

Meinungen zur Zeitumstellung im Frühjahr 2024

Datenbasis:	1.000 Befragte
Erhebungszeitraum:	1. bis 5. März 2024
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.

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

Probleme mit der Zeitumstellung

		Es hatten schon einmal irgendwelche Probleme mit der Zeitumstellung	
		ja	nein, keine Probleme
		%	%
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
<hr/>			
Nord		39	61
Südwest		34	66
Nordrhein-Westfalen		25	75
Ost		29	71
Baden-Württemberg		31	69
Bayern		22	78
<hr/>			
Männer		20	80
Frauen		39	61
<hr/>			
14- bis 29-Jährige		20	80
30- bis 44-Jährige		30	70
45- bis 59-Jährige		39	61
60 Jahre und älter		28	72
<hr/>			
Erwerbstätigkeit:	ja	32	68
	nein	26	74

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

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

79 Prozent dieser Befragten geben an, dass sie sich infolge der Zeitumstellung müde bzw. schlapp gefühlt haben. 63 Prozent berichten von Einschlafproblemen oder Schlafstörungen. 39 Prozent konnten sich infolge der Zeitumstellung schlechter konzentrieren und 32 Prozent fühlten sich gereizt.

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

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

Probleme oder Symptome infolge der Zeitumstellung

Infolge der Zeitumstellung ...	insgesamt %	Männer %	Frauen %
...fühlten sich müde bzw. schlapp	79	76	81
...hatten Einschlafprobleme oder Schlafstörungen	63	56	66
...konnten sich schlechter konzentrieren	39	40	39
...fühlten sich gereizt	32	30	33
...kamen morgens nicht pünktlich zur Arbeit*	19	24	17
...hatten depressive Verstimmungen	10	9	10

Basis: Befragte, die schon einmal Probleme mit der Zeitumstellung gehabt haben
 Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennung möglich
 *nur Erwerbstätige

2 Sinnhaftigkeit der Zeitemstellung

Generell halten 23 Prozent aller Bürgerinnen und Bürger die Zeitemstellung für sinnvoll. Wie in den Vorjahren meint eine große Mehrheit der Befragten (74 %), die Zeitemstellung sei überflüssig und sollte abgeschafft werden.

Personen, die durch die Zeitemstellung schon einmal Probleme hatten, geben noch häufiger als der Durchschnitt aller Befragten an, die Zeitemstellung sei überflüssig und sollte abgeschafft werden.

Meinungen zur Zeitumstellung

		Die Zeitumstellung 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
Nord		16	81
Südwest		29	70
Nordrhein-Westfalen		26	74
Ost		22	72
Baden-Württemberg		19	80
Bayern		28	67
Männer		27	70
Frauen		20	78
14- bis 29-Jährige		44	53
30- bis 44-Jährige		15	79
45- bis 59-Jährige		19	80
60 Jahre und älter		19	79
Erwerbstätigkeit:	ja	23	75
	nein	24	73
Probleme durch Zeitumstellung:	ja	5	93
	nein	31	66

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

7. März 2024
f24.0047/43541 Ht, Sh