn Jahren nicht mehr. Das zeigt eine aktuelle repräsentative Forsa-Umfrage* im Auftrag der DAK-Gesundheit. Dabei hält nur noch 20 Prozent der Befragten die regelmäßige Zeitumstellung für sinnvoll – über drei Viertel würden sie abschaffen wollen. Am kommenden Sonntag werden nachts die Uhren von drei auf zwei Uhr zurückgestellt. Ab dann gilt in allen Ländern Europas wieder die Winter- beziehungsweise Normalzeit.

Mit 33 Prozent klagt ein Drittel der Befragten über gesundheitliche Probleme nach der Zeitumstellung. Das ist der höchste Wert seit 2013 - damals waren es nur 24 Prozent. Frauen leiden dabei mit 39 Prozent deutlich häufiger unter Gesundheitsproblemen im Zuge der Zeitumstellung als Männer (26 Prozent). Mehr als drei Viertel derjenigen, die schon einmal Probleme nach der Zeitumstellung hatten, fühlen sich dabei schlapp und müde (82 Prozent). An zweiter Stelle der Beschwerden stehen mit 68 Prozent Einschlafprobleme und Schlafstörungen. 44 Prozent können sich nach der Zeitumstellung schlechter konzentrieren, mehr als ein Drittel (37 Prozent) fühlt sich gereizt. Fast jeder Fünfte leidet gar unter depressiven Verstimmungen. Ein Viertel kam nach der Zeitumstellung schon einmal zu spät zur Arbeit.

Große Mehrheit will Zeitumstellung abschaffen

Insgesamt sind 77 Prozent der Befragten der Meinung, die Zeitumstellung sei überflüssig und solle abgeschafft werden. Demgegenüber halten sie nur 20 Prozent für sinnvoll. Diese Werte bewegen sich dabei auf gleichem Niveau wie im vergangenen Jahr. Besonders niedrig ist die Zustimmung zur Zeitumstellung im Osten der Republik: Hier war es nur knapp jeder und jede 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 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, 26. bis 28. September 2023, 1.004 Befragte bundesweit.