

Spielenachmittag
beim DRK

HEMMINGEN. Karten, Würfel und Brettspiele kommen beim DRK-Spielenachmittag regelmäßig auf den Tisch. Unter dem Motto „Das Leben ist bunt – Spiele auch!“ trifft sich die Gruppe donnerstags von 14.30 bis 17 Uhr im Bürgersaal des Rathauses.

Martina Kreuzer, Telefon (0176) 46522510, freut sich über weitere Teilnehmer. Gäste können zunächst an einer Schnupperstunde teilnehmen.

Senioren-Treff
am Rathausplatz

HEMMINGEN. Sonntags ab 14.30 Uhr treffen sich Menschen ab 65 Jahren zum zwanglosen Austausch im Restaurant Aspendos am Rathausplatz. Der DRK-Ortsverein Hemmingen organisiert den Treff und freut sich über weitere Teilnehmer. Wer die Runde kennenlernen möchte, kann zunächst zu einer Schnupperstunde kommen.

Ansprechpartner ist Jürgen Hartelt unter Telefon (0511) 415377.

Kaffee und
 Klönschnack

HEMMINGEN. Selbstgebackener Kuchen, Kaffee und Gespräche stehen am Dienstag, 6. Oktober, beim DRK Hemmingen auf dem Programm. „Kaffee und Klönschnack“ beginnt um 15 Uhr im Bürgersaal des Rathauses. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Gymnastik für
Senioren

HEMMINGEN. Der DRK-Ortsverein Hemmingen bietet ab Dienstag, 6. Oktober, wieder Gymnastik für Senioren an. Die Gruppe trifft sich dienstags von 9.30 bis 10.30 Uhr im Bürgersaal des Rathauses. Informationen gibt Britta Hoge unter Telefon (0511) 7608313 oder per E-Mail an brittahoge.mut@gmail.com.

Online-Vortrag
für Eltern

REGION HANNOVER. Wie können Eltern auf Wutanfälle, Konflikte und herausforderndes Verhalten ihrer Kinder reagieren? Darum geht es in einem Online-Vortrag der Familienbildung der AWO Region Hannover am Dienstag, 6. Oktober, von 18.30 bis 20 Uhr. Das Angebot richtet sich an Eltern von Kindern bis zu einem Alter von zehn Jahren. Referentin Almuth Kaiser von der Paritätischen Lebenshilfe Schaumburg-Weserbergland stellt Möglichkeiten vor, Spannungen frühzeitig zu erkennen, Eskalationen zu vermeiden und mit schwierigen Situationen im Familienalltag umzugehen. Im Anschluss beantwortet sie Fragen der Teilnehmenden.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldungen nimmt die AWO Familienbildung Region Hannover unter Telefon (0511) 21978170 oder per E-Mail an fab@awo-hannover.de entgegen.

Seniorenkaffeetafel
in Harkenbleck

HARKENBLECK. Die Ortsgruppe Harkenbleck des DRK-Ortsvereins Hemmingen lädt für Mittwoch, 7. und 21. Oktober, jeweils von 15 bis 17 Uhr zur Seniorenkaffeetafel ins Feuerwehrhaus Harkenbleck ein. Die Treffen finden anschließend alle zwei Wochen mittwochs statt. Weitere Informationen gibt Christel Klauke unter Telefon (0173) 4973172.

Die Uhr wird
umgestellt

Was Sie über die **ZEITUMSTELLUNG** wissen müssen und warum die Abschaffung immer noch auf sich warten lässt

VON DENISE ORLEAN
UND / RND

BERLIN. Im Frühling werden die Uhren auf Sommerzeit umgestellt – und zwar um eine Stunde vor. Das bedeutet zwar, dass wir eine Stunde weniger schlafen können, führt aber auch dazu, dass es abends länger hell bleibt.

Die zweite Zeitumstellung des Jahres 2026 findet im Oktober statt. Am letzten Sonntag im Oktober wird von Sommerzeit auf Normalzeit umgestellt. Die Normalzeit wird umgangssprachlich häufig auch als Winterzeit bezeichnet. Konkret bedeutet das: In der Nacht zum Sonntag, 25. Oktober 2026, wird die Uhr um 3 Uhr morgens eine Stunde zurückgestellt. Aus 3 Uhr wird also 2 Uhr. Durch die Umstellung auf Normalzeit wird uns eine Stunde „geschenkt“.

Im Prinzip ist die jährliche Zeitumstellung simpel, trotzdem sorgt der Wechsel von früher auf später und andersherum immer wieder für Verwirrung. Dabei gibt es einige hilfreiche Eselsbrücken, die im Zweifelsfall Abhilfe schaffen können:

► „Im Sommer stellt man die Gartenstühle VOR das Haus, im Winter wieder ZURÜCK.“

► „Spring forward, fall back.“ – Ein englisches Wortspiel: Im Frühling „nach vorn springen“, im Herbst „zurückfallen“.

