

Rückhalt für die Zeitumstellung bleibt weiter niedrig

DAK-Umfrage: 26 Prozent leiden an gesundheitlichen Problemen nach dem Dreh an der Uhr

Hamburg, 27. März 2020. Laut einer repräsentativen Umfrage* der DAK-Gesundheit aus dem Februar dieses Jahres hält nur knapp ein Viertel der Menschen in Deutschland die Zeitumstellung noch für sinnvoll: Mit 23 Prozent liegt die Zustimmung auf einem weiterhin niedrigen Niveau. Der Anteil derer, die nach dem Dreh an der Uhr an gesundheitlichen Problemen leiden, ist mit mehr als einem Viertel der Befragten konstant hoch. Besonders Schlafprobleme und Müdigkeit sind dabei auf dem Vormarsch. Am kommenden Sonntag werden nachts die Uhren von zwei auf drei Uhr vorgestellt. Ab dann gilt in allen Ländern Europas wieder die Sommerzeit. Auch die Europäische Union diskutiert die Abschaffung der Zeitumstellung.

Die Zeitumstellung belastet viele: 26 Prozent der Befragten geben an, deshalb schon einmal gesundheitliche Probleme gehabt zu haben. Dabei fühlten sich die meisten von ihnen schlapp und müde – ein Wert, der über die vergangenen Jahre weiter anstieg: Von 67 Prozent im Jahr 2018 über 2019 mit 71 Prozent bis zum diesjährigen Wert von 84 Prozent. An zweiter Stelle kommen mit 68 Prozent Einschlafprobleme und Schlafstörungen, unter denen Frauen besonders häufig leiden: 71 Prozent der weiblichen Befragten geben das an, im Vergleich zu 64 Prozent der Männer. 44 Prozent konnten sich durch den Dreh an der Uhr schlechter konzentrieren, mehr als ein Drittel (38 Prozent) fühlte sich gereizt. 16 Prozent der Befragten litten sogar unter depressiven Verstimmungen. Insgesamt 17 Prozent der Erwerbstätigen sind durch die Zeitumstellung bereits zu spät zur Arbeit gekommen, wobei Männer dies mit 21 Prozent deutlich häufiger angaben als Frauen (15 Prozent). Franziska Kath, Diplom-Psychologin der DAK-Gesundheit, erklärt: „Körperliche Symptome nach der Zeitumstellung haben oft psychische Ursachen. Diese hängen mit der biologischen, inneren Uhr des Körpers zusammen. Die beste Medizin ist hier ein wenig Geduld und Ruhe. Nach spätestens ein paar Tagen sollten sich Körper und Geist angepasst haben.“

Zeitumstellung: Abschaffung geplant

Mit 74 Prozent sind fast drei Viertel der Befragten der Meinung, die Zeitumstellung sollte abgeschafft werden. Im bundesweiten Vergleich ist

die Ablehnung in Nordrhein-Westfalen mit 80 Prozent besonders hoch. Schlusslicht ist der Südwesten: Hier halten 64 Prozent die Zeitumstellung für überflüssig.

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. Der Verkehrsausschuss des Europäischen Parlaments schlug eine Abschaffung bis zum Jahr 2021 vor. Bis dahin müssen Europäisches Parlament und die Mitgliedsstaaten zustimmen. Unklar ist bisher noch, ob dann die Normalzeit oder die Sommerzeit beibehalten wird.

Schlaf-Tipps im Internet

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, 24. und 25. Februar 2020, 1.004 Befragte bundesweit.