

PRESSEMEDLUNG

Bonn, 23. Oktober 2017



Bild: Langschläfer können sich freuen, am 29. Oktober schenkt die Zeitumstellung eine Stunde mehr Schlaf.

Quelle: WetterOnline

Wer hat an der Uhr gedreht?

Ende Oktober wird die Zeit eine Stunde zurückgestellt

Wenn der Herbst beginnt und die Tage dunkler werden, rückt auch die Zeitumstellung näher. Doch wann wird die Uhr überhaupt umgestellt und warum? Matthias Habel, Meteorologe und Pressesprecher von WetterOnline, beantwortet die wichtigsten Fragen zur winterlichen Zeitumstellung.

Wann wird die Uhr auf Winterzeit umgestellt?

Matthias Habel: Jeden letzten Sonntag im Oktober wird die Uhr nachts von 3 Uhr auf 2 Uhr zurückgestellt. In diesem Jahr also am Sonntag, den 29. Oktober 2017. Morgenmuffel können sich freuen, denn so können sie eine Stunde länger im Bett liegen bleiben.

Gibt es einen Merkspruch zur Zeitumstellung?

Matthias Habel: Hierzu gibt es die verschiedensten Varianten. Ich als Meteorologe kann einen einfachen Merksatz empfehlen: Mit der Zeitumstellung ist es so wie mit dem Thermometer: im Frühjahr PLUS im Winter MINUS.

Was passt besser zu unserem Rhythmus: Sommerzeit oder Winterzeit?

Matthias Habel: Die meisten Menschen hätten am liebsten das ganze Jahr über die Sommerzeit. 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.

Woher kommt die Zeitumstellung?

Matthias Habel: 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, so der Gedanke damals. Allerdings gleicht sich der Verbrauch im Frühjahr und im Herbst wieder aus, da dann morgens mehr Energie für Licht und Heizung benötigt wird, was die Ersparnisse wieder hinfällig macht.

Wer mehr rund um das Herbst- und Winterwetter wissen will, kann sich auf www.wetteronline.de über aktuelle Tipps und Prognosen informieren. Auch mit der WetterOnline Benachrichtigung via [WhatsApp](#) oder [WetterOnline-App](#) lässt sich nachvollziehen, wie die Wetteruhren ticken.

WetterOnline

WetterOnline wurde 1996 von Inhaber und Geschäftsführer Dr. Joachim Klaßen 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 30 Ländern vertreten und warnt die User aktiv vor drohenden Unwettern. Ein Team von etwa 100 Experten arbeitet mit hochwertiger Technik an Wetterprognosen für die ganze Welt. Im Dezember 2016 wurde WetterOnline zum vierten Mal in Folge als „Beste Website des Jahres“ in der Kategorie „Wetter & Verkehr“ ausgezeichnet und konnte zudem erstmals auch den Titel „Beliebtste Website des Jahres“ gewinnen.