

Zeitumstellung: Ein Drittel der Deutschen leidet unter gesundheitlichen Problemen

- **DAK-Umfrage: Frauen haben deutlich häufiger Beschwerden als Männer**
- **76 Prozent der Deutschen wollen die Umstellung abschaffen**

Für viele Menschen in Deutschland ist die Zeitumstellung eine Belastung: 31 Prozent hatten dadurch schon einmal gesundheitliche oder psychische Probleme. Das zeigt eine aktuelle, repräsentative Forsa-Umfrage* im Auftrag der DAK-Gesundheit. Besonders häufig betroffen sind Frauen – fast vier von zehn (39 Prozent) berichten über Beschwerden. Bei Männern sind es 24 Prozent. Die große Mehrheit der Bevölkerung hält die Zeitumstellung für überflüssig: Drei Viertel (76 Prozent) wünschen sich deren Abschaffung. Am Sonntag, den 26. Oktober, werden nachts die Uhren von drei auf zwei Uhr zurückgestellt. Dann gilt wieder die Winter- beziehungsweise Normalzeit.

Müdigkeit an der Spitze der Beschwerden

Wie schon in den vergangenen Jahren klagen die meisten Betroffenen über Müdigkeit (75 Prozent) sowie über Einschlafprobleme oder Schlafstörungen (65 Prozent). Vier von zehn Betroffenen berichten über Konzentrationsprobleme, ein Drittel fühlt sich gereizt. Zudem leiden 16 Prozent unter depressiven Verstimmungen. Fast jeder Fünfte kam schon einmal zu spät zur Arbeit.

Frauen und Ältere stärker betroffen

Der Unterschied zwischen den Geschlechtern bleibt auffällig: Frauen leiden mit 39 Prozent fast doppelt so häufig unter gesundheitlichen Problemen im Zusammenhang mit der Zeitumstellung wie Männer (24 Prozent). Auch mit zunehmendem Alter nehmen die Beschwerden zu. Während bei den 18- bis 29-Jährigen rund 30 Prozent betroffen sind, steigt der Anteil bei den 45- bis 59-Jährigen auf 34 Prozent (plus fünf Prozentpunkte mehr als im Vorjahr) .

Ablehnung bleibt auf hohem Niveau

Trotz der anhaltenden Diskussion auf europäischer Ebene wünschen sich 76 Prozent der Befragten ein Ende der Zeitumstellung. Nur 22 Prozent halten sie noch für sinnvoll. Besonders hoch ist die Ablehnung in Ostdeutschland (82 Prozent). Im Norden Deutschlands ist die Zustimmung mit 30 Prozent am größten und damit deutlich um 11 Prozent im Vergleich zum Vorjahr angestiegen. Die jüngeren Befragten zwischen 18 und 29 Jahren stehen der Umstellung mit 33 Prozent etwas positiver gegenüber, während ältere Generationen sie mit großer Mehrheit ablehnen – nur 19 Prozent halten die Zeitumstellung bei den über 60jährigen für sinnvoll.

EU uneins über Abschaffung

In Deutschland wurde die Sommerzeit im Jahr 1980 eingeführt – ursprünglich, um Energie zu sparen. Seit 1996 gilt sie EU-weit. Obwohl das Europäische Parlament bereits 2019 eine Abschaffung beschlossen hat, fehlt bis heute eine Einigung der Mitgliedsstaaten darüber, ob künftig dauerhaft die Normal- oder die Sommerzeit gelten soll.

Schlaf-Tipps im Internet

Für einen besseren Schlaf rund um die Zeitumstellung bietet die DAK-Gesundheit auf www.dak.de/schlaf ein umfangreiches Informationsangebot mit Tipps und einem digitalen Schlaftagebuch an. Damit können Betroffene ihren Schlaf-Wach-Rhythmus dokumentieren und Störungen gezielt entgegenwirken. Denn wer seinen Schlaf kennt, kann die Zeitumstellung besser verkraften – egal, wie lange sie uns noch begleitet.

*Repräsentative Bevölkerungsumfrage zur Zeitumstellung durch Forsa, 30. September bis 2. Oktober 2025, 1.003 Befragte bundesweit.