

Meinungen zur Zeitumstellung

Datenbasis:	1.004 Befragte
Erhebungszeitraum:	24. und 25. Februar 2020
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

Ende März wird die Zeit wieder auf Sommerzeit umgestellt. 26 Prozent aller Befragten geben an, dass sie infolge der Zeitumstellung schon einmal irgendwelche Probleme, z.B. gesundheitlicher oder psychischer Art, hatten oder Probleme damit, rechtzeitig aufzustehen. Dieser Anteil hat sich im Vergleich zum Vorjahr nicht geändert.

Die Mehrheit der Befragten (74 %) hatte bisher keine Probleme mit der Zeitumstellung.

Frauen geben etwas häufiger als Männer an, dass sie schon einmal Probleme mit der Zeitumstellung hatten.

▪ Probleme mit der Zeitemstellung

		Es hatten schon einmal irgendwelche Probleme mit der Zeitemstellung	
		ja	nein, bisher noch nicht
		%	%
insgesamt:	2013	24	76
	2015	27	73
	2016	29	71
	2017	27	73
	2018	27	73
	2019	26	74
	2020	26	74
Bayern		27	73
Baden-Württemberg		30	70
Südwest		24	76
Nord		26	74
Nordrhein-Westfalen		29	71
Ost		22	78
Männer		22	78
Frauen		31	69
14- bis 29-Jährige		22	78
30- bis 44-Jährige		27	73
45- bis 59-Jährige		29	71
60 Jahre und älter		26	74
Hauptschule		27	73
mittlerer Abschluss		28	72
Abitur, Studium		25	75

Diejenigen, die schon einmal wegen der Zeitumstellung Probleme hatten, wurden danach gefragt, welche Probleme bzw. Symptome auftraten.

84 Prozent geben an, dass sie sich infolge der Zeitumstellung müde bzw. schlapp gefühlt haben. 68 Prozent hatten Einschlafprobleme oder Schlafstörungen. 44 Prozent konnten sich nach eigener Angabe infolge der Zeitumstellung schlechter konzentrieren und 38 Prozent fühlten sich gereizt.

17 Prozent der Erwerbstätigen, die schon einmal Probleme mit der Zeitumstellung hatten, kamen wegen dieser morgens nicht pünktlich zur Arbeit.

Dass sie infolge der Zeitumstellung depressive Verstimmungen hatten, berichten 16 Prozent der Befragten.

▪ Probleme oder Symptome infolge der Zeitumstellung *)

Infolge der Zeitumstellung ...	ins- **)	Männer	Frauen
	gesamt %	%	%
... fühlten sich müde bzw. schlapp	84	81	86
... hatten Einschlafprobleme oder Schlafstörungen	68	64	71
... konnten sich schlechter konzentrieren	44	48	41
... fühlten sich gereizt	38	38	37
... kamen wegen der Zeitumstellung morgens nicht pünktlich zur Arbeit ***)	17	21	15
... hatten depressive Verstimmungen	16	16	16

*) Basis: Befragte, die schon einmal irgendwelche Probleme mit der Zeitumstellung hatten

**) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

***) nur Erwerbstätige

Generell halten 23 Prozent aller Befragten die Zeitemstellung für sinnvoll. Eine Mehrheit von 74 Prozent der Befragten meint hingegen, die Zeitemstellung sei überflüssig und sollte abgeschafft werden.

Dass sie die Zeitemstellung generell für sinnvoll halten, geben unter 30-Jährige etwas häufiger als Ältere und Befragte mit mittlerem oder höherem Schulabschluss öfter als Befragte mit formal niedrigerer Bildung an.

Der Anteil derjenigen, die die Zeitemstellung für sinnvoll halten, ist im Vergleich zum Vorjahr wieder leicht angestiegen.

▪ Meinungen zur Zeitumstellung

Es halten die Zeitumstellung generell für sinnvoll

	ja	nein, ist überflüssig und sollte abgeschafft werden
	%	%
insgesamt: 2013	29	69
2015	26	73
2016	23	74
2017	23	74
2018	23	73
2019	18	78
2020	23	74
Bayern	22	75
Baden-Württemberg	32	66
Südwest	30	64
Nord	24	74
Nordrhein-Westfalen	16	80
Ost	19	78
Männer	24	72
Frauen	22	76
14- bis 29-Jährige	31	65
30- bis 44-Jährige	23	73
45- bis 59-Jährige	20	78
60 Jahre und älter	21	77
Hauptschule	9	87
mittlerer Abschluss	19	80
Abitur, Studium	24	72

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“