

Fast drei Viertel für die Abschaffung der Sommerzeit DAK-Umfrage: Gesundheitliche Probleme nach der Zeitumstellung weiter auf hohem Niveau

Hamburg, 21. März 2022. Fast drei Viertel der Deutschen hält die Zeitumstellung für überflüssig und würde sie abschaffen. Nur 23 Prozent finden sie noch sinnvoll. Trotzdem glaubt nur ein Viertel, dass sie wirklich in absehbarer Zeit abgeschafft wird. Das ergab eine repräsentative Forsa-Umfrage* der DAK-Gesundheit. 27 Prozent der Befragten gaben an, im Nachgang der Zeitumstellung schon einmal gesundheitliche Probleme gehabt zu haben. Am kommenden Sonntag werden nachts die Uhren von zwei auf drei Uhr vorgestellt. Ab dann gilt in allen Ländern Europas wieder die Sommerzeit.

Laut DAK-Umfrage finden 72 Prozent der Befragten, die Zeitumstellung sollte abgeschafft werden. Dabei ist die Ablehnung im Südwesten der Bundesrepublik mit 79 Prozent besonders hoch. Nur 23 Prozent halten die Umstellung auf Sommerzeit generell noch für sinnvoll. Dass der Dreh an der Uhr aber wirklich bald der Vergangenheit angehört, glauben immer weniger Menschen: Nur 25 Prozent denken, dass die EU den Beschluss zur Abschaffung tatsächlich in absehbarer Zeit umsetzen wird. Im vergangenen Jahr gab das noch ein Drittel (33 Prozent) an. Eigentlich war das Ende der Zeitumstellung bereits im Jahr 2019 vom Europäischen Parlament besiegelt und für 2021 terminiert worden.

Gesundheitliche Belastungen weiterhin hoch

Viele Menschen fühlen sich nach wie vor gesundheitlich durch die Umstellung auf Sommerzeit belastet: 27 Prozent der Befragten gaben an, aufgrund der Zeitumstellung schon einmal gesundheitliche Probleme gehabt zu haben. Dabei sind Frauen mit 34 Prozent deutlich häufiger betroffen als Männer (21 Prozent). Die gesundheitlichen Probleme sind dabei vielfältig: 80 Prozent haben sich nach der Zeitumstellung schlapp und müde gefühlt. 65 Prozent litten an Schlafstörungen, 39 Prozent konnten sich schlecht konzentrieren. Fast jeder Fünfte (16 Prozent) litt sogar an depressiven Verstimmungen.

Abschaffung wurde nicht umgesetzt

In der Bundesrepublik Deutschland wurde die Sommerzeit im Jahr 1980 als Reaktion auf die Ölkrise zwei Jahre zuvor eingeführt, um 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 sprach sich im Sommer 2018 eine große Mehrheit von 84 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer für ein Ende der Zeitumstellung aus. Auch das Europäische Parlament stimmte im März 2019 mit deutlicher Mehrheit für eine Abschaffung im Jahr 2021. Hierfür wäre eine Einigung der einzelnen Mitgliedsstaaten nötig gewesen. Diese wurde jedoch auf unbestimmte Zeit vertagt. Uneinig ist man sich vor allem darin, ob nach einer Abschaffung die Normalzeit oder die Sommerzeit gelten soll. Ob die Diskussion in naher Zukunft wieder Fahrt aufnimmt, ist nun auch angesichts der aktuellen politischen Entwicklungen und Herausforderungen in Europa zweifelhaft.

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, 1. bis 4. März 2022, 1.001 Befragte bundesweit.