

## Warum die Zeitumstellung immer mehr in der Kritik steht!

Die Zeitumstellung auf Sommerzeit erfolgt am 30. März 2025. Diskussionen über ihre Notwendigkeit und gesundheitliche Auswirkungen dauern an.

### Deutschland -

Der Frühling klopft an die Tür, und mit ihm steht die Zeitumstellung vor der Haustür! Am 30. März 2025 ist es wieder so weit: Um 2 Uhr morgens werden die Uhren um eine Stunde vorgestellt – es geht also von 2 Uhr auf 3 Uhr. Damit müssen wir für einen längeren Abend mit mehr Tageslicht eine Stunde Schlaf opfern. Diese Umstellung findet in Österreich und Deutschland zeitgleich statt, wie [oe24](#) berichtet.

Die Einführung der Sommerzeit im Jahr 1916 diente ursprünglich der Energieeinsparung während des Ersten Weltkriegs. Doch angesichts heutiger Studien wird bezweifelt, ob die Zeitumstellung noch notwendig ist. Aktuelle Beobachtungen zeigen, dass es kaum Einsparungen an Strom gibt, denn moderne Lebensweisen – wie der vermehrte Einsatz von Klimaanlage – heben diese Vorteile oft wieder auf. So könnte eine dauerhafte Sommerzeit sogar zu einem geringeren Stromverbrauch führen, da abends weniger Licht benötigt wird, wie [schulferien.org](#) anmerkt.

### Probleme durch den „Mini-Jetlag“

Doch nicht nur die energetischen Auswirkungen sind strittig,

auch die gesundheitlichen Folgen der Zeitumstellung sind nicht zu vernachlässigen. Viele Menschen kämpfen nach der Umstellung mit Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und Schlafstörungen – Wissenschaftler sprechen sogar von einem „Mini-Jetlag“. Dieser Zustand führt oft dazu, dass besonders am Montag nach der Zeitumstellung mehr Arbeitnehmer krankgeschrieben sind, da sich der Körper an den neuen Rhythmus gewöhnen muss.

Obwohl die Diskussion um die Abschaffung der Zeitumstellung immer wieder aufflammt, bleibt eine einheitliche Regelung innerhalb der EU weiterhin aus. Der Aufschrei der Bevölkerung ist jedoch klar: 84 % der Teilnehmer einer EU-Umfrage sprachen sich bereits 2018 für ein Ende der Zeitumstellung aus – die Unsicherheit bleibt also bestehen.

Details	
<b>Ort</b>	Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.oe24.at">www.oe24.at</a></li><li>• <a href="http://www.schulferien.org">www.schulferien.org</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**