

## Zeitumstellung im Herbst 2023

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

<b>Datenbasis:</b>	1.004 Befragte
<b>Erhebungszeitraum:</b>	26. bis 28. September 2023
<b>Statistische Fehlertoleranz:</b>	+/- 3 Prozentpunkte
<b>Auftraggeber:</b>	DAK-Gesundheit

Ähnlich wie im Vorjahr gibt rund ein Drittel (33 %) 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.

67 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.

Befragte unter 60 Jahren berichten häufiger von Problemen mit der Zeitumstellung als Personen ab 60 Jahren.

## 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
	2023	33	67
<hr/>			
Ost		38	62
Bayern		35	65
Baden-Württemberg		34	66
Mitte		24	76
Nord		30	70
Nordrhein-Westfalen		32	68
<hr/>			
Männer		26	74
Frauen		39	61
<hr/>			
18- bis 29-Jährige		33	67
30- bis 44-Jährige		39	61
45- bis 59-Jährige		38	62
60 Jahre und älter		24	76
<hr/>			
Hauptschule		25	75
mittlerer Abschluss		40	60
Abitur/Studium		30	70

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

82 Prozent geben an, sich aufgrund der Zeitumstellung schon einmal müde oder schlapp gefühlt zu haben. 68 Prozent berichten von Einschlafproblemen oder Schlafstörungen.

44 Prozent konnten sich infolge der Zeitumstellung schlechter konzentrieren, 37 Prozent fühlten sich gereizt. 18 Prozent bringen depressive Verstimmungen mit der Zeitumstellung in Verbindung.

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

## 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	2023	%	%
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
es fühlten sich müde bzw. schlapp	75	79	75	79	77	76	80	81	82	81	83
es hatten Einschlafprobleme oder Schlafstörungen	64	60	61	62	65	59	67	69	68	57	74
es konnten sich schlechter konzentrieren	39	38	36	39	41	37	42	41	44	39	47
es fühlten sich gereizt	34	38	29	28	29	28	32	30	37	34	39
es hatten depressive Verstimmungen	13	13	12	9	12	10	12	16	18	18	18
es kamen wegen der Zeitumstellung morgens nicht pünktlich zur Arbeit *	21	21	19	21	18	15	17	19	25	28	23

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.

Befragte ab 30 Jahren sprechen sich noch etwas häufiger als die unter 30-Jährigen 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
2023	20	77	
<hr/>			
Ost		19	80
Bayern		20	75
Baden-Württemberg		28	67
Mitte		20	77
Nord		14	84
Nordrhein-Westfalen		22	77
<hr/>			
Männer		24	74
Frauen		17	80
<hr/>			
18- bis 29-Jährige		29	65
30- bis 44-Jährige		21	77
45- bis 59-Jährige		18	80
60 Jahre und älter		18	81
<hr/>			
Hauptschule		17	77
mittlerer Abschluss		13	85
Abitur/Studium		23	75

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

2. Oktober 2023  
f23.0331/43053 Sh