

DAK-Umfrage: Ein Viertel der Menschen hat gesundheitliche Probleme nach der Zeitumstellung

- **Bei jedem Vierten halten sie bis zu einem Monat an**
- **Eine große Mehrheit ist für die Abschaffung**
- **Vor allem Erwerbstätige wollen dauerhafte Sommerzeit**

Ein Viertel der Deutschen hatte schon einmal gesundheitliche Probleme nach der Zeitumstellung. Bei fast der Hälfte von ihnen halten diese bis zu einer Woche an, bei jedem Vierten sogar bis zu einem Monat. Das ergab eine repräsentative Forsa-Umfrage* der DAK-Gesundheit. Demnach halten drei Viertel der Befragten die Zeitumstellung für überflüssig und würden sie abschaffen. Dabei würde mehr als die Hälfte eine dauerhafte Sommerzeit bevorzugen. Vor allem Erwerbstätige gaben dieses Votum ab. Am kommenden Sonntag werden nachts die Uhren von zwei auf drei Uhr vorgestellt. Ab dann gilt in allen Ländern Europas wieder die Sommerzeit.

Laut DAK-Umfrage sind mehr als drei Viertel (76 Prozent) der Befragten der Meinung, die Zeitumstellung sei überflüssig und sollte abgeschafft werden. Dabei spricht sich, nach ihren Präferenzen befragt, eine Mehrheit von 55 Prozent für eine dauerhafte Beibehaltung der Sommerzeit aus. Nur 37 Prozent würden die Winterzeit – eigentlich die Normalzeit – behalten wollen. Dabei hätte der Großteil (59 Prozent) konkret auch kein Problem damit, wenn die Sonne im Winter erst gegen 9.30 Uhr aufgehen würde – es dafür im Gegenzug abends auch eine Stunde länger hell wäre. Besonders Erwerbstätige votieren für eine dauerhafte Sommerzeit (61 Prozent) und würden demnach mehr Tageslicht nach Feierabend dem früheren Sonnenaufgang vorziehen. Dagegen sprechen sich eher Frauen, ältere Befragte ab 60 Jahren sowie Nichterwerbstätige aus. Eine Mehrheit von 60 Prozent findet es ebenso sinnvoll, im Sommer eine Stunde eher aufzustehen, um abends eine Stunde länger Tageslicht zu haben – was dem Prinzip der Sommerzeit entspricht. Dabei ist die Verteilung von „Eulen“ und „Lerchen“ – also Personen, die eher „Abendmenschen“ oder „Morgenmenschen“ sind – nahezu gleich: 58 Prozent der Befragten gaben an, dass sie sich wochentags einen Wecker stellen müssen, um morgens aus dem Bett zu kommen. 41 Prozent wachen hingegen auch ohne Wecker rechtzeitig auf.

Laut Umfrage hatten 25 Prozent der Befragten in der Vergangenheit bereits gesundheitliche Probleme nach der Umstellung der Uhren. Dabei liegt dieser Wert auf einem ähnlich hohen Niveau wie in den vergangenen Jahren. Bei 49 Prozent dauerten die Probleme bis zu einer ganzen Woche an, bei jedem Vierten sogar bis zu einem Monat. Die häufigsten Beschwerden sind dabei Müdigkeit und Abgeschlagenheit, unter denen 85 Prozent der Befragten leiden, gefolgt von Schlafstörungen (63 Prozent), Konzentrationsschwierigkeiten (36 Prozent) und Gereiztheit (32 Prozent). 19 Prozent kamen aufgrund der Zeitumstellung morgens schon einmal zu spät zur Arbeit, 16 Prozent litten an einer depressiven Verstimmung. Frauen sind dabei deutlich häufiger (32 Prozent) von gesundheitlichen Problemen betroffen als Männer (19 Prozent).

In der Bundesrepublik Deutschland wurde die Sommerzeit im Jahr 1980 als Reaktion auf die Ölkrise zwei Jahre zuvor eingeführt, um 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. In einer EU-weiten Befragung sprach sich im Sommer 2018 eine große Mehrheit von

84 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer für ein Ende der Zeitumstellung aus. Auch das Europäische Parlament stimmte im März 2019 mit deutlicher Mehrheit für eine Abschaffung im Jahr 2021. Hierfür wäre eine Einigung der einzelnen Mitgliedsstaaten nötig gewesen. Diese wurde jedoch auf unbestimmte Zeit vertagt. Uneinig ist man sich vor allem darin, ob nach einer Abschaffung die Normalzeit oder die Sommerzeit gelten soll. Ob die Diskussion in naher Zukunft wieder Fahrt aufnimmt, ist nun auch angesichts der aktuellen politischen Entwicklungen und Herausforderungen in Europa zweifelhaft.

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 zur Zeitumstellung durch Forsa, 22. bis 24. Februar 2023, 1.008 Befragte bundesweit.