

## Meinungen zur Zeitumstellung

Datenbasis:	1.003 Befragte
Erhebungszeitraum:	28. bis 30. September 2021
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

Nahezu unverändert zum Vorjahr geben in diesem Jahr 30 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.

70 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 30- bis 44-Jährigen an. Formal höher Gebildete äußern etwas häufiger als Befragte mit niedrigerem Schulabschluss, 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
		<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
	2021	30	70
Nord	Nordrhein-Westfalen	25	75
	Mitte	26	74
	Baden-Württemberg	30	70
	Bayern	29	71
	Ost	46	54
Männer	Männer	21	79
	Frauen	39	61
18- bis 29-Jährige	18- bis 29-Jährige	27	73
	30- bis 44-Jährige	39	61
	45- bis 59-Jährige	30	70
	60 Jahre und älter	26	74
Hauptschule	Hauptschule	18	82
	mittlerer Abschluss	29	71
	Abitur/Studium	33	67

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

80 Prozent geben an, sich wegen der Zeitumstellung schon einmal müde oder schlapp gefühlt zu haben. 67 Prozent berichten von Einschlafproblemen oder Schlafstörungen.

42 Prozent konnten sich infolge der Zeitumstellung schlechter konzentrieren, 32 Prozent fühlten sich gereizt und 12 Prozent bringen depressive Verstimmungen mit der Zeitumstellung in Verbindung.

17 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	2021		
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
- es fühlten sich müde bzw. schlapp	75	79	75	79	77	76	80	73	84
- es hatten Einschlafprobleme oder Schlafstörungen	64	60	61	62	65	59	67	61	70
- es konnten sich schlechter konzentrieren	39	38	36	39	41	37	42	39	43
- es fühlten sich gereizt	34	38	29	28	29	28	32	35	31
- es hatten depressive Verstimmungen	13	13	12	9	12	10	12	11	12
- es kamen wegen der Zeitumstellung morgens nicht pünktlich zur Arbeit ***)	21	21	19	21	18	15	17	17	17

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

\*\*\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

\*\*\*) nur Erwerbstätige

17 Prozent der Befragten – und damit etwas weniger als im Vorjahr – halten die Zeitemstellung grundsätzlich für sinnvoll.

Die meisten (78 %) 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
	2021	17	78
Nord	Nordrhein-Westfalen	16	79
	Mitte	20	73
	Baden-Württemberg	19	75
	Bayern	18	77
	Bayern	21	77
	Ost	10	87
Männer	Männer	19	75
	Frauen	15	81
18- bis 29-Jährige	18- bis 29-Jährige	32	56
	30- bis 44-Jährige	10	84
	45- bis 59-Jährige	20	78
	60 Jahre und älter	15	83
Hauptschule	Hauptschule	11	84
	mittlerer Abschluss	14	83
	Abitur/Studium	20	76

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