

Widerstand gegen die Zeitumstellung wächst **Umfrage der DAK-Gesundheit: Mehrheit der Gegner möchte dauerhaft die Sommerzeit in Deutschland**

Hamburg, 21. Oktober 2014. Nur noch 27 Prozent der Deutschen halten die Zeitumstellung für sinnvoll. Die große Mehrheit (71 Prozent) spricht sich für eine Abschaffung aus. Das ergab eine bundesweite und repräsentative Umfrage im Auftrag der Krankenkasse DAK-Gesundheit. Überraschend dabei: Knapp 60 Prozent der Umstellungsgegner möchten die Sommerzeit als ganzjährige Zeit. Dabei gilt die Winterzeit als Normalzeit und soll laut Wissenschaftlern und Gesundheitsexperten besser für den Stoffwechsel und für das Wohlbefinden sein. Die Befragung ergab auch: Etwa jeder Vierte leidet nach der Umstellung an gesundheitlichen Problemen. Der Wechsel zur Winterzeit findet am kommenden Wochenende vom 25. auf den 26. Oktober statt. Die Nacht von Samstag auf Sonntag verlängert sich europaweit um eine Stunde: Um 2 Uhr werden die Uhren zurückgestellt.

Vor allem Berufstätige leiden nach der Zeitumstellung unter gesundheitlichen Problemen. Jeder vierte 30- bis 44-Jährige gab an Probleme mit der Zeitumstellung gehabt zu haben. Bei den 45- bis 59-Jährigen sind es 28 Prozent. Sie konnten sich dann besonders schlecht konzentrieren. Jüngere zwischen 18- und 29 Jahren geben häufig an, müde und schlapp gewesen zu sein (81 Prozent). Ältere ab 60 Jahre leiden unter Einschlafproblemen oder Schlafstörungen (63 Prozent). Insgesamt fühlte sich jeder zehnte sogar depressiv. Jeder fünfte Befragte kam nicht pünktlich zur Arbeit.

„Warum viele nun ausgerechnet für die Sommerzeit als dauerhafte Zeit plädieren, können wir nur erahnen“, sagt Elisabeth Thomas, Ärztin bei der DAK-Gesundheit. „Vielleicht ist es das Positive, was mit dem Sommer assoziiert wird. Aus medizinischer Sicht, ist die Winterzeit für den Organismus jedoch gesünder.“ Das bestätigen zahlreiche Wissenschaftler und Schlafforscher. Sie sagen, dass in der Winterzeit der menschliche Alltag besser an den Sonnenstand angepasst ist. Denn für die innere Uhr sei ein heller Morgen wichtiger als ein heller Abend. „Gehen wir beispielsweise im Dunkeln zur Arbeit oder zur Schule, fehlt ein wichtiges Signal,“ so Elisabeth Thomas. Die DAK-Ärztin rät, möglichst viele Sonnenstrahlen in Herbst und Winter zu nutzen. „Gehen Sie oft nach draußen, beispielsweise in der Mittagspause oder am Wochenende. So wird auch die dunkle Jahreszeit

etwas heller. Frische Luft und Bewegung trägt außerdem dazu bei, dass Ihr Immunsystem stark bleibt.“

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.

Die DAK-Gesundheit ist mit 6,3 Millionen Versicherten eine der größten Krankenkassen Deutschlands.

* Bundesweite repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 22. September bis 14. Oktober 2014, 1.000 Befragte ab 18 Jahren.

Kontakt: Jörg Bodanowitz, joerg.bodanowitz@dak.de

Texte und kostenlose Fotos können Sie unter www.presse.dak.de downloaden.

Die Pressestelle der DAK-Gesundheit twittert.
Folgen Sie uns unter www.twitter.com/dak_presse