

PRESSEMEDLUNG

Bonn, 22. März 2018



Langschläfer aufgepasst: Am 25. März wird die Nacht eine Stunde kürzer.

Quelle: WetterOnline (bei Verwendung bitte angeben)

Sommerzeit: Am Sonntag werden die Uhren vorgestellt

Zeitumstellung vor über 100 Jahren eingeführt – für den Körper ein Kraftakt

Am Sonntagmorgen wird die Uhr um eine Stunde vorgestellt. Für den Körper ist die Zeitumstellung, egal ob im März oder im Oktober, ein Kraftakt.

Samstag auf Sonntag: eine Stunde weniger

Jährlich wird die Uhr am frühen Morgen des letzten Sonntages im März von 2 auf 3 Uhr vorgestellt. In diesem Jahr ist das am 25. März der Fall. Damit wird es ab dann morgens später hell und abends später dunkel.

Matthias Habel, Pressesprecher und Meteorologe bei WetterOnline, erklärt: „Die meisten Menschen hätten am liebsten das ganze Jahr über die Sommerzeit. Jedoch wäre eine ganzjährige Winterzeit biologisch gesehen viel gesünder für uns, weil sie besser zu unserem Tagesrhythmus passt.“

Zeitumstellung – ein Kraftakt

Rund 75 Prