

Zeitumstellung 2025: So leiden Deutsche unter schlaflosen Nächten!

Die Zeitumstellung 2025 in Deutschland findet am 30. März statt. Erfahren Sie mehr über Vor- und Nachteile sowie aktuelle Umfragen.

Deutschland - Am 30. März 2025 ist es wieder so weit: Die Uhren werden auf Sommerzeit umgestellt. Um 2 Uhr morgens wird die Zeit um eine Stunde vorgedreht, sodass es dann 3 Uhr ist. Diese gesetzliche Regelung, die seit 1980 in Deutschland gilt, wurde ursprünglich als Reaktion auf die Ölkrise eingeführt, um Energie zu sparen. Der Zeitpunkt der Umstellung fällt auf das letzte Wochenende im März, was bedeutet, dass viele Menschen sich auf längere Tageslichtstunden am Abend freuen können, während die Morgendämmerung später einsetzt. In einer Forsa-Umfrage von 2023 gaben 55 Prozent der Befragten an, dass sie eine dauerhafte Sommerzeit bevorzugen, während 37 Prozent sich für die Winterzeit aussprechen möchten. **HNA berichtet, dass ...**

Der Verlust einer Stunde Schlaf aufgrund der Zeitumstellung kann jedoch gesundheitliche Beschwerden nach sich ziehen. Rund 30 Prozent der Befragten in einer DAK-Umfrage berichten von solchen Folgen, was einen Rekord innerhalb der letzten zehn Jahre darstellt. Besonders betroffen sind Frauen, von denen 39 Prozent unter Schlafstörungen kreuchten, während bei den Männern nur 20 Prozent ähnliche Probleme hatten. Wie die DAK-Umfrage zeigt, klagen 63 Prozent der Betroffenen über Einschlafprobleme und 79 Prozent fühlen sich nach der Umstellung müde und schlapp. **DAK stellt fest, dass ...**

Gesundheitliche Auswirkungen der Zeitumstellung

Die Zeitumstellung beeinflusst den Tag-Nacht-Rhythmus und die innere Uhr des Menschen. Besonders für die Altersgruppe der 45- bis 59-Jährigen zeigen sich gravierende Beschwerden; hier geben 39 Prozent an, unter den Folgen der Zeitumstellung zu leiden. Neben Müdigkeit und Schlafstörungen berichten 39 Prozent von Konzentrationsschwierigkeiten und 32 Prozent von Gereiztheit. Ein Fünftel der Befragten unterliegt sogar depressiven Verstimmungen, was darauf hinweist, dass die Umstellung nicht nur als lästig empfunden wird, sondern auch ernsthafte Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben kann.

MioMedi weist darauf hin, dass ...

Die Diskussion um die Zeitumstellung bleibt weiterhin relevant. Eine EU-weite Befragung ergab, dass 84 Prozent der Teilnehmer ein Ende der Zeitumstellung unterstützen. Das Europäische Parlament hatte 2019 sogar für eine Abschaffung gestimmt, diese Pläne wurden jedoch bislang nicht umgesetzt. Vor allem, dass man sich nicht auf die Frage einigen konnte, welche Zeit nach der Abschaffung gelten sollte – die Winterzeit oder die Sommerzeit – hat zur Verzögerung beigetragen. Zudem könnte die politische Situation in Europa die Diskussion um die Zeitumstellung beeinflussen.

Ein einfaches System mit vielen Herausforderungen

Die Merkhilfen zur Zeitumstellung sind hilfreich, um die Umstellung zu verinnerlichen: Wünsche sich einen Temperaturwechsel, so steht die Eselsbrücke „Gartenmöbel im Sommer auf die Terrasse, im Herbst zurückholen“. Zudem wurde die Regel 2 – 3 – 2 etabliert: Im Sommer von 2 auf 3 Uhr vor und im Winter von 3 auf 2 Uhr zurück. Doch trotz dieser Hilfen bleiben die gesundheitlichen Nebeneffekte, wie Müdigkeit und Schlafprobleme, eine Herausforderung. Für sensible Personen

kann die Anpassung bis zu zwei Wochen in Anspruch nehmen;
diese individuellen Unterschiede sind ebenfalls zu beachten.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ursache	Zeitumstellung
Ort	Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.hna.de• www.dak.de• www.miomedi.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de