

Meinungen zur Zeitumstellung im Frühjahr 2026

Datenbasis:	1.005 Befragte
Erhebungszeitraum:	23. bis 25. Februar 2026
Statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

1 Probleme durch die Zeitumstellung

Ende März wird die Zeit wieder auf die Sommerzeit umgestellt. 30 Prozent der Bürgerinnen und Bürger berichten, dass sie infolge der Zeitumstellung schon einmal Probleme hatten, z. B. gesundheitlicher oder psychischer Art oder Probleme damit, rechtzeitig aufzustehen.

70 Prozent der Befragten hatten bisher keine Probleme mit der Zeitumstellung.

Probleme mit der Zeitumstellung: Zeitvergleich

		Es hatten schon einmal Probleme mit der Zeitumstellung	
		ja	nein
		%	%
insgesamt:	2013	24	76
	2015	27	73
	2016	29	71
	2017	27	73
	2018	27	73
	2019	26	74
	2020	26	74
	2021	24	76
	2022	27	73
	2023	25	74
	2024	30	70
	2025	27	72
	2026	30	70

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“/keine Angabe

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

Probleme mit der Zeitumstellung: Detailergebnisse 2026

		Es hatten schon einmal Probleme mit der Zeitumstellung	
		ja	nein
		%	%
insgesamt		30	70
Nord		37	63
Mitte		26	74
Nordrhein-Westfalen		30	70
Ost		31	69
Baden-Württemberg		32	68
Bayern		25	75
Niedersachsen		37	63
Männer		22	78
Frauen		38	62
14- bis 29-Jährige		24	76
30- bis 44-Jährige		36	64
45- bis 59-Jährige		33	67
60 Jahre und älter		27	73
Erwerbstätigkeit:	ja	30	70
	nein	30	70

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

78 Prozent dieser Befragten geben an, dass sie sich infolge der Zeitumstellung müde bzw. schlapp gefühlt haben.

66 Prozent berichten von Einschlafproblemen oder Schlafstörungen. 44 Prozent konnten sich infolge der Zeitumstellung schlechter konzentrieren und 32 Prozent fühlten sich gereizt.

15 Prozent der Befragten, die aufgrund der Zeitumstellung Probleme hatten, geben an, dass bei ihnen depressive Verstimmungen aufgetreten sind.

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

Probleme oder Symptome infolge der Zeitumstellung

Infolge der Zeitumstellung ...	insgesamt %	Männer %	Frauen %
fühlten sich müde bzw. schlapp	78	75	79
hatten Einschlafprobleme oder Schlafstörungen	66	67	66
konnten sich schlechter konzentrieren	44	48	42
fühlten sich gereizt	32	27	34
kamen morgens nicht pünktlich zur Arbeit *	18	24	15
hatten depressive Verstimmungen	15	14	15

Basis: 302 Befragte, die schon einmal Probleme mit der Zeitumstellung hatten
Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennung möglich

* nur Erwerbstätige

2 Sinnhaftigkeit der Zeitemstellung

Generell halten 25 Prozent aller Bürgerinnen und Bürger die Zeitemstellung für sinnvoll. Wie in den Vorjahren meint eine große Mehrheit der Befragten (71 %), die Zeitemstellung sei überflüssig und solle abgeschafft werden.

Meinungen zur Zeitemstellung: Zeitvergleich

		Die Zeitemstellung ist generell	
		sinnvoll	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
	2021	24	72
	2022	23	72
	2023	21	76
	2024	23	74
	2025	25	70
	2026	25	71

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“/keine Angabe

Je älter die Befragten sind, desto häufiger meinen sie tendenziell, dass die Zeitemstellung überflüssig sei und abgeschafft werden solle.

Personen, die durch die Zeitemstellung schon einmal Probleme hatten, geben dies noch häufiger als der Durchschnitt aller Befragten an.

Meinungen zur Zeitemstellung: Detailergebnisse 2026

Die Zeitemstellung ist generell			
		sinnvoll	überflüssig und sollte abgeschafft werden
		%	%
insgesamt		25	71
Nord		24	74
Mitte		26	66
Nordrhein-Westfalen		25	72
Ost		17	77
Baden-Württemberg		21	73
Bayern		37	60
Niedersachsen		19	77
Männer		27	70
Frauen		23	72
14- bis 29-Jährige		44	52
30- bis 44-Jährige		27	65
45- bis 59-Jährige		18	78
60 Jahre und älter		18	80
Erwerbstätigkeit:	ja	23	72
	nein	28	69
Probleme durch Zeitemstellung:	ja	5	92
	nein	34	62

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“/keine Angabe

27. Februar 2026
f26.0026/45755 Fr