

## Neue Umfrage zur Uhrzeitumstellung

Presseerklärung der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik DGfZP

**Eine neue Umfrage der DAK in Kooperation mit der DGfZP (durchgeführt von Forsa) bringt überraschende Ergebnisse zum Thema Uhrenzeitumstellung.**

Am 26. März 2023 wird die Uhr wieder eine Stunde auf die Sommerzeit vorgestellt, wir stehen also alle im gesellschaftlichen Gleichtakt ab diesem Datum eine Stunde früher auf, um am Abend auf der Uhr eine Stunde länger Tageslicht zu haben. Diese Umstellung – 1984 als späte Folge der Ölkrise eingeführt, um Energie zu sparen, was mittlerweile erwiesenermaßen nicht der Fall ist – führt aber vor allem durch die schlechtere Synchronisation mit dem Sonnenlauf zu erheblichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen, wie eine wachsende Zahl chronobiologischer Studien belegt. Insbesondere das Schlafdefizit durch das „soziale Jetlag“, das dadurch bedingt ist, dass man eine Stunde vor der eigentlichen Zeitzone aufsteht, führt indirekt durch die physischen Beeinträchtigungen auch zu negativen ökonomischen Folgewirken. Die Geschichte der Zeitzonen und der Sommerzeit sowie der gegenwärtigen verfügbaren Befunde zu den Wirkungen, inklusive politischer Handlungsempfehlungen sind im Dossier der DGfZP „Die Zukunft der Sommerzeit“ ([https://zeitpolitik.org/wp-content/uploads/2022/03/Zukunft\\_der\\_Sommerzeit.pdf](https://zeitpolitik.org/wp-content/uploads/2022/03/Zukunft_der_Sommerzeit.pdf)) zusammengefasst.

Die neue Umfrage der DAK in Kooperation mit der DGfZP (durchgeführt von Forsa) bestätigt eine Reihe von bisherigen Befragungen, zeigt aber auch eine Reihe von zunächst erstaunlichen Ergebnissen:

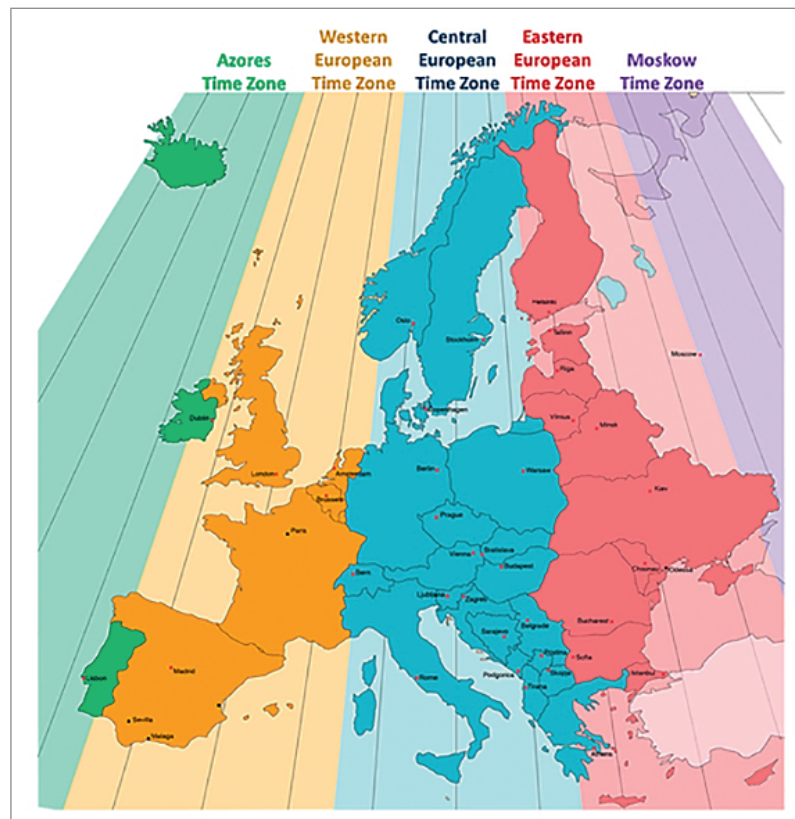
Die Mehrheit der Befragten, die für die Abschaffung der Umstellung votieren, bleibt hoch (rund drei Viertel). Das deckt sich mit früheren Befragungen der DAK wie auch mit den Ergebnissen des Konsultationsprozesses der EU 2018.

