

Zeitumstellung: Frauen haben häufiger gesundheitliche Probleme als Männer

- **DAK-Umfrage: Weibliche Befragte leiden fast doppelt so häufig unter dem Dreh an der Uhr wie männliche**
- **71 Prozent finden die Zeitumstellung überflüssig**

Hamburg, 26. März 2026. Frauen haben nach der Zeitumstellung deutlich häufiger gesundheitliche Probleme wie Schlafstörungen oder Gereiztheit als Männer. Das zeigt eine aktuelle Forsa-Umfrage* im Auftrag der DAK-Gesundheit. Demnach haben bereits fast 40 Prozent der Frauen Beschwerden nach dem Dreh an der Uhr verspürt. Bei den Männern sind es 22 Prozent. Am häufigsten leiden die Betroffenen dabei unter Müdigkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen. 71 Prozent der Deutschen halten die Zeitumstellung für überflüssig – dieser Wert ist fast gleich hoch wie im vergangenen Jahr. In der Nacht auf Sonntag werden die Uhren von zwei auf drei Uhr vorgestellt. Dann gilt in allen Ländern Europas wieder die Sommerzeit.

Für deutlich mehr als jede dritte Frau in Deutschland bedeutet die Zeitumstellung eine Belastung, wohingegen dies nur für jeden fünfte Mann gilt. Dabei fühlen sich die meisten, die bereits Probleme mit der Zeitumstellung hatten, müde und schlapp (78 Prozent). 66 Prozent von ihnen berichten von Einschlafproblemen und Schlafstörungen. Auf dem dritten Platz der Hauptsymptome liegen Konzentrationsprobleme mit 44 Prozent. 34 Prozent der Frauen geben an, sich häufiger gereizt zu fühlen. Bei den Männern sind es nur 27 Prozent. Von den erwerbstätigen Frauen, denen der Dreh an der Uhr zu schaffen macht, haben weniger Probleme pünktlich zur Arbeit zu erscheinen (15 Prozent) als bei den Männern (24 Prozent). Laut DAK-Umfrage belastet die Zeitumstellung mit insgesamt 30 Prozent ähnlich viele Menschen wie im vergangenen Jahr.

Die Anzahl der Betroffenen steigt bei den 30- bis 44-Jährigen

Insgesamt sind besonders die 30- bis 44-Jährigen von gesundheitlichen Problemen nach der Zeitumstellung betroffen: 36 Prozent – und damit zehn Prozent mehr als im Vorjahr – hatten schon einmal Probleme nach dem Dreh an der Uhr. Dicht darauf folgen die 45- bis 59- Jährigen mit 33

Prozent. Bei den 24- bis 29-Jährigen ist es nur knapp ein Viertel (24 Prozent).

Zeitumstellung: Vor allem die Älteren sind für Abschaffung

Drei Viertel der Befragten sind dafür, die Zeitumstellung abzuschaffen. Damit bleibt die Anzahl der Ablehnungen ähnlich hoch wie im Jahr 2025. Obwohl die über 60-Jährigen mit am wenigsten nach der Zeitumstellung leiden, befürworten sie überwiegend deren Abschaffung (80 Prozent). Am höchsten ist die Zustimmung zur Zeitumstellung bei den 14- bis 29-Jährigen: 44 Prozent sprechen sich dafür aus, bei den Menschen ab 45 sind es nur 18 Prozent.

Abschaffung der Zeitumstellung weiter ungewiss

In der Bundesrepublik Deutschland wurde die Sommerzeit im Jahr 1980 als Reaktion auf die Ölkrise zwei Jahre zuvor eingeführt, um Energie zu sparen. Seit 1996 gilt die Sommerzeit EU-weit und beginnt jeweils am letzten Sonntag im März. Am letzten Sonntag im Oktober werden die Uhren dann in allen Staaten der Europäischen Union wieder auf die Winterzeit zurückgedreht. Bereits im März 2019 stimmte das EU-Parlament einer Abschaffung der Zeitumstellung im Jahr 2021 zu. Die Umsetzung fand aufgrund der Uneinigkeit der einzelnen Mitgliedstaaten jedoch nicht statt. Ob Sommer- oder Winterzeit als Normalzeit gelten oder ob eine Abschaffung überhaupt stattfinden soll, ist bis heute noch nicht geklärt. Zuletzt hat in Europa 2016 die Türkei die Zeitumstellung abgeschafft.

*Für die repräsentative Forsa-Umfrage zum Thema Zeitumstellung wurden 1.005 Personen ab 14 Jahren vom 23. bis 25. Februar 2026 im Auftrag der DAK-Gesundheit befragt.