

## **Die 9 wichtigsten Fakten zur Zeitumstellung**

Jedes halbe Jahr stellt sich die leidige Frage, ob sie eine Stunde vor oder zurückgestellt wird.

Die gute Nachricht zuerst. In der Nacht zum letzten Sonntag im Oktober können Sie eine Stunde länger schlafen – wenn Sie mögen. Sie könnten dieses Wochenende auch gut dazu nutzen, länger auszugehen, vielleicht in die Spätvorstellung ins Kino oder auch einfach Party machen. Ihnen wird nämlich wegen der Umstellung auf die Winterzeit eine Stunde geschenkt – jene Stunde, die uns im März beim Beginn der Sommerzeit weggenommen wurde.

Jedes Jahr führt die Zeitumstellung bei vielen Zeitgenossen zu einer Reihe von Fragen.

### **1. Uhr vorstellen oder zurückdrehen?**

Bei der Umstellung auf die Winterzeit (Normalzeit) werden die Uhren nachts um 3 Uhr auf 2 Uhr um eine Stunde zurückgedreht. Natürlich muss deshalb niemand mitten in der Nacht aufstehen, um die Uhren neu zu stellen. Am besten erledigt man das bereits vor dem Schlafengehen. Dann wird man morgens bereits mit der richtigen Zeit geweckt.

Sogenannte Funkuhren stellen sich sogar vollautomatisch um. Sie erhalten ihr Signal von einem Langwellensender in der Nähe von Frankfurt am Main und zeigen stets die korrekte Zeit an. Wer also Schwierigkeiten vor den Umstellungen auf die Winter- beziehungsweise die Sommerzeit mit dem Neueinstellen seiner Uhren hat, sollte vielleicht mindestens eine Funkuhr zu Hause haben, auf die man sich jederzeit verlassen kann.

Wer selber Hand anlegt, kann sich mithilfe einer Eselsbrücke merken, ob nun eine Stunde vor- oder eine Stunde zurückdrehen angesagt ist: Im Frühjahr stellt man die Gartenmöbel vor die Tür. Im Herbst stellt man sie zurück in den Schuppen.

### **2. Was ist bei Reisen zu beachten?**

Wer am letzten Wochenende im Oktober auf Reisen ist, kann möglicherweise dann in Schwierigkeiten geraten, wenn er in ein (fernes) Land reist, in dem es keine Sommer-Winterzeit-Umstellung gibt. In die Flugpläne sind die veränderten Ankunftszeiten natürlich eingearbeitet.

Doch bei Anschlüssen mit lokalen Verkehrssystemen kann es Unstimmigkeiten geben. Im Zweifel lieber noch einmal vorab nachfragen, ob der Reiseplan auch nach einer Zeitumstellung überall passt. Wer in der Nacht zum letzten Oktobersonntag mit einem Zug unterwegs ist, kann es unter Umständen erleben, dass sein Zug in einem Bahnhof eine Stunde wartet, um dann pünktlich nach Winterzeit weiterzufahren.

### **3. Schlafen wir nach der Zeitumstellung besser?**

Viele Studien beschäftigen sich mit dem "Mini-Jetlag", der Menschen nach der Zeitumstellung befällt. Schließlich verschieben sich die Zeiten, zu denen man einschläft und aufwacht, der gesamte Tagesablauf verrutscht ein wenig. Und wie jeder Jetlag kann auch dieser kleine Jetlag den Schlaf durcheinanderbringen.

Sensible Schläfer reagieren auf die kleinsten Veränderungen ihres Tagesablaufs. Besonders die Umstellung im Frühjahr macht ihnen zu schaffen, eine Nacht wird um eine Stunde gekürzt, der Körper benötigt fünf bis sieben Tage, um sich anzupassen. Studien ergaben, dass der Schlaf in diesen ersten

Tagen nach der Umstellung "fragmentierter" ist, man wacht also öfter auf, das Einschlafen dauert länger, so geht Schlafenszeit verloren.

"Es gibt wenig Belege dafür, dass in dieser Nacht mehr geschlafen wird", heißt es in einer Studie aus einem Fachmagazin für Schlafmedizin. In den Tagen darauf schlafen demnach viele Menschen überraschenderweise auch nicht mehr – sondern weniger als in den Tagen vor der Umstellung. Das liegt daran, dass die meisten an ihre Aufwachzeiten gewöhnt sind.

