

Meinungen zur Zeitumstellung

Datenbasis:	1.004 Befragte
Erhebungszeitraum:	3. bis 6. Februar 2017
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

Ende März wird die Zeit wieder auf Sommerzeit umgestellt. 27 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.

Die Mehrheit der Befragten (73 %) hatte bisher keine Probleme mit der Zeitumstellung.

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

Die Befragten im mittleren Alter geben tendenziell häufiger als unter 30-Jährige oder ältere Befragte an, schon einmal irgendwelche Probleme mit der Zeitumstellung gehabt zu haben.

▪ 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
	2017	27	73
Bayern		25	75
Baden-Württemberg		31	69
Südwest		18	82
Nord		22	78
Nordrhein-Westfalen		32	68
Ost		29	71
Männer		21	79
Frauen		32	68
14- bis 29-Jährige		17	83
30- bis 44-Jährige		30	70
45- bis 59-Jährige		35	65
60 Jahre und älter		23	77
Hauptschule		25	75
mittlerer Abschluss		32	68
Abitur, Studium		27	73

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

77 Prozent geben an, dass sie sich infolge der Zeitumstellung müde bzw. schlapp gefühlt haben. 64 Prozent hatten Einschlafprobleme oder Schlafstörungen. 35 Prozent konnten sich nach eigener Angabe infolge der Zeitumstellung schlechter konzentrieren und 29 Prozent fühlten sich gereizt.

17 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 10 Prozent der Befragten.

Frauen geben häufiger als Männer an, dass sie aufgrund der Zeitumstellung Einschlafprobleme oder Schlafstörungen hatten. Dass sie wegen der Zeitumstellung morgens nicht pünktlich zur Arbeit kamen, äußern hingegen die erwerbstätigen Männer häufiger als die erwerbstätigen Frauen.

▪ Probleme oder Symptome infolge der Zeitumstellung *)

Infolge der Zeitumstellung...	ins- **)	Männer	Frauen
	gesamt %	%	%
... fühlten sich müde bzw. schlapp	77	72	80
... hatten Einschlafprobleme oder Schlafstörungen	64	51	71
... konnten sich schlechter konzentrieren	35	35	35
... fühlten sich gereizt	29	26	30
... kamen wegen der Zeitumstellung morgens nicht pünktlich zur Arbeit ***)	17	27	8
... hatten depressive Verstimmungen	10	10	10

*) 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 dem des Vorjahres.

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
2017	23	74
Bayern	26	71
Baden-Württemberg	25	74
Südwest	30	67
Nord	19	79
Nordrhein-Westfalen	25	73
Ost	18	78
Männer	24	73
Frauen	23	75
14- bis 29-Jährige	40	56
30- bis 44-Jährige	23	75
45- bis 59-Jährige	16	82
60 Jahre und älter	20	77
Hauptschule	18	80
mittlerer Abschluss	21	78
Abitur, Studium	23	74

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

4 Prozent haben in der Vergangenheit schon einmal Schlafmittel – egal ob verschreibungspflichtige oder rezeptfreie – eingenommen, um mit der Zeitumstellung besser zurechtzukommen.

Bei 95 Prozent ist dies, den Angaben der Befragten zufolge, noch nicht vorgekommen.

▪ Schlafmittel

Es haben in der Vergangenheit schon einmal Schlafmittel eingenommen, um mit der Zeitumstellung besser zurechtzukommen

	ja	nein, ist noch nicht *) vorgekommen
	%	%
insgesamt	4	95
Bayern	3	96
Baden-Württemberg	6	91
Südwest	4	95
Nord	1	99
Nordrhein-Westfalen	5	94
Ost	4	95
Männer	2	96
Frauen	5	94
14- bis 29-Jährige	4	95
30- bis 44-Jährige	3	95
45- bis 59-Jährige	3	95
60 Jahre und älter	4	94
Hauptschule	3	94
mittlerer Abschluss	5	95
Abitur, Studium	3	95

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