

DAK-Umfrage: Widerstand gegen Zeitumstellung nimmt ab

- **Forderung nach Abschaffung des halbjährlichen Uhrenwechsels sinkt auf den niedrigsten Stand seit 2015**
- **Frauen berichten deutlich häufiger von Schwierigkeiten nach der Umstellung als Männer: 36 gegenüber 22 Prozent**
- **Meistgenannte Beschwerden sind Müdigkeit und Schlafprobleme**

Hamburg, 20. Oktober 2026. Die Forderung nach einer Abschaffung der Zeitumstellung verliert in Deutschland an Unterstützung: Aktuell sprechen sich 71 Prozent der Bevölkerung dafür aus. Das sind fünf Prozentpunkte weniger als im Vorjahr und das ist der niedrigste Wert seit 2015. Am stärksten fällt der Rückgang in der Altersgruppe der 18- bis 29-Jährigen aus: Hier sank die Zustimmung innerhalb eines Jahres von 66 auf 50 Prozent. Gleichzeitig sorgte der Dreh an der Uhr bei fast einem Drittel der Befragten schon einmal für Gesundheitsprobleme. Frauen berichten öfter von Beschwerden als Männer. Betroffene nennen vor allem Müdigkeit (80 Prozent) und Schlafprobleme (63 Prozent). Das zeigt eine aktuelle Forsa-Umfrage* im Auftrag der DAK-Gesundheit. Die Krankenkasse führt die repräsentative Bevölkerungsbefragung seit dem Jahr 2013 durch.

Im Vergleich der vergangenen Jahre erreichte die Forderung nach Abschaffung der Zeitumstellung 2018 mit 80 Prozent den höchsten Stand. Seither ist Ablehnung insgesamt um neun Prozentpunkte zurückgegangen und liegt damit wieder auf dem Niveau von 2015. Allein von 2025 auf 2026 ist der Widerspruch um fünf Prozentpunkte gesunken. Den größten Zuspruch erhält der halbjährliche Wechsel zwischen Sommer- und Winterzeit heute von jungen Erwachsenen: Mehr als ein Drittel der 18- bis 29-Jährigen (39 Prozent) hält ihn für sinnvoll.

Frauen und Menschen mittleren Alters besonders betroffen

Insgesamt haben 29 Prozent der Befragten schon einmal Probleme mit der Zeitumstellung erlebt. Dazu zählen sowohl gesundheitliche als auch psychische Belastungen. Frauen berichten mit 36 Prozent deutlich häufiger davon als Männer mit 22 Prozent. Auch zwischen den Altersgruppen zeigen sich Unterschiede: Rund ein Drittel der 30- bis 59-Jährigen hatte nach dem Uhrenwechsel schon einmal Probleme. Bei jüngeren Erwachsenen und Personen ab 60 Jahren sind es dagegen jeweils weniger als drei von zehn Befragten.

Müdigkeit und Schlafprobleme stehen im Vordergrund

Am häufigsten nennen Betroffene Müdigkeit oder Schläppigkeit (80 Prozent). 63 Prozent berichten von Einschlafproblemen oder Schlafstörungen. Es folgen Konzentrationsprobleme (41 Prozent) und Gereiztheit (37 Prozent). Jede fünfte

betroffene Person bringt zudem depressive Verstimmungen mit der Zeitumstellung in Verbindung.

Die DAK-Gesundheit ist mit 5,4 Millionen Versicherten die drittgrößte Krankenkasse Deutschlands. Informationen zu den gesundheitlichen Auswirkungen der Zeitumstellung und praktische Tipps gibt es unter: www.dak.de.

*Grundlage der Ergebnisse ist eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit. Vom 28. bis 30. September 2026 wurden dafür bundesweit 1.009 Personen befragt. Die Angaben zu einzelnen Beschwerden beziehen sich auf Befragte, die schon einmal Probleme mit der Zeitumstellung hatten. Die Zeitvergleiche beziehen sich auf die jeweils im Herbst erhobenen Werte.