

Meinungen zur Zeitumstellung

Datenbasis:	1.003 Befragte
Erhebungszeitraum:	28. bis 30. September 2020
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

Wie auch im Vorjahr geben 29 Prozent der Befragten an, dass sie mit der Umstellung der Zeit auf Winterzeit schon einmal Probleme hatten – also z.B. Probleme gesundheitlicher oder psychischer Art oder damit, rechtzeitig aufzustehen.

71 Prozent können sich nicht erinnern, dass ihnen die Zeitumstellung schon einmal Probleme bereitet hat.

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

Etwas häufiger als der Durchschnitt geben dies außerdem die 45- bis 59-Jährigen an.

▪ Probleme mit der Zeitumstellung

		Es hatten schon einmal irgendwelche Probleme mit der Zeitumstellung	
		ja	nein, bisher noch nicht
		<u>%</u>	<u>%</u>
insgesamt:	2013	24	76
	2014	23	77
	2015	22	78
	2016	24	76
	2017	22	78
	2018	28	72
	2019	29	71
	2020	29	71
Nord	Nordrhein-Westfalen	28	72
	Mitte	31	69
	Baden-Württemberg	21	79
	Bayern	27	73
	Ost	35	65
Männer	Männer	25	75
	Frauen	33	67
18- bis 29-Jährige	18- bis 29-Jährige	26	74
	30- bis 44-Jährige	28	72
	45- bis 59-Jährige	35	65
	60 Jahre und älter	26	74
Hauptschule	Hauptschule	28	72
	mittlerer Abschluss	27	73
	Abitur/Studium	30	70

Diejenigen, die schon einmal Probleme infolge der Zeitumstellung hatten, wurden gebeten anzugeben, welche Probleme bzw. Symptome auftraten.

Drei Viertel (76 %) geben an, sich wegen der Zeitumstellung schon einmal müde oder schlapp gefühlt zu haben. 59 Prozent berichten von Einschlafproblemen oder Schlafstörungen.

37 Prozent konnten sich infolge der Zeitumstellung schlechter konzentrieren, 28 Prozent fühlten sich gereizt. Ein Zehntel (10 %) bringt depressive Verstimmungen mit der Zeitumstellung in Verbindung.

15 Prozent der Erwerbstätigen erinnern sich, wegen der Zeitumstellung schon einmal morgens nicht pünktlich zur Arbeit gekommen zu sein.

▪ Probleme oder Symptome infolge der Zeitumstellung *)

Infolge der Zeitumstellung hatten schon einmal folgende Probleme oder Symptome:	insgesamt: **)						Männer	Frauen
	2015	2016	2017	2018	2019	2020		
	%	%	%	%	%	%	%	%
- es fühlten sich müde bzw. schlapp	75	79	75	79	77	76	73	78
- es hatten Einschlafprobleme oder Schlafstörungen	64	60	61	62	65	59	54	64
- es konnten sich schlechter konzentrieren	39	38	36	39	41	37	35	39
- es fühlten sich gereizt	34	38	29	28	29	28	19	34
- es hatten depressive Verstimmungen	13	13	12	9	12	10	9	11
- es kamen wegen der Zeitumstellung morgens nicht pünktlich zur Arbeit ***)	21	21	19	21	18	15	17	13

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

***) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

***) nur Erwerbstätige

21 Prozent der Befragten – und damit ähnlich viele wie in den Vorjahren – halten die Zeitemstellung grundsätzlich für sinnvoll.

Die meisten (76 %) sind allerdings der Meinung, dass die Zeitemstellung überflüssig ist und abgeschafft werden sollte.

▪ **Sinnhaftigkeit der Zeitemstellung**

		Die Zeitemstellung ...	
		halten für sinnvoll %	ist überflüssig und sollte abgeschafft werden % *)
insgesamt:	2013	29	69
	2014	27	71
	2015	26	71
	2016	23	73
	2017	25	72
	2018	17	80
	2019	19	79
	2020	21	76
Nord	Nordrhein-Westfalen	20	75
	Mitte	20	78
	Baden-Württemberg	25	68
	Bayern	31	67
	Ost	16	82
Männer		21	76
	Frauen	20	76
18- bis 29-Jährige		27	65
	30- bis 44-Jährige	20	75
	45- bis 59-Jährige	21	77
	60 Jahre und älter	18	80
Hauptschule		11	86
	mittlerer Abschluss	19	79
	Abitur/Studium	22	73

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