► „Immer zum Sommer hin.“ – Im Frühjahr also eine Stunde nach vorn und im Herbst eine Stunde zurück.

► „2-3-2-Regel“ – Im Frühjahr geht es von 2 auf 3 Uhr, im Herbst von 3 auf 2 Uhr.

Wer eine Funkuhr verwendet, muss seine Uhr in der Regel nicht manuell umstellen. Sie empfängt das DCF77-Zeitsignal, das die von der Physikalisch-Technischen Bundesanstalt (PTB) realisierte gesetzliche Zeit überträgt. Auch bei den meisten Smartphones erfolgt die Zeitumstellung automatisch, sofern die entsprechende Funktion nicht deaktiviert wurde. Teilweise müssen digitale Anzeigen, etwa in Haushaltsgeräten oder im Auto, allerdings händisch umgestellt werden.

Das Ende der Zeitumstellung ist bereits seit geraumer Zeit im Gespräch. 2018 sprach sich eine deutliche Mehrheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer öffentlichen EU-Konsultation für ihre Abschaffung aus. Von rund 4,6 Millionen eingegangenen Antworten entfielen 84 Prozent auf die Abschaffung der Zeitumstellung. Die Ergebnisse sind allerdings nicht mit einer repräsentativen Umfrage unter allen EU-Bürgerinnen und -Bürgern gleichzusetzen. Besonders viele Antworten kamen aus Deutschland.

Die Umsetzung lässt bis heute auf sich warten. Die EU-Kommission hatte 2018 vorgeschlagen, die halbjährliche Zeitumstellung abzuschaffen. Für eine Änderung der geltenden Regeln müssten sich der Rat der EU und das Europäische Parlament auf eine entsprechende Gesetzesänderung einigen. Eine Entscheidung gibt es bislang nicht. Deshalb werden die Uhren auch 2026 weiterhin zweimal im Jahr umgestellt: im März auf Sommerzeit und im Oktober zurück auf Normalzeit.



Zeitumstellung:
Ab Oktober gilt
wieder Winterzeit.
Symbolfoto: Mustafa
Govde / Pexels

GESCHICHTE DER
ZEITUMSTELLUNG

Was heute als Normalzeit bezeichnet wird, war in Deutschland zwischen 1950 und 1980 die Standardzeit. Nach der Ökri-

se der 1970er-Jahre führten mehrere europäische Staaten die Sommerzeit erneut ein, unter anderem aus energiepolitischen Gründen. Auch wirtschaftliche Überlegungen spielten eine Rolle.

In der Bundesrepublik Deutschland wurde die Zeitumstellung auch vor dem Hintergrund der Teilung Deutschlands diskutiert. Nachdem die DDR 1979 die Sommerzeit eingeführt hatte, zog die Bundesrepublik

ein Jahr später nach. Damit sollte eine unterschiedliche Zeitregelung in Ost- und Westdeutschland vermieden werden.

Innerhalb der EU werden die Uhren seit 1996 nach einheitlichen Regeln umgestellt. Jeweils am letzten Sonntag im März und Oktober wird die Zeit um eine Stunde vor- beziehungsweise um eine Stunde zurückgestellt.

WAS BRINGT DIE
ZEITUMSTELLUNG?

Über diese Frage wird seit Einführung der Umstellung diskutiert. Eines der ursprünglichen Argumente für die Sommerzeit waren mögliche Energieeinsparungen. Untersuchungen kommen inzwischen allerdings zu dem Ergebnis, dass der Effekt gering beziehungsweise marginal ist.

Auch die gesundheitlichen und gesellschaftlichen Auswirkungen werden unterschiedlich bewertet. Die Umstellung auf Normalzeit bedeutet zwar eine Stunde mehr Schlaf in der Nacht der Umstellung. Gleichzeitig kann auch die Schlaf-Wach-Rhythmus vorübergehend beeinflusst werden.

Die saisonale Zeitumstellung fällt einigen Menschen schwerer als anderen. Das gilt insbesondere für die Umstellung auf die Sommerzeit. Wenn der Tag nach der Uhr plötzlich eine Stunde „kürzer“ ist, kann der Schlaf-Wach-Rhythmus vorübergehend aus dem Takt geraten. In den ersten Tagen nach der Zeitumstellung können beispielsweise Müdigkeit und Konzentrationsprobleme auftreten.

Wie stark Menschen auf die Zeitumstellung reagieren und wie lange die Anpassung dauert, ist individuell unterschiedlich.

Der Sonntag Ende Oktober hat dadurch 25 Stunden: Nach 2.59 Uhr folgt noch einmal 2 Uhr. Die zusätzliche Stunde kann für manche Menschen angenehm sein, während sich der veränderte Rhythmus für andere zunächst bemerkbar macht.



