

## Zeitumstellung im Herbst 2025

Umfrage der DAK-Gesundheit zu den gesundheitlichen Auswirkungen durch den regelmäßigen Wechsel zwischen Sommer- und Winterzeit

|                                     |                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Datenbasis:</b>                  | 1.003 Befragte                    |
| <b>Erhebungszeitraum:</b>           | 30. September bis 2. Oktober 2025 |
| <b>Statistische Fehlertoleranz:</b> | +/- 3 Prozentpunkte               |
| <b>Auftraggeber:</b>                | DAK-Gesundheit                    |

Ähnlich wie in den Vorjahren gibt fast ein Drittel (31 %) der Bundesbürgerinnen und Bundesbürger an, dass sie mit der Umstellung der Zeit schon einmal Probleme hatten – also z. B. Probleme gesundheitlicher oder psychischer Art oder damit, rechtzeitig aufzustehen.

69 Prozent sagen, dass ihnen dies bisher noch keine Probleme bereitet hat.

Frauen geben 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                      |
|                     | 2014 | 23                                                                  | 77                      |
|                     | 2015 | 22                                                                  | 78                      |
|                     | 2016 | 24                                                                  | 76                      |
|                     | 2017 | 22                                                                  | 78                      |
|                     | 2018 | 28                                                                  | 72                      |
|                     | 2019 | 29                                                                  | 71                      |
|                     | 2020 | 29                                                                  | 71                      |
|                     | 2021 | 30                                                                  | 70                      |
|                     | 2022 | 32                                                                  | 68                      |
|                     | 2023 | 33                                                                  | 67                      |
|                     | 2024 | 30                                                                  | 70                      |
|                     | 2025 | 31                                                                  | 69                      |
| Ost                 |      | 34                                                                  | 66                      |
| Bayern              |      | 27                                                                  | 73                      |
| Baden-Württemberg   |      | 28                                                                  | 72                      |
| Mitte               |      | 26                                                                  | 74                      |
| Nord                |      | 39                                                                  | 61                      |
| Nordrhein-Westfalen |      | 31                                                                  | 69                      |
| Männer              |      | 24                                                                  | 76                      |
| Frauen              |      | 39                                                                  | 61                      |
| 18- bis 29-Jährige  |      | 30                                                                  | 70                      |
| 30- bis 44-Jährige  |      | 28                                                                  | 72                      |
| 45- bis 59-Jährige  |      | 34                                                                  | 66                      |
| 60 Jahre und älter  |      | 32                                                                  | 68                      |
| Hauptschule         |      | 32                                                                  | 68                      |
| mittlerer Abschluss |      | 38                                                                  | 62                      |
| Abitur/Studium      |      | 29                                                                  | 71                      |

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

75 Prozent geben an, sich aufgrund der Zeitumstellung schon einmal müde oder schlapp gefühlt zu haben. 65 Prozent berichten von Einschlafproblemen oder Schlafstörungen.

40 Prozent konnten sich infolge der Zeitumstellung schlechter konzentrieren, 34 Prozent fühlten sich gereizt. 16 Prozent bringen depressive Verstimmungen mit der Zeitumstellung in Verbindung.

19 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: |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                                                                                 | 2015       | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 |
|                                                                                 | %          | %    | %    | %    | %    | %    | %    | %    | %    | %    | %    |
| es fühlten sich müde bzw. schlapp                                               | 75         | 79   | 75   | 79   | 77   | 76   | 80   | 81   | 82   | 81   | 75   |
| es hatten Einschlafprobleme oder Schlafstörungen                                | 64         | 60   | 61   | 62   | 65   | 59   | 67   | 69   | 68   | 64   | 65   |
| es konnten sich schlechter konzentrieren                                        | 39         | 38   | 36   | 39   | 41   | 37   | 42   | 41   | 44   | 48   | 40   |
| es fühlten sich gereizt                                                         | 34         | 38   | 29   | 28   | 29   | 28   | 32   | 30   | 37   | 32   | 34   |
| es hatten depressive Verstimmungen                                              | 13         | 13   | 12   | 9    | 12   | 10   | 12   | 16   | 18   | 16   | 16   |
| es kamen wegen der Zeitumstellung morgens nicht pünktlich zur Arbeit *          | 21         | 21   | 19   | 21   | 18   | 15   | 17   | 19   | 25   | 22   | 19   |

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

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

\* nur Erwerbstätige

22 Prozent der Bürgerinnen und Bürger halten die Zeitumstellung grundsätzlich für sinnvoll.

Eine große Mehrheit von 76 Prozent ist hingegen der Meinung, dass die Zeitumstellung überflüssig ist und abgeschafft werden sollte.

Befragte ab 30 Jahren sprechen sich noch etwas häufiger als die 18- bis 29-Jährigen für eine Abschaffung der Zeitumstellung aus.

## Sinnhaftigkeit der Zeitemstellung

|                     |      | Die Zeitemstellung<br>ist sinnvoll | ist überflüssig und sollte<br>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                                               |
|                     | 2022 | 20                                 | 77                                               |
|                     | 2023 | 20                                 | 77                                               |
|                     | 2024 | 21                                 | 76                                               |
|                     | 2025 | 22                                 | 76                                               |
| Ost                 |      | 16                                 | 82                                               |
| Bayern              |      | 28                                 | 71                                               |
| Baden-Württemberg   |      | 20                                 | 78                                               |
| Mitte               |      | 21                                 | 78                                               |
| Nord                |      | 30                                 | 69                                               |
| Nordrhein-Westfalen |      | 22                                 | 76                                               |
| Männer              |      | 22                                 | 76                                               |
| Frauen              |      | 23                                 | 76                                               |
| 18- bis 29-Jährige  |      | 33                                 | 66                                               |
| 30- bis 44-Jährige  |      | 24                                 | 74                                               |
| 45- bis 59-Jährige  |      | 20                                 | 77                                               |
| 60 Jahre und älter  |      | 19                                 | 80                                               |
| Hauptschule         |      | 18                                 | 80                                               |
| mittlerer Abschluss |      | 18                                 | 81                                               |
| Abitur/Studium      |      | 24                                 | 73                                               |

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

6. Oktober 2025  
f25.0275/45339 Mü