

Trotz EU-Beschluss: Zwei Drittel der Deutschen glauben nicht mehr an Abschaffung der Sommerzeit

Laut DAK-Umfrage lehnen 72 Prozent der Befragten die Zeitumstellung ab - jeder Vierte hat gesundheitliche Probleme

Trotz eines entsprechenden Beschlusses der Europäischen Union (EU) glauben zwei Drittel der Deutschen nicht mehr an eine Abschaffung der Zeitumstellung. Das ergab eine repräsentative Umfrage* der DAK-Gesundheit. Demnach halten fast drei Viertel der Befragten den Wechsel auf Sommerzeit für überflüssig. Der Anteil derer, die nach dem Dreh an der Uhr an gesundheitlichen Problemen leiden, ist mit 24 Prozent der Befragten konstant hoch. 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 glauben 63 Prozent der Befragten nicht, dass der regelmäßige Wechsel zwischen Sommer- und Winterzeit tatsächlich in absehbarer Zeit abgeschafft wird – obwohl genau das von der Europäischen Union beschlossen wurde und ursprünglich bereits für dieses Jahr geplant war. Mit 72 Prozent sind dennoch fast drei Viertel der Befragten der Meinung, die Zeitumstellung sollte abgeschafft werden – dieser Wert ist über die vergangenen Jahre nahezu konstant geblieben. Dabei können im bundesweiten Vergleich die Ostdeutschen am wenigsten mit der Zeitumstellung anfangen: 77 Prozent sind dort für eine Abschaffung. Die größte Zustimmung genießt die Regelung demgegenüber nach wie vor in den südlichen Bundesländern.

Nach wie vor fühlen sich viele Menschen belastet: 24 Prozent der Befragten geben an, aufgrund der Zeitumstellung schon einmal gesundheitliche Probleme gehabt zu haben. Franziska Kath, Diplom-Psychologin der DAK-Gesundheit, erklärt: „Durch die Corona-Pandemie sind viele Menschen psychisch bereits in einer angespannten Situation. Es kann zusätzlich belasten, wenn die innere Uhr durch die Zeitumstellung durcheinanderkommt. Die beste Medizin ist dabei, die ersten Tage ruhig anzugehen. Dann vergehen die Beschwerden in der Regel wieder ganz von allein.“

In diesem Jahr liegen Müdigkeit und Abgeschlagenheit als Symptome mit 85 Prozent auf dem ersten Platz, gefolgt von Einschlafproblemen mit 70 Prozent. Darunter leiden Frauen besonders häufig: 75 Prozent der weiblichen Befragten geben das an, im Vergleich zu 59 Prozent der Männer. Fast die Hälfte (48 Prozent) konnten sich nach der Zeitumstellung schlechter konzentrieren. Zwölf Prozent hatten sogar depressive Verstimmungen.

In der Bundesrepublik Deutschland wurde die Sommerzeit im Jahr 1980 als Reaktion auf die Ölkrise zwei Jahre zuvor 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. In einer EU-weiten Befragung sprachen sich im Sommer 2018 84 Prozent der Teilnehmer für ein Ende der Zeitumstellung aus. Der damalige Kommissionspräsident Jean-Claude Juncker kündigte daraufhin an, den Bürgerwillen schnellstmöglich umzusetzen. Das Europäische Parlament stimmte im März 2019 mit deutlicher Mehrheit für eine Abschaffung im Jahr 2021. Hierfür wäre eine Einigung der einzelnen Mitgliedsstaaten nötig. 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.

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, 11. und 12. Februar 2021, 1.002 Befragte bundesweit.