

DAK-Umfrage: 70 Prozent wollen Zeitumstellung abschaffen

- **Laut Forsa-Befragung für die DAK-Gesundheit leidet mehr als ein Viertel unter gesundheitlichen Problemen nach der Zeitumstellung**
- **Hauptbeschwerden: Müdigkeit, Schlafstörungen, Gereiztheit**
- **Vor allem die über 60-Jährigen sind betroffen**

Hamburg, 25. März 2025. Die große Mehrheit der Deutschen (70 Prozent) ist für die Abschaffung der Zeitumstellung. Besonders groß ist die Ablehnung bei den über 60-Jährigen (78 Prozent). Knapp einem Drittel von ihnen machen gesundheitliche Probleme nach dem Dreh an der Uhr zu schaffen. Das zeigt eine aktuelle Forsa-Umfrage* im Auftrag der DAK-Gesundheit. Insgesamt gab mehr als ein Viertel aller Befragten an, nach der Zeitumstellung schon einmal Beschwerden verspürt zu haben. 78 Prozent davon litten an Müdigkeit, zwei Drittel an Schlafstörungen und ein Drittel fühlte sich gereizt. In der Nacht auf Sonntag werden die Uhren von zwei auf drei Uhr vorgestellt. Dann gilt in allen Ländern Europas wieder die Sommerzeit.

Laut DAK-Umfrage belastet die Zeitumstellung viele Menschen: Der Anteil derjenigen, die danach an gesundheitlichen Problemen leiden, ist mit 27 Prozent konstant hoch. Dabei fühlen sich die meisten von ihnen müde und schlapp. 66 Prozent der Befragten berichteten von Einschlafproblemen und Schlafstörungen, während 38 Prozent angaben, sich in Folge der Zeitumstellung nicht gut konzentrieren zu können. 33 Prozent waren gereizt. Mehr als jede, jeder Achte erlebte sogar eine depressive Verstimmung. Von den Erwerbstätigen, die schon einmal Probleme mit der Zeitumstellung hatten, gaben 16 Prozent an, es morgens nicht pünktlich zur Arbeit geschafft zu haben.

Über 60-Jährige leiden am häufigsten

Am häufigsten treten Beschwerden nach der Umstellung der Uhren in der Altersgruppe der über 60-Jährigen auf: Knapp ein Drittel (31 Prozent) berichtete über Probleme, im Vorjahr waren es 28 Prozent. Am seltensten waren die 14- bis 29-Jährigen von Beschwerden betroffen: Nur 20 Prozent

von ihnen hatten schon einmal Probleme nach der Zeitumstellung. Auch bei den Geschlechtern zeigen sich Unterschiede: Frauen sind mit 31 Prozent häufiger von Beschwerden betroffen als Männer (24 Prozent).

Zeitumstellung: Vor allem die Älteren sind für Abschaffung

70 Prozent der Menschen sind dafür, die Zeitumstellung abzuschaffen. Das sind vier Prozentpunkte weniger als im Vorjahr. Im bundesweiten Vergleich ist die Ablehnung in Niedersachsen am höchsten (78 Prozent). In Baden-Württemberg hingegen ist die Zustimmung für die Zeitumstellung gewachsen: 35 Prozent gaben an, diese für sinnvoll zu halten, das sind 16 Prozent mehr als im Vorjahr (19 Prozent). Zuspruch erhält die Zeitumstellung auch in der Altersgruppe der 14- bis 29-Jährigen. Von ihnen befürworten 43 Prozent den Dreh an der Uhr. Bei den über 60-Jährigen sind es dagegen lediglich 20 Prozent, während die große Mehrheit von ihnen (78 Prozent) die Zeitumstellung für überflüssig hält.

Zukunft der Zeitumstellung weiter ungewiss

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. Für die Umsetzung wäre eine Einigung der einzelnen Mitgliedsstaaten nötig gewesen. Diese wurde jedoch auf unbestimmte Zeit vertagt.

*Für die repräsentative Forsa-Umfrage zum Thema Zeitumstellung wurden 1.003 Personen ab 14 Jahren vom 24. bis 27. Februar 2025 im Auftrag der DAK-Gesundheit befragt.