

## Meinungen zur Zeitumstellung

Datenbasis:	1.001 Befragte
Erhebungszeitraum:	22. und 23. Februar 2016
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

Ende März wird die Zeit wieder auf Sommerzeit umgestellt. 29 Prozent aller Befragten geben an, dass sie infolge der Zeitumstellung schon einmal irgendwelche Probleme, z.B. gesundheitlicher oder psychischer Art, hatten oder Probleme damit, rechtzeitig aufzustehen. Dieser Anteil entspricht etwa denen der Vorjahre.

Frauen geben häufiger als Männer an, dass sie schon einmal Probleme mit der Zeitumstellung hatten.

Die Mehrheit der Befragten (71 %) hatte bisher jedoch keine Probleme mit der Zeitumstellung.

▪ Probleme mit der Zeitemstellung

		Es hatten schon einmal irgendwelche Probleme mit der Zeitemstellung	
		ja	nein, bisher noch nicht
		%	%
insgesamt:	2013	24	76
	2015	27	73
	2016	29	71
Bayern		27	73
Baden-Württemberg		24	76
Südwest		31	69
Nord		27	73
Nordrhein-Westfalen		32	68
Ost		30	70
Männer		21	79
Frauen		37	63
14- bis 29-Jährige		31	69
30- bis 44-Jährige		28	72
45- bis 59-Jährige		33	67
60 Jahre und älter		26	74
Hauptschule		29	71
mittlerer Abschluss		31	69
Abitur, Studium		24	76

Diejenigen, die schon einmal wegen der Zeitumstellung Probleme hatten, wurden danach gefragt, welche Probleme bzw. Symptome sie hatten.

81 Prozent geben an, dass sie sich infolge der Zeitumstellung müde bzw. schlapp gefühlt haben. 66 Prozent hatten Einschlafprobleme oder Schlafstörungen. 44 Prozent konnten sich nach eigener Angabe infolge der Zeitumstellung schlechter konzentrieren und 43 Prozent fühlten sich gereizt.

23 Prozent der Erwerbstätigen, die schon einmal Probleme mit der Zeitumstellung hatten, kamen wegen dieser morgens nicht pünktlich zur Arbeit.

Dass sie infolge der Zeitumstellung depressive Verstimmungen hatten, berichten lediglich 10 Prozent der Befragten.

Frauen geben häufiger als Männer an, dass sie aufgrund der Zeitumstellung Einschlafprobleme oder Schlafstörungen hatten und dass sie sich gereizt fühlten.

▪ Probleme oder Symptome infolge der Zeitumstellung \*)

Infolge der Zeitumstellung...	ins- **)	Männer	Frauen
	gesamt %	%	%
... fühlten sich müde bzw. schlapp	81	78	83
... hatten Einschlafprobleme oder Schlafstörungen	66	53	73
... konnten sich schlechter konzentrieren	44	45	43
... fühlten sich gereizt	43	35	47
... kamen wegen der Zeitumstellung morgens nicht pünktlich zur Arbeit ***)	23	20	24
... hatten depressive Verstimmungen	10	8	12

\*) Basis: Befragte, die schon einmal irgendwelche Probleme mit der Zeitumstellung hatten

\*\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

\*\*\*) nur Erwerbstätige

Generell halten 23 Prozent aller Befragten die Zeitemstellung für sinnvoll. Eine Mehrheit von drei Viertel (74 %) der Befragten meint hingegen, die Zeitemstellung sei überflüssig und sollte abgeschafft werden. Dieses Ergebnis entspricht etwa denen der Vorjahre.

Noch häufiger als Männer sind Frauen der Ansicht, dass die Zeitemstellung überflüssig ist und abgeschafft werden sollte.

Dass sie die Zeitemstellung generell für sinnvoll halten, geben unter 30-Jährige überdurchschnittlich häufig an.

▪ Meinungen zur Zeitemstellung

		Es halten die Zeitemstellung generell für sinnvoll	
		ja	nein, ist überflüssig und sollte abgeschafft werden *)
		%	%
insgesamt:	2013	29	69
	2015	26	73
	2016	23	74
Bayern		24	73
Baden-Württemberg		25	72
Südwest		22	76
Nord		32	67
Nordrhein-Westfalen		22	75
Ost		16	80
Männer		29	68
Frauen		17	80
14- bis 29-Jährige		38	59
30- bis 44-Jährige		20	78
45- bis 59-Jährige		20	76
60 Jahre und älter		19	79
Hauptschule		24	73
mittlerer Abschluss		15	84
Abitur, Studium		25	72

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“