Wenn man in den Wochen vor der Umstellung um 7 aufwachte, wird man auch in den Tagen danach um diese Zeit von allein wach werden. Und auf dem Wecker sehen, dass es ja jetzt erst 6 ist. Ins Bett gegangen ist man aber wie immer gegen 23 Uhr – und damit eine Stunde später als vor der Umstellung. Morgens an die frische Luft zu gehen und sich damit auch mit Tageslicht zu versorgen hilft gegen den kleinen Jetlag. Spätestens nach einer Woche sollte sowieso auch der empfindlichste Schläfer gut in der Winterzeit angekommen sein.

#### **4. Mehr Geburten durch Sommerzeit?**

Wenn der Schlaf gestört wird, gerät im Körper einiges durcheinander. Das gilt natürlich auch für Frauen, die hochschwanger sind. Kann das Durcheinander nach der Zeitumstellung sogar Geburten auslösen? Diese Frage haben Wissenschaftler aus Schweden und Norwegen tatsächlich gerade untersucht. Sie sahen sich das Geburtsregister der Jahre 1993 bis 2006 aus Schweden an.

Die Forscher verglichen die Wochen nach den Umstellungen mit anderen Wochen im Frühling oder im Herbst. Geplante Kaiserschnitte oder eingeleitete Geburten interessierten sie nicht. Sondern nur die Zahl der Geburten, die spontan begonnen hatten. Sie stellten einen Unterschied fest: Im Herbst kamen in jeder Woche etwa 500 Babys mehr zur Welt als im Frühling. Und zwar vor wie nach der Zeitumstellung – die Umstellung selbst wirkte sich überhaupt nicht auf die Zahl der Geburten aus.

#### **5. Spart die Sommerzeit Energie?**

Tatsächlich wurde die Sommerzeit ursprünglich eingeführt, um Energie zu sparen. Weil es dadurch im Sommer abends länger hell ist, wird tatsächlich an den Abenden weniger elektrische Energie für Beleuchtung benötigt. Andererseits wird in den Umstellungsmonaten im Frühjahr und Herbst in den Morgenstunden auch mehr geheizt.

Nach Einschätzung des Umweltbundesamts heben sich diese beiden Effekte gegenseitig auf. Man spart also durch die Sommerzeit unter dem Strich keine Energie. Dass Menschen sich für oder gegen die Sommerzeit aussprechen, hat meist persönliche Gründe. Wer die eine Stunde längere Helligkeit an Sommerabenden gerne im Freien, zum Beispiel im eigenen Garten, genießt, der ist eher ein Freund der Zeitumstellungen.

Wer aber zwei Mal jährlich unter dem Mini-Jetlag tagelang leidet und das ewige Umstellen der Uhren nur als verzichtbaren Stress empfindet, der würde gerne auf den Wechsel zwischen Winter- und Sommerzeit verzichten.

#### **6. Gibt es mehr Befürworter oder Gegner der Zeitumstellung?**

Meinungsforschungsinstitute führen immer wieder Umfragen durch, um die Einstellung der Bundesbürger zur Zeitumstellung zu erfahren. Demnach lehnen rund drei Viertel der Befragten die Zeitumstellung ab. Die Zahl der Gegner ist dabei in den vergangenen Jahren stetig gewachsen. Vor allem Frauen sprechen sich gegen die Sommerzeit aus.

Menschen über 60 sind überdurchschnittlich häufig gegen die wechselnden Uhrzeiten. Den unter 30-Jährigen ist die Zeitumstellung indessen eher egal. Wenn man auf die Zeitumstellungen verzichten würde, gäbe es zwei Möglichkeiten: Entweder man bleibt das ganze Jahr bei der Sommer- oder der Normalzeit.

Die meisten Gegner der halbjährigen Umstellungen würden am liebsten permanent bei der Sommerzeit bleiben. Das widerspricht allerdings dem, was Gesundheitsexperten für physiologisch sinnvoll erachten. Immer Normalzeit wäre für die Menschen gesünder.

## **7. Warum wird die Sommerzeit nicht abgeschafft?**

Obwohl die meisten Menschen die Zeitumstellung als lästig empfinden, halten die europäischen Regierungen trotzdem daran fest. In Deutschland wird das damit begründet, dass der EU-Binnenmarkt wesentlich davon abhängt, dass der Abstand der Uhrzeiten unter den einzelnen Ländern der Gemeinschaft immer gleich bleibt. Seit 1996 stellen alle EU-Länder ihre Uhren gleichzeitig vor- und zurück.

## **8. Wann und wo wurde zum ersten Mal die Zeit umgestellt?**

"Der 1. Mai 1916 beginnt am 30. April 1916 nachmittags 11 Uhr nach der gegenwärtigen Zeitrechnung. Der 30. September 1916 endet eine Stunde nach Mitternacht im Sinne dieser Verordnung." Mit diesen Worten verkündete am 6. April 1916 das "Deutsche Reichsgesetzblatt" die erste Zeitumstellung der Welt.

Im Ersten Weltkrieg wollte die deutsche Regierung Energie sparen – in Form von Kohle und Petroleum. Dem deutschen Vorbild folgten unzählige Länder: Drei Wochen später drehten etwa auch die Briten und die Franzosen an der Uhr. 1919 schaffte Deutschland die ungeliebte Kriegsmaßnahme wieder ab – bis sie im Zweiten Weltkrieg 1940 erneut einem geringeren Energieverbrauch nützen sollte.

Von 1945 bis 1950 sorgten unterschiedliche Regelungen zwischen den drei westlichen und der sowjetisch besetzten Zone für ein Uhrzeitchaos. Im Osten galt nämlich Moskauer Zeit. 1950 wurde die Zeitumstellung wieder abgeschafft. Nach dem die anderen europäischen Staaten aber Zeitumstellungen eingeführt hatten und nach der Ölkrise von 1973 führten 1980 beide deutschen Staaten aus politischen Gründen und in der Hoffnung, Energie zu sparen, die Sommerzeit wieder ein. 1996 wurden die Regelungen in der EU dann schließlich vereinheitlicht und gelten so bis heute.

## **9. Welche Länder stellen die Zeit um?**

Die Umstellung auf eine Sommerzeit findet fast ausschließlich in Ländern der sogenannten gemäßigten Zonen der Nord- und Südhalbkugel statt. Das ist jener klimatisch gemäßigte geografische Bereich, der jeweils zwischen den Subtropen und der "kalten Zone" liegt. Zu den Staaten, die ihre Zeit umstellen, gehören alle Länder Europas.

Die USA oder Kanada haben ebenfalls eine Sommerzeit. Diese wird aber an anderen Tagen umgestellt als in Europa. Die Länder der Südhalbkugel, auf der die Jahreszeiten zu denen auf der Nordhalbkugel verkehrt sind, stellen etwa gleichzeitig und in dieselbe Richtung ihre Zeit um. Viele der Länder, die nahe am Äquator liegen, haben hingegen nie ihre Zeit umgestellt. In Äquatornähe ändert sich der Zeitpunkt des Sonnenaufgangs über das Jahr nur sehr wenig.

Quelle: [www.n24.de](http://www.n24.de)

Übung 1. Die 9 wichtigsten Fakten zur Zeitumstellung sind als Fragen formuliert. Beantworten Sie sie kurz und mit eigenen Worten. Hier finden Sie die 9 Fragen und eine Zusatzfrage.

- 1) Wann soll man Uhren vorstellen, wann zurückdrehen?
- 2) Was ist bei Reisen zu beachten?
- 3) Schlafen wir nach der Zeitumstellung besser?
- 4) Gibt es mehr Geburten durch Sommerzeit?
- 5) Spart die Sommerzeit Energie?
- 6) Gibt es mehr Befürworter oder Gegner der Zeitumstellung?
- 7) Warum wird die Sommerzeit nicht abgeschafft?
- 8) Wann und wo wurde zum ersten Mal die Zeit umgestellt?
- 9) Welche Länder stellen die Zeit um?
- 10) Welche Zeit gilt als Normalzeit – die Sommerzeit oder die Winterzeit?

Übung 2. Richtig oder falsch?

- 1) In der Nacht zum letzten Sonntag im Oktober können Sie eine Stunde länger schlafen. ....
- 2) Sogenannte Funkuhren stellen sich sogar vollautomatisch um. ....
- 3) In die Flugpläne sind die veränderten Ankunftszeiten leider nicht eingearbeitet. ....
- 4) Es gibt viele Belege dafür, dass in der Nacht der Umstellung mehr geschlafen wird. ....
- 5) Die Zeitumstellung wirkt sich überhaupt nicht auf die Zahl der Geburten aus. ....
- 6) Die Sommerzeit wurde ursprünglich eingeführt, um Energie zu sparen. ....
- 7) Die meisten Gegner der halbjährigen Umstellungen würden am liebsten permanent bei der Winterzeitzeit bleiben. ....
- 8) Seit 1986 stellen alle EU-Länder ihre Uhren gleichzeitig vor- und zurück. ....
- 9) Die erste Zeitumstellung der Welt verkündete das "Deutsche Reichsgesetzblatt" am 6. April 1916. ....
- 10) Die Umstellung auf eine Sommerzeit findet ausschließlich in Europa statt. Die USA oder Kanada haben keine Sommerzeit. ....

Übung 3. Finden Sie für jeden Begriff die passende Definition.

Spätvorstellung – Eselsbrücke – Zeitgenossen – Funkuhren – Schuppen – Kaiserschnitt – Befürworter – Äquator – Binnenmarkt – Unstimmigkeiten

- 1) Quarzuhren, die ein von einem Zeitzeichensender per Funk ausgestrahltes Zeitsignal empfangen können .....
- 2) eine Mnemotechnik zum Einprägen von Fakten .....
- 3) Meinungsverschiedenheiten, Differenzen, Dissonanzen .....
- 4) Personen, die zur selben Zeit wie eine andere Person leben oder gelebt haben .....
- 5) eine operative Methode, ein Kind auf die Welt zu holen .....
- 6) einfacher Bau aus Holz zum Unterstellen von Geräten, Materialien, Fahrzeugen u. a. ....
- 7) eine Person, die etwas befürwortet, also sich für etwas einsetzt .....
- 8) eine Vorstellung am späten Abend .....
- 9) ein Streifen mitten um die Erde .....
- 10) ein einheitlicher Markt, in dem der freie Verkehr von Waren, Dienstleistungen, Kapital und Personen gewährleistet ist .....

Übung 4. Machen Sie zwei Listen von Argumenten – was spricht für und gegen die Zeitumstellung.

Übung 5. Und wie ist Ihre persönliche Meinung dazu?

Übung 6. Unterschreiben Sie die Bilder mit einem Begriff aus dem Text.



1) .....



2) .....



3) .....



4) .....



5) .....



6) .....



7) .....



8) .....



9) .....



10) (Mehrfachnennungen möglich): .....

Übung 7. Ergänzen Sie die Lücken, indem Sie Antwort a, b oder c wählen.

- 1) In der Nacht zum letzten Sonntag im ... können Sie eine Stunde länger schlafen.
  - a) März
  - b) Oktober
  - c) Dezember
- 2) Jedes Jahr führt die Zeitumstellung bei vielen Zeitgenossen zu einer Reihe von .....
  - a) Fragen
  - b) Beschwerden
  - c) Problemen
- 3) Bei der Umstellung auf die ... werden die Uhren um eine Stunde zurückgedreht.
  - a) Sommerzeit
  - b) Fastenzeit
  - c) Winterzeit
- 4) bei Anschlüssen mit lokalen Verkehrssystemen kann es ..... geben.
  - a) Verspätungen
  - b) Probleme
  - c) Unstimmigkeiten
- 5) Sensible Schläfer reagieren auf die kleinsten Veränderungen ihres .....
  - a) Tagesablaufs
  - b) Zeitumstellung
  - c) Bettes
- 6) Wenn der Schlaf gestört wird, gerät im ..... einiges durcheinander.
  - a) Bauch
  - b) Kopf
  - c) Körper
- 7) Rund drei ..... der Befragten lehnen die Zeitumstellung ab.
  - a) Prozent
  - b) Viertel
  - c) Personen
- 8) ..... wäre für die Menschen gesünder.
  - a) Sommerzeit
  - b) Normalzeit
  - c) Fastenzeit
- 9) Die Sommerzeit ursprünglich eingeführt, um ..... zu sparen.
  - a) Zeit
  - b) Geld
  - c) Energie
- 10) Vor allem ..... sprechen sich gegen die Sommerzeit aus.
  - a) Männer
  - b) Frauen
  - c) Jugendliche

