

PRESSEMEDLUNG

Bonn, 25. Oktober 2016



Bild: In der Nacht zum 30. Oktober wird die Uhr eine Stunde zurückgestellt.

Quelle: WetterOnline

Zeitumstellung – noch zeitgemäß?

Am 30. Oktober beginnt in Deutschland die Winterzeit

Am kommenden Sonntag können wir wieder eine Stunde länger schlafen. Denn in der Nacht zum 30. Oktober wird die Uhr von drei auf zwei Uhr zurückgestellt. Für den Körper jedoch bedeutet die Umstellung einen Kraftakt. Selbst eine Stunde Zeitverschiebung kann die innere Uhr des Organismus aus dem Gleichgewicht bringen. Während manche morgens viel zu früh aufwachen, können andere abends nicht mehr einschlafen. Kein Wunder also, dass laut einer Forsa-Studie für eine Krankenkasse 75 Prozent der deutschen Bevölkerung eine Zeitumstellung ablehnen.

„Die meisten Menschen hätten am liebsten das ganze Jahr über die Sommerzeit“, so Matthias Habel, Pressesprecher und Meteorologe von WetterOnline. „Jedoch wäre eine ganzjährige Winterzeit biologisch gesehen viel gesünder für uns. Sie passt besser zu unserem Tagesrhythmus: Morgens wird es früher hell, was das Aufstehen erleichtert und abends schneller dunkel, was beim Einschlafen hilft.“

Doch warum gibt es überhaupt die Sommerzeit? Mit der Sommerzeit wurde schon im frühen 20. Jahrhundert experimentiert. Eingeführt, so wie wir sie kennen, wurde sie in Deutschland erst 1980. Unter anderem, um im Sommer Energie zu sparen. Denn wenn es abends draußen länger hell ist, wird weniger Strom für die Beleuchtung verbraucht. Allerdings gleicht sich der Verbrauch im Frühjahr und im Herbst wieder aus, da dann morgens mehr Energie für Licht und Heizung benötigt wird.

Wie die Wetteruhren in der nächsten Woche ticken, verrät die [WetterOnline-App](#) oder auch der Wetter-Check auf www.wetteronline.de.

WetterOnline

WetterOnline wurde 1996 von Inhaber und Geschäftsführer Dr. Joachim Kläßen in Bonn gegründet und ist heute mit www.wetteronline.de der größte Internetanbieter für Wetterinformationen in Deutschland. Neben weltweiten Wetterinformationen gehören redaktionelle Berichte und eigene Apps zum Angebot. Die [WetterOnline-App](#) ist in über 25 Ländern vertreten und warnt die User aktiv vor drohenden Unwettern. Ein Team von etwa 70 Experten arbeitet mit hochwertiger Technik an Wetterprognosen für die ganze Welt. Im Dezember 2015 wurde WetterOnline zum dritten Mal in Folge als „Beste Website des Jahres“ in der Kategorie „Wetter & Verkehr“ ausgezeichnet.