

**Immer mehr Deutsche gegen Zeitumstellung
DAK-Statistik: Jeder Vierte leidet unter Umstellung auf Winterzeit –
die meisten fühlen sich schlapp**

Hamburg, 24. Oktober 2016. Der Widerstand gegen die Zeitumstellung wächst: Drei von vier Deutschen halten den Wechsel von Sommer- auf Winterzeit für sinnlos, und die Zahl der Befürworter geht seit Jahren zurück. Das zeigt eine aktuelle und repräsentative Forsa-Befragung* im Auftrag der Krankenkasse DAK-Gesundheit. 24 Prozent der Befragten hatten schon gesundheitliche Probleme, weil die Uhren umgestellt werden. Ab dem kommenden Wochenende gilt wieder die Winterzeit: In der Nacht vom 29. auf den 30. Oktober werden die Uhren um zwei Uhr um eine Stunde zurückgestellt.

Immer mehr Deutsche sind gegen die Zeitumstellung. In der aktuellen Befragung der DAK-Gesundheit halten sie nur noch 23 Prozent für sinnvoll – 2013 waren es noch 29 Prozent. Seitdem geht die Zustimmung kontinuierlich zurück. In diesem Jahr glauben mit 51 Prozent erstmals auch mehr als die Hälfte der Befragten, dass eine Abschaffung der Zeitumstellung realistisch ist. Im vergangenen Jahr waren es 47 Prozent.

Der Untersuchung zufolge sorgt die Zeitumstellung bei vielen Menschen auch für gesundheitliche Probleme. Die meisten der Betroffenen – 79 Prozent – fühlen sich müde oder schlapp. 60 Prozent hatten schon Probleme mit dem Ein- oder Durchzuschlafen. Jeweils ein gutes Drittel der Befragten gibt an, sich schlechter konzentrieren zu können oder gereizt zu sein. 13 Prozent erinnern sich sogar an depressive Verstimmungen. Jeder fünfte ist wegen der Zeitumstellung schon unpünktlich zur Arbeit gekommen.

Frauen achten eher auf Signale des Körpers

Frauen sagen häufiger als Männer, von solchen Leiden betroffen zu sein. Das heißt aber nicht, dass sie empfindlicher sind, betont Elisabeth Thomas, Ärztin bei der DAK-Gesundheit. „Frauen sind aufmerksamer, wenn es um körperliche Warnsignale geht“, sagt sie. „Viele Männer sind gerne hart zu sich selbst und ignorieren deshalb kleinere gesundheitliche Probleme.“ Unterschiede haben auch mit dem Alter zu tun. Jüngere und Ältere geben etwas seltener an, Schwierigkeiten mit der Zeitumstellung zu

haben, als Befragte zwischen 30 und 60 Jahren. „In dieser Altersklasse sind die meisten Berufstätigen“, sagt Elisabeth Thomas.

In Deutschland wurde die Sommerzeit im Jahr 1980 eingeführt, um das Tageslicht besser zu nutzen und so Energie zu sparen. Die Sommerzeit dauert jeweils vom letzten Sonntag im März bis zum letzten Sonntag im Oktober. Ab dann gilt wieder die eigentliche Normalzeit, die umgangssprachlich Winterzeit genannt wird.

Die DAK-Gesundheit ist eine der größten gesetzlichen Kassen in Deutschland und versichert 5,9 Millionen Menschen.

*Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 17. und 18. Oktober 2016, 1004 Befragte bundesweit.