

DAK-Umfrage: Immer mehr Menschen haben Gesundheitsprobleme nach der Zeitumstellung

- **Neuer Rekordwert - 30 Prozent der Deutschen leiden unter Müdigkeit, Schlafstörungen oder Gereiztheit**
- **Frauen fast doppelt so stark betroffen wie Männer**
- **74 Prozent der Befragten gegen die Zeitumstellung**

Hamburg, 28. März 2024. Müde, gereizt, depressiv: Immer mehr Menschen haben gesundheitliche Probleme infolge der Zeitumstellung. Aktuell leiden 30 Prozent der Deutschen durch den Wechsel von der Winter- zur Sommerzeit. Das sind fünf Prozent mehr als im Vorjahr und damit der höchste Wert der letzten zehn Jahre. Frauen sind fast doppelt so stark betroffen wie Männer. Das ergab eine repräsentative Forsa-Umfrage* der DAK-Gesundheit. Mit 74 Prozent hält die große Mehrheit der Befragten die Zeitumstellung für überflüssig und würde sie abschaffen. Nur 23 Prozent halten diese für sinnvoll. Am kommenden Sonntag werden nachts die Uhren von zwei auf drei Uhr vorgestellt. Ab dann gilt in allen Ländern Europas wieder die Sommerzeit.

Laut DAK-Umfrage leiden 30 Prozent der Befragten an den Folgen der Zeitumstellung. Dies stellt einen Rekord innerhalb der letzten zehn Jahre dar und bedeutet einen Anstieg um fünf Prozentpunkte im Vergleich zum Vorjahr. Frauen sind mit 39 Prozent besonders betroffen – ein Anstieg von neun Prozentpunkten im Vergleich zum Vorjahr, während nur 20 Prozent der Männer von ähnlichen Problemen berichten. Die Altersgruppe der 45- bis 59-Jährigen zeigt mit 39 Prozent die größten Beschwerden in Verbindung mit der Zeitumstellung.

Gesundheitliche Belastungen bleiben hoch

Die Zeitumstellung sorgt weiterhin für gesundheitliche Probleme bei der Bevölkerung. Rund 79 Prozent der Betroffenen fühlen sich müde und schlapp, während 63 Prozent über Einschlafprobleme und Schlafstörungen klagen. Weitere häufig genannte Beschwerden sind Konzentrationsschwierigkeiten (39 Prozent) und Gereiztheit (32 Prozent). Zudem berichten zehn Prozent der Befragten über depressive Verstimmungen. Fast ein Fünftel der Berufstätigen (19 Prozent) gibt an, aufgrund der Zeitumstellung nicht pünktlich zur Arbeit gekommen zu sein.

Abschaffung wurde nicht umgesetzt

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 – also die Normalzeit – zurückgedreht. In einer EU-weiten Befragung sprach sich im Sommer 2018 eine große Mehrheit von 84 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer für ein Ende der Zeitumstellung aus. Auch das Europäische Parlament stimmte im März 2019 mit deutlicher Mehrheit für eine Abschaffung im Jahr 2021. Hierfür wäre eine Einigung der einzelnen Mitgliedsstaaten nötig gewesen. Diese wurde jedoch auf unbestimmte Zeit vertagt. Uneinig ist man sich vor allem darin, ob nach einer Abschaffung die Normalzeit oder die Sommerzeit gelten soll. Ob die Diskussion in naher Zukunft wieder Fahrt aufnimmt, ist nun auch angesichts der aktuellen politischen Entwicklungen und Herausforderungen in Europa zweifelhaft.

Schlaf-Tipps im Internet

Für einen besseren Schlaf bietet die DAK-Gesundheit im Internet ein umfangreiches Schlaf-Special an: Auf www.dak.de/schlaf gibt es viel Wissenswertes rund um das Thema gesunder Schlaf sowie ein Schlaftagebuch. Betroffene können damit ihren Schlaf-Wach-Rhythmus genau protokollieren. Das ist eine Grundlage, um Beschwerden einordnen zu können.

*Repräsentative Bevölkerungsumfrage für die DAK-Gesundheit zur Zeitumstellung durch Forsa, 1. bis 5. März 2024, 1.000 Befragte bundesweit.