

## **Drei Viertel der Deutschen gegen Zeitumstellung**

**DAK-Statistik zeigt: 15 Prozent mehr Krankmeldungen nach Umstellung auf die Sommerzeit**

**Hamburg, 23. März 2015. Der Widerstand gegen die Zeitumstellung wächst: 73 Prozent der Menschen in Deutschland halten sie für überflüssig und finden, dass sie abgeschafft werden sollte. Das ist das Ergebnis einer aktuellen und repräsentativen Umfrage der DAK-Gesundheit\*. Im Vergleich zu 2013 bedeutet dies einen Anstieg um drei Prozentpunkte. Drei von zehn Befragten hatten infolge der Zeitumstellung schon einmal Probleme. Im vergangenen Jahr waren die Auswirkungen auch in Unternehmen und Betrieben spürbar: Laut DAK-Statistik gingen an den drei Tagen nach der Umstellung 15 Prozent mehr Krankmeldungen ein als an vergleichbaren Werktagen. Die Sommerzeit beginnt am 29. März. Um 2 Uhr werden die Uhren eine Stunde vorgestellt – die Nacht ist eine Stunde kürzer.**

Frauen hatten laut DAK-Umfrage öfter Probleme mit der Zeitumstellung als Männer (32 zu 23 Prozent). Insgesamt am häufigsten litten die 45- bis 59-Jährigen darunter (36 Prozent). Drei Viertel der Betroffenen klagten über Müdigkeit, 62 Prozent hatten Einschlafprobleme, 36 Prozent konnten sich schlechter konzentrieren und jeder Fünfte kam zu spät zur Arbeit. Zwölf Prozent nannten die Zeitumstellung gar als Auslöser für depressive Verstimmungen. „Früher aus den Federn, später ins Bett – die Zeitumstellung ist vergleichbar mit einem kleinen Jetlag. Bei vielen wirkt sich das vermeintlich unbedeutende Drehen an der Uhr spürbar auf Gesundheit und Wohlbefinden aus“, kommentiert DAK-Ärztin Elisabeth Thomas das Ergebnis. „Der Biorhythmus stellt sich nicht von einem Tag zum anderen auf das fehlende Licht am Morgen und die ungewohnte Helligkeit am Abend ein.“ Ihre Empfehlung: „Frische Luft, bewusste Entspannung und Gelassenheit sind die besten Mittel, um möglichst schnell wieder in den Takt zu kommen.“

### **Mehr Krankmeldungen im Jahr 2014**

Im vergangenen Jahr meldeten sich an den drei Werktagen nach der Umstellung auf die Sommerzeit 15 Prozent mehr DAK-Versicherte krank als an vergleichbaren Arbeitstagen. Besonders hoch war die Ausfallquote bei den 45- bis 59-Jährigen (17 Prozent), die nach eigenen Angaben am stärksten unter der Zeitumstellung litten.

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 auch Winterzeit genannt wird.

\*repräsentative, bundesweite Forsa-Befragung mit 1.001 Befragten, Zeitraum: 11. bis 13. Februar 2015

**Texte und Fotos können Sie unter [www.dak.de/presse](http://www.dak.de/presse) herunterladen.  
Folgen Sie uns auch auf Twitter: [www.twitter.com/dak\\_presse](https://www.twitter.com/dak_presse)**