

Die Uhr wird umgestellt

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

VON DENISE ORLEAN / 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 be-

zeichnet. 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.



Berliner Thema

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

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.

GESCHICHTE DER ZEITUMSTELLUNG

Was heute als Normalzeit be-

zeichnet wird, war in Deutschland zwischen 1950 und 1980 die Standardzeit. Nach der Ölkrise 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 Zeitregulierung 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 sie den Schlaf-Wach-Rhythmus vorübergehend beeinflussen.

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.

Kunst und Krempel
Podbi 206
Podbielskistr. 206
30177 Hannover
Inh. Lorenz Richter

Tel. 0511 67 43 47 37 | Tel. 0176 14 11 88 37

Wir kaufen Zinn aller Art:

- Geschirr
- Besteck
- Figuren
- Spielzeug

Außerdem Ankauf von:

- Becher
- Krüge
- Vasen
- Medaillen

und vieles mehr!

HAUSBESUCHE MÖGLICH! ANFAHRT KOSTENLOS

großer Silberbesteck und Zinn-Ankauf!

Pelzen

Orientteppichen

Militaria

Besteck (versilbert)

sowie:
Modeschmuck,
Uhren, Münzen,
Silber, Gold uvm.

WIR ZAHLEN FAIRE PREISE!

2394701_002626

FORA
HOTEL HANNOVER
BY MERCURE

01.11.26 BIS 28.02.27

IGLU LOUNGE 3.0

IGLU WINTER BARBECUE - Ein Wintererlebnis zum Teilen

Genießen Sie die IGLU Lounge 3.0 auf unserer neuen Terrasse. Lassen Sie sich in 5 beheizbaren Iglus bei Glühwein und Winter-BBQ von der winterlichen Atmosphäre unterm Sternenhimmel verzaubern und erleben Sie mit Ihren Freunden und Geschäftspartnern ein völlig neues Genusskonzept!

Öffnungszeiten IGLU Lounge 3.0: Immer montags bis samstags von 16 bis 22 Uhr. Letzte Reservierung möglich ab 20 Uhr.

NEU: Reservierung ausschließlich über unsere neue Webseite www.eufora-hannover.de

EUFORA
RESTAURANT & BAR

Fora Hotel Hannover by Mercure
Großer Kolonnenweg 19 | 30163 Hannover | Tel: +49 511 6706-0
hc025@accor.com | all.accor.com/hotel/C025/index.de.shtml

59,-€
PRO PERSON

Der Mindestverzehr beträgt 250,-€ je IGLU.

Reservieren Sie jetzt:

2394701_002626