



Zeitumstellung 2026: Wer hat an der Uhr gedreht – und warum eigentlich noch immer?

Am 25. Oktober werden die Uhren in Deutschland wieder eine Stunde zurückgestellt, obwohl die Abschaffung des halbjährlichen Wechsels seit Jahren auf europäischer Ebene diskutiert wird. Eine aktuelle DAK-Umfrage zeigt nun, dass der Widerstand gegen die Zeitumstellung deutlich nachlässt, besonders unter jungen Erwachsenen. An den gesundheitlichen Beschwerden, über die fast ein Drittel der Bevölkerung berichtet, hat sich dagegen wenig geändert.

Die Zeitumstellung verliert ihre Gegner

Wenn am kommenden Sonntag um drei Uhr morgens die Uhren auf zwei Uhr zurückgestellt werden, endet die Sommerzeit und Deutschland kehrt zur Mitteleuropäischen Zeit zurück. Für viele Menschen bedeutet das eine zusätzliche Stunde Schlaf, für andere eine erneute Störung ihres gewohnten Tagesrhythmus. Dass die Umstellung überhaupt noch stattfindet, ist das Ergebnis einer europäischen Debatte, die seit Jahren nicht zu einer verbindlichen Neuregelung geführt hat.

Allerdings scheint die Geduld der Bevölkerung mit dem halbjährlichen Uhrenwechsel größer zu werden. Nach einer aktuellen repräsentativen Forsa-Befragung im Auftrag der DAK-Gesundheit sprechen sich noch 71 Prozent der Deutschen für die Abschaffung aus, fünf Prozentpunkte weniger als im Vorjahr und zugleich der niedrigste Wert seit

2015. Im Jahr 2018 hatte die Ablehnung mit 80 Prozent ihren bisherigen Höchststand erreicht.

Bemerkenswert ist vor allem der Blick auf die jüngere Generation. Während 2025 noch 66 Prozent der 18- bis 29-Jährigen die Zeitumstellung abschaffen wollten, sind es inzwischen nur noch 50 Prozent. Gleichzeitig halten 39 Prozent dieser Altersgruppe den Wechsel ausdrücklich für sinnvoll. Bei den über 60-Jährigen wünschen sich dagegen 78 Prozent ein Ende der Zeitumstellung.

Gesundheitliche Beschwerden bleiben verbreitet

Dass die Ablehnung sinkt, bedeutet allerdings nicht, dass die gesundheitlichen Auswirkungen verschwunden wären. Insgesamt 29 Prozent der Befragten geben an, schon einmal Schwierigkeiten im Zusammenhang mit der Zeitumstellung erlebt zu haben. Frauen berichten mit 36 Prozent deutlich

häufiger davon als Männer mit 22 Prozent, wobei die Befragung keine Ursachen für diesen Unterschied ermittelt.

Auffällig ist dabei, dass die Beschwerden keineswegs nur ältere Menschen betreffen. Unter den 45- bis 59-Jährigen berichten 35 Prozent von entsprechenden Erfahrungen, bei den 30- bis 44-Jährigen sind es 33 Prozent. In der jüngsten Altersgruppe liegt der Anteil dagegen bei 23 Prozent.

Die Ergebnisse beruhen auf Selbstauskünften und belegen keinen unmittelbaren medizinischen Ursachenzusammenhang. Sie zeigen jedoch, dass die Umstellung für einen erheblichen Teil der Bevölkerung mehr ist als eine organisatorische Unannehmlichkeit.

Warum Europa die Uhren trotzdem weiter umstellt

Bereits 2018 hatte die Europäische Kommission vorgeschlagen, den halbjährlichen Wechsel abzuschaffen. Das Europäische Parlament unterstützte die Initiative 2019 grundsätzlich, doch die Mitgliedstaaten konnten sich bislang nicht auf eine gemeinsame Regelung verständigen.

Der Streit betrifft insbesondere die Frage, ob künftig dauerhaft die Normalzeit oder die Sommerzeit gelten sollte. Eine dauerhafte Sommerzeit würde längere helle Abende ermöglichen, allerdings im Winter auch deutlich spätere Sonnenaufgänge mit sich bringen. Bei einer dauerhaften Normalzeit wäre es dagegen im Sommer abends früher dunkel.

Für den europäischen Binnenmarkt ist die Entscheidung nicht unerheblich, denn unterschiedliche nationale Regelungen könnten den grenzüberschreitenden Verkehr, die Logistik und international abgestimmte Geschäftsprozesse zusätzlich erschweren.

Ursprünglich sollte die Sommerzeit Energie sparen. Deutschland führte sie 1980 vor dem Hintergrund der Ölkrisen der 1970er-Jahre wieder ein, um das Tageslicht besser zu nutzen und den Stromverbrauch für künstliche Beleuchtung zu senken. Der tatsächliche wirtschaftliche Nutzen erwies sich allerdings als begrenzt, weil Einsparungen bei der Beleuchtung teilweise durch zusätzlichen Heiz- oder Kühlbedarf ausgeglichen werden.

Wenn die Stunde zweimal beginnt

Für Unternehmen mit Nachtarbeit und durchgehenden Betriebsabläufen ist der Wechsel auch eine arbeitsorganisatorische Frage. In der Nacht zum 25. Oktober

kommt die Stunde zwischen zwei und drei Uhr zweimal vor, was bei Arbeitszeiterfassung, Schichtplanung und Vergütung berücksichtigt werden muss.

Auch IT-Systeme müssen mit der doppelten lokalen Uhrzeit umgehen können, damit Transaktionen, Zeitstempel und automatisierte Prozesse eindeutig zugeordnet werden. Gerade bei international vernetzten Unternehmen ist deshalb die Verwendung eindeutiger Zeitangaben und Zeitzonen entscheidend.

Während sich die Technik längst auf den halbjährlichen Wechsel eingestellt hat, bleibt die politische Entscheidung über seine Zukunft offen. Und so werden die Uhren auch 2026 wieder zurückgestellt, obwohl eine Mehrheit der Bevölkerung die Zeitumstellung weiterhin für überflüssig hält.

Dass diese Mehrheit inzwischen kleiner wird, dürfte die europäische Entscheidungsfindung kaum beschleunigen. Die Zeit vergeht schließlich auch dann, wenn politisch nichts vorangeht.

Quelle: DAK-Gesundheit, Pressemitteilung vom 20.10.2026; Forsa, Zeitumstellung im Herbst 2026

Versicherungs- und Finanznachrichten

expertenReport



<https://www.experten.de/id/4952543/Zeitumstellung-2026-Wer-hat-an-der-Uhr-gedreht---und-warum-eigentlich-noch-immer/>