

Zeitumstellung: Frauen leiden besonders an gesundheitlichen Problemen

- Laut DAK-Umfrage haben weibliche Befragte fast doppelt so häufig Beschwerden wie männliche
- Drei Viertel der Deutschen würde die Umstellung abschaffen

Hamburg, 24. Oktober 2024. Frauen leiden im Nachgang der Zeitumstellung besonders häufig an gesundheitlichen Problemen wie Schlafstörungen oder Abgeschlagenheit. Das zeigt eine aktuelle repräsentative Forsa-Umfrage* im Auftrag der DAK-Gesundheit. Demnach haben 37 Prozent der Frauen gesundheitliche Probleme mit der Zeitumstellung. Bei Männern sind es 22 Prozent. Drei Viertel der Befragten sind der Meinung, dass die Zeitumstellung überflüssig sei und abgeschafft werden sollte. Am kommenden Sonntag werden nachts die Uhren von drei auf zwei Uhr zurückgestellt. Ab dann gilt in allen Ländern Europas wieder die Winter- beziehungsweise Normalzeit.

Während rund jeder fünfte Mann über Gesundheitsprobleme im Zuge der Zeitumstellung klagt, bedeutet sie für deutlich mehr als ein Drittel der Frauen in Deutschland körperliche und seelische Belastungen. Dabei ist das Hauptsymptom Müdigkeit: Insgesamt 81 Prozent aller Befragten mit gesundheitlichen Problemen litten bereits darunter. Mehr als die Hälfte hatte Schlafprobleme (64 Prozent), nahezu jeder und jede Zweite konnte sich schlechter konzentrieren (48 Prozent). Bereits jeder und jede Fünfte kam sogar zu spät zur Arbeit. Im Vergleich zum Jahr 2023 ist die Zahl derjenigen, die bereits gesundheitliche Probleme nach der Zeitumstellung hatten, indes leicht um drei Prozentpunkte gefallen.

Zeitumstellung besonders im Osten unbeliebt

Insgesamt halten nur 21 Prozent der Befragten die Zeitumstellung für sinnvoll. 76 Prozent sind hingegen der Meinung, sie sei überflüssig und solle abgeschafft werden. Besonders die Befragten aus Ostdeutschland lehnen sie mit 82 Prozent ab, gefolgt von den Norddeutschen mit 79 Prozent. Die niedrigste Ablehnungsquote weist Nordrhein-Westfalen mit 71 Prozent auf. Zwischen den Geschlechtern gibt es nur geringe Unterschiede: 74 Prozent der Männer und 78 Prozent der Frauen würden die Zeitumstellung gerne abschaffen.

Abschaffung wurde nicht umgesetzt

In der Bundesrepublik Deutschland sowie fast zeitgleich in der DDR wurde die Sommerzeit im Jahr 1980 als Reaktion auf die Ölkrise eingeführt. Ziel dieser Maßnahme war es, 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.

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 zur Zeitumstellung durch Forsa, 30. September bis 2. Oktober 2024, 1.001 Befragte bundesweit.