

Zeitumstellung: Gesundheitliche Probleme nehmen zu

Laut DAK-Umfrage wünschen sich über zwei Drittel der Deutschen eine europaweit einheitliche Zeitregelung

Immer mehr Menschen leiden nach der Zeitumstellung an gesundheitlichen oder psychischen Problemen. Das zeigt eine repräsentative Umfrage* der DAK-Gesundheit. 29 Prozent der Befragten haben Beschwerden beim Wechsel zur Winterzeit, was einen Höchststand der vergangenen Jahre bedeutet. Über drei Viertel sind der Meinung, die Zeitumstellung sei überflüssig und sollte abgeschafft werden. Mit 67 Prozent wünscht sich die große Mehrzahl der Befragten dann im Anschluss eine neue europaweit einheitliche Zeitregelung. Am kommenden Sonntag werden nachts die Uhren von drei auf zwei Uhr zurückgestellt. Ab dann gilt in allen Ländern Europas wieder die Winter- bzw. Normalzeit. Das Europäische Parlament stimmte im März dieses Jahres für eine Abschaffung der Zeitumstellung bis 2021. Bisher ist jedoch noch unklar, wie dies konkret umgesetzt werden soll.

Mehr als drei Viertel der Befragten, die schon einmal Probleme im Zuge der Zeitumstellung hatten, fühlen sich dabei schlapp und müde (77 Prozent). An zweiter Stelle der Beschwerden kommen mit 65 Prozent Einschlafprobleme und Schlafstörungen, unter denen Frauen mit 70 Prozent besonders häufig leiden. 41 Prozent können sich nach dem Dreh an der Uhr schlechter konzentrieren, fast ein Drittel fühlt sich gereizt. Jeder Achte leidet gar unter depressiven Verstimmungen. Hierbei sind Männer mit 14 Prozent häufiger betroffen als Frauen (10 Prozent). Mit 18 Prozent kam fast jeder fünfte Erwerbstätige nach der Zeitumstellung schon einmal zu spät zur Arbeit.

Franziska Kath, Diplom-Psychologin der DAK-Gesundheit, erklärt: „Psychische Probleme, die nach der Zeitumstellung auftreten, sind nichts Ungewöhnliches. Man kann sie mit einem kleinen Jetlag vergleichen: Die innere Uhr gerät ein wenig durcheinander. Die beste Medizin ist dabei auch die einfachste: Ruhe und ein paar Tage Geduld. Oft hilft es schon, sich stressige Termine nicht in die Woche nach dem Dreh an der Uhr zu legen und alles etwas gemächlicher anzugehen.“

Für fast ein Drittel (30 Prozent) der Bundesbürger ist das Thema Zeitumstellung generell wichtig oder sogar sehr wichtig. In der EU-weiten Befragung sprachen sich vergangenes Jahr 84 Prozent der Teilnehmer für ein Ende der Zeitumstellung aus. Das EU-Parlament stimmte daraufhin im März 2019 für die Abschaffung. Sie ist bis 2021 geplant. Hierfür soll jedes Mitgliedsland eine Präferenz abgeben, ob dauerhaft die Sommer- oder die Winterzeit gelten soll. In der Bundesrepublik Deutschland wurde die Zeitumstellung mit der 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.

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 Zeitemstellung durch Forsa, 18. bis 20. September 2019, 1.001 Befragte bundesweit.

[Pressemitteilung zum Download](#)