- Die Mehrheit derer, die für die Abschaffung der Umstellung sind, befürwortet eine dauerhafte Sommerzeit (60 %). Auch das deckt sich mit den genannten bisherigen Befragungen. Lediglich die über 60jährigen sind für dauerhafte Standardzeit.
- Die Mehrheit der Befragten gibt an, damit einverstanden zu sein, dass die Gesellschaft infolge der Sommerzeit dauerhaft eine Stunde früher aussteht.
- Ebenso ist eine Mehrheit der Befragten damit einverstanden, dass bei dauerhafter Sommerzeit die Sonne im Dezember erst um 9:30 Uhr aufgeht.
- Wie auch andere Umfragen belegt diese Umfrage, dass die Mehrheit der Bevölkerung nicht von alleine aufwacht, nicht zu Ende schläft, sondern sich einen Wecker stellen muss. Bei den in der Mehrheit aktiven Altersklassen – schulisch, in sonstiger Ausbildung, erwerbstätig – sind die Prozentsätze weit über dem Durchschnitt (über zwei Drittel bei den 45-59jährigen und über drei Viertel bei den jüngeren Jahrgängen). Lediglich bei den Älteren kehren sich die Mehrheitsverhältnisse um, sie können ausschlafen.
- Besonders die Altersgruppen, die nach den chronobiologischen Befunden am meisten gesundheitlichen Nachteile durch die Sommerzeit haben, sind also gleichzeitig die, die mit den größeren Mehrheiten für die dauerhafte Sommerzeit votieren.

Das Einverständnis mit dem früheren Aufstehen und der langen Dunkelheit an Wintermorgen scheint zwar anzudeuten, die Befragten wüssten, worauf sie sich mit dauerhafter Sommerzeit einlassen. Die Unvereinbarkeit mit den wissenschaftlichen Befunden zur Gesundheit legen den Schluss nahe, dass diese Folgen weitgehend unbekannt sind.

Die Ergebnisse deuten neuerlich darauf hin, dass die Sommerzeit mit der nach Uhrzeit längeren Helligkeit am Abend und den damit offenbar verbundenen Freizeitassoziationen die entscheidende Rolle spielt, die Kenntnisse über die negativen Folgen aber unberücksichtigt bleiben oder schlicht unbekannt sind. Daraus leitet sich für uns die Schlussfolgerung ab, dass nach wie vor ein sehr großer Aufklärungsbedarf besteht und dass insbesondere Institutionen, zu deren Auftrag auch die gesundheitliche Prävention gehört, hier eine große Aufgabe haben (Gesundheitsministerium, Krankenkassen u. a.). Dann bestünde die Chance, auf absehbare Zeit die Umstellung zugunsten einer dauerhaften Standardzeit (bei gleichzeitiger Anpassung der europäischen Zeitzonen, die aus historischen Gründen vor allem im Westen der EU nicht optimal an den Sonnenzyklus angepasst sind) europäisch koordiniert zu bewerkstelligen.

Der Chronobiologe Till Roenneberg hat in diesem Zusammenhang immer wieder vom „Clockxit“ gesprochen: Eine Mehrheit votiert – wie beim Brexit – für eine Variante, von deren Nachteiligkeit im Nettoeffekt die Fachleute immer gewarnt hatten – und die beim Brexit mittlerweile offenkundig sind. Von daher verleihen diese neuen Umfragedaten der Forderung der DGfZP, ein fundiertes und partizipatives Verfahren zur Frage der Abschaffung der Uhrzeitumstellung einzuleiten, deutlichen Nachdruck. Ein Vorschlag zur Einführung permanenter Zeitzonen in Europa, der auch mit den Staatsgrenzen weitgehend kompatibel ist, liegt u. a. von der Barcelona Time Use Initiative vor (<https://timeuse.barcelona/projects/permanent-time-zones-eu/>) (s. Schaubild).



Quelle: [https://timeuse.barcelona/wp-content/uploads/2023/02/europe\\_map\\_timezone1.webp](https://timeuse.barcelona/wp-content/uploads/2023/02/europe_map_timezone1.webp)

**Weitere Auskünfte:**

Björn Gernig: [bjorn.gernig@zeitpolitik.de](mailto:bjorn.gernig@zeitpolitik.de)

Dietrich Henckel: [dietrich.henckel@tu-berlin.de](mailto:dietrich.henckel@tu-berlin.de) | xx49 (0)30 393 45 30 | xx49 (0)177 64 68 117