Winterzeit kommt: Der große Schlafvorteil beim Umdrehen der Uhren!

Wann wird die Uhr auf Winterzeit umgestellt? Erfahren Sie alles zur Zeitumstellung am 27. Oktober 2024 und deren Auswirkungen.

Die Zeitumstellung steht bevor! In der Nacht vom 26. auf den 27. Oktober 2024 werden die Uhren von drei Uhr auf zwei Uhr zurückgestellt – eine Stunde mehr Schlaf für alle! Studien belegen, dass die Winterzeit das Wohlbefinden der Menschen steigert: Besseren Schlaf und gesteigerte Konzentration sind nur einige Vorteile, die die dunkleren Monate mit sich bringen.

Obwohl viele die frühe Dunkelheit kritisieren, befürwortet die Wissenschaft die Winterzeit, da sie am besten mit unserem natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus harmoniert. Alfred Wiater, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung, erklärt: „Die Winterzeit entspricht den optimalen Verhältnissen für unseren Rhythmus“.

Zwar plant die EU seit 2018, die Zeitumstellung abzuschaffen – eine Einigung steht jedoch noch aus. Eine Umfrage ergab, dass 84 Prozent der EU-Bürger für die Abschaffung plädieren. Bereits im Jahr 1784 hatte Benjamin Franklin satirisch die Einführung der Zeitumstellung vorgeschlagen, um Energie zu sparen. Doch die vermeintlichen Vorteile der Sommerzeit gelten mittlerweile als widerlegt. Mehr Informationen dazu finden Sie [hier](#).

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de