

Zeitumstellung im Herbst 2024

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

Datenbasis:	1.001 Befragte
Erhebungszeitraum:	30. September bis 2. Oktober 2024
Statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

Ähnlich wie in den Vorjahren gibt fast ein Drittel (30 %) der Bundesbürgerinnen und Bundesbürger an, dass sie mit der Umstellung der Zeit schon einmal Probleme hatten – also z.B. Probleme gesundheitlicher oder psychischer Art oder damit, rechtzeitig aufzustehen.

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

Frauen geben 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, 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
<hr/>			
Ost		34	66
Bayern		25	75
Baden-Württemberg		31	69
Mitte		28	72
Nord		29	71
Nordrhein-Westfalen		29	71
<hr/>			
Männer		22	78
Frauen		37	63
<hr/>			
18- bis 29-Jährige		27	73
30- bis 44-Jährige		32	68
45- bis 59-Jährige		29	71
60 Jahre und älter		29	71
<hr/>			
Hauptschule		31	69
mittlerer Abschluss		31	69
Abitur/Studium		29	71

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

81 Prozent geben an, sich aufgrund der Zeitumstellung schon einmal müde oder schlapp gefühlt zu haben. 64 Prozent berichten von Einschlafproblemen oder Schlafstörungen.

48 Prozent konnten sich infolge der Zeitumstellung schlechter konzentrieren, 32 Prozent fühlten sich gereizt. 16 Prozent bringen depressive Verstimmungen mit der Zeitumstellung in Verbindung.

22 Prozent der Erwerbstätigen erinnern sich, wegen der Zeitumstellung schon einmal morgens nicht pünktlich zur Arbeit gekommen zu sein.

Probleme oder Symptome infolge der Zeitumstellung

Infolge der Zeitumstellung hatten schon einmal folgende Probleme oder Symptome:	insgesamt:									
	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
es fühlten sich müde bzw. schlapp	75	79	75	79	77	76	80	81	82	81
es hatten Einschlafprobleme oder Schlafstörungen	64	60	61	62	65	59	67	69	68	64
es konnten sich schlechter konzentrieren	39	38	36	39	41	37	42	41	44	48
es fühlten sich gereizt	34	38	29	28	29	28	32	30	37	32
es hatten depressive Verstimmungen	13	13	12	9	12	10	12	16	18	16
es kamen wegen der Zeitumstellung morgens nicht pünktlich zur Arbeit *	21	21	19	21	18	15	17	19	25	22

Basis: Befragte, die schon einmal Probleme mit der Zeitumstellung hatten

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

* nur Erwerbstätige

21 Prozent der Bürgerinnen und Bürger halten die Zeitumstellung grundsätzlich für sinnvoll.

Eine große Mehrheit von 76 Prozent ist hingegen der Meinung, dass die Zeitumstellung überflüssig ist und abgeschafft werden sollte.

Befragte ab 45 Jahren sprechen sich noch etwas häufiger als die unter 45-Jährigen für eine Abschaffung der Zeitumstellung aus.

Sinnhaftigkeit der Zeitemstellung

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
<hr/>			
Ost		16	82
Bayern		22	74
Baden-Württemberg		18	78
Mitte		23	72
Nord		19	79
Nordrhein-Westfalen		27	71
<hr/>			
Männer		22	74
Frauen		19	78
<hr/>			
18- bis 29-Jährige		26	70
30- bis 44-Jährige		24	71
45- bis 59-Jährige		19	78
60 Jahre und älter		17	80
<hr/>			
Hauptschule		17	83
mittlerer Abschluss		18	81
Abitur/Studium		22	73

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

8. Oktober 2024
f24.0277/44109 Sh