

Zeitumstellung im Herbst 2026

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

Datenbasis: 1.009 Befragte
Erhebungszeitraum: 28. bis 30. September 2026
Statistische Fehlertoleranz: +/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber: DAK-Gesundheit

Ähnlich wie in den Vorjahren gibt fast ein Drittel (29 %) der Bundesbürgerinnen und Bundesbürger an, dass sie mit der Umstellung der Zeit schon einmal Probleme hatten – also zum Beispiel Probleme gesundheitlicher oder psychischer Art oder damit, rechtzeitig aufzustehen.

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

Probleme mit der Zeitumstellung: Zeitvergleich

		Es hatten schon einmal irgendwelche Probleme mit der Zeitumstellung	
		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
	2026	29	71

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

Die Befragten mittleren Alters (30 bis 59) hatten häufiger schon mal Probleme mit der Zeitemstellung als die jüngeren bzw. älteren Befragten.

Probleme mit der Zeitemstellung: Ergebnisse 2026

	Es hatten schon einmal irgendwelche Probleme mit der Zeitemstellung	
	ja %	nein, bisher noch nicht %
insgesamt	29	71
Ost	29	71
Bayern	33	67
Baden-Württemberg	29	71
Mitte	26	74
Nord	34	66
Nordrhein-Westfalen	25	74
Männer	22	77
Frauen	36	64
18- bis 29-Jährige	23	77
30- bis 44-Jährige	33	66
45- bis 59-Jährige	35	65
60 Jahre und älter	26	74
Hauptschule	34	66
mittlerer Abschluss	32	68
Abitur/Studium	27	72

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

80 Prozent geben an, sich aufgrund der Zeitumstellung schon einmal müde oder schlapp gefühlt zu haben. 63 Prozent berichten von Einschlafproblemen oder Schlafstörungen.

41 Prozent konnten sich infolge der Zeitumstellung schlechter konzentrieren, 37 Prozent fühlten sich gereizt. 20 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: Zeitvergleich

Infolge der Zeitumstellung hatten schon einmal folgende Probleme oder Symptome:

	es fühlten sich müde bzw. schlapp	es hatten Einschlaf- probleme oder Schlaf- störungen	es konnten sich schlechter konzentrieren	es fühlten sich gereizt	es hatten depressive Verstimm- ungen	es kamen wegen der Zeitum- stellung morgens nicht pünktlich zur Arbeit *
	%	%	%	%	%	%
2015	75	64	39	34	13	21
2016	79	60	38	38	13	21
2017	75	61	36	29	12	19
2018	79	62	39	28	9	21
2019	77	65	41	29	12	18
2020	76	59	37	28	10	15
2021	80	67	42	32	12	17
2022	81	69	41	30	16	19
2023	82	68	44	37	18	25
2024	81	64	48	32	16	22
2025	75	65	40	34	16	19
2026	80	63	41	37	20	17

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

* nur Erwerbstätige

25 Prozent der Bürgerinnen und Bürger halten die Zeitemstellung grundsätzlich für sinnvoll.

Eine große Mehrheit von 71 Prozent ist hingegen der Meinung, dass die Zeitemstellung überflüssig ist und abgeschafft werden sollte.

Sinnhaftigkeit der Zeitemstellung: Zeitvergleich

		Die Zeitemstellung ist 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
	2022	20	77
	2023	20	77
	2024	21	76
	2025	22	76
	2026	25	71

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

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

Sinnhaftigkeit der Zeitemstellung: Ergebnisse 2026

	Die Zeitemstellung ist sinnvoll	ist überflüssig und sollte abgeschafft werden
	%	%
insgesamt	25	71
Ost	25	71
Bayern	26	72
Baden-Württemberg	33	64
Mitte	23	74
Nord	23	73
Nordrhein-Westfalen	22	70
Männer	27	68
Frauen	23	73
18- bis 29-Jährige	39	50
30- bis 44-Jährige	24	72
45- bis 59-Jährige	23	74
60 Jahre und älter	20	78
Hauptschule	14	85
mittlerer Abschluss	18	78
Abitur/Studium	29	67

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

2. Oktober 2026
f26.0201/46308 Fr, Le