Über 100 Fahrzeuge sofort für Sie verfügbar

SIE SPAREN: 10.140,00 EURO ¹⁾ VW Tiguan 1.5 DSG Allwetter Tageszulassung, 110 KW (150 PS), Automatik, Allwetterreifen, Navi, AHK, Klimaautomatik, LED-Scheinwerfer, Keyless, Sitzheizung, 19 Zoll Alufelgen, u.v.m. Sonderpreis: 39.950,- €  Energieverbrauch kombiniert 6,7 l / 100 km kombinierter Wert der CO₂-Emission 152 g/km (VOEG 715/2007) CO₂-Klasse: E	SIE SPAREN: 5.120,00 EURO ¹⁾ KIA SELTOS 1.6 AUTOMATIK Tageszulassung, 132 KW (180 PS), Automatik, Navi-Smart-Link, Klimaautomatik, LED-Scheinwerfer, Winterpaket, u.v.m. Sonderpreis: 33.950,- €  Energieverbrauch kombiniert 7,0 l / 100 km kombinierter Wert der CO₂-Emission 158 g/km (VOEG 715/2007) CO₂-Klasse: F	SIE SPAREN: 3.440,00 EURO ¹⁾ Suzuki Swift Comfort+ Automatik Tageszulassung, 61 KW (83 PS), Automatik, Navigationssystem, Abstandstempomat, Klimaautomatik, Keyless, LED, Sitzheizung, u.v.m. Sonderpreis: 22.950,- €  Energieverbrauch kombiniert 4,7 l / 100 km kombinierter Wert der CO₂-Emission 106 g/km (VOEG 715/2007) CO₂-Klasse: C	SIE SPAREN: 4.780,00 EURO ¹⁾ Kia K4 SW 1.6 Automatik Vision Tageszulassung, 110 KW (150 PS), Automatik, Winterpaket, Navigationssystem, Klimaautomatik, PDC hinten/vorne, Rückfahrkamera, u.v.m. Sonderpreis: 33.790,- €  Energieverbrauch kombiniert 6,9 l / 100 km kombinierter Wert der CO₂-Emission 155 g/km (VOEG 715/2007) CO₂-Klasse: E
SIE SPAREN: 9.050,00 EURO ¹⁾ VW T-Cross Automatik Allwetter Tageszulassung, 85 KW (116 PS), Automatik, Allwetterreifen, Matrix-LED, Klimaautomatik, PDC hinten/vorne, Rückfahrkamera, u.v.m. Sonderpreis: 26.950,- €  Energieverbrauch kombiniert 5,9 l / 100 km kombinierter Wert der CO₂-Emission 135 g/km (VOEG 715/2007) CO₂-Klasse: D	SIE SPAREN: 12.400,00 EURO ¹⁾ KIA XCEED 1.6 GT-LINE AUTOMATIK Tageszulassung, 110 KW (150 PS), LED Scheinwerfer, PDC vorn+hinten, Kamera, el. Heckklappe, 18 " Alufelgen, Klimaautomatik, Sitzheizung vorn + hinten u.v.m. Sonderpreis: 27.450,- €  Energieverbrauch kombiniert 6,9 kWh / 100 km kombinierter Wert der CO₂-Emission 155 g/km (VOEG 715/2007) CO₂-Klasse: E	SIE SPAREN: 7.930,00 EURO ¹⁾ KIA CEED 1.5 NAVI Tageszulassung, 103 KW (140 PS), Schaltgetriebe, Navigationssystem, Sitz- und Lenkradheizung, Rückfahrkamera, Klimaautomatik, u.v.m. Sonderpreis: 22.450,- €  Energieverbrauch kombiniert 6,3 l / 100 km kombinierter Wert der CO₂-Emission 142 g/km (VOEG 715/2007) CO₂-Klasse: E	SIE SPAREN: 6.99,00 EURO ¹⁾ Suzuki Vitara Automatik Comfort Bicolor Tageszulassung, 81 KW (110 PS), Automatikgetriebe, Klimaautomatik, LED-Scheinwerfer, Sitzheizung, 17 " Alufelgen, Rückfahrkamera, u.v.m. Sonderpreis: 26.950,- €  Energieverbrauch kombiniert 5,7 l / 100 km kombinierter Wert der CO₂-Emission 129 g/km (VOEG 715/2007) CO₂-Klasse: D

 SUZUKI	Erleben Sie den Suzuki VITARA ab 29.900,- EUR Navi, Kamera, LED-Scheinwerfer, Keyless, Wärmepumpe, u.v.m. Kom. Testzyklus: Verbrauch kombiniert 14,9 kWh / 100 km; CO₂-Ausstoß: 0 g/km (VO EG 715/2007), CO₂-Klasse: A.	Jetzt Probefahren!	RIEGLER AUTOHAUS Riegler Fahrzeugtechnik GmbH Suzuki Vertragshändler 2x in Springe! Friedrichstraße 4-6 & Philipp-Reis-Straße 11 Tel. 05041/94670 www.riegler-autohaus.de
--	---	----------------------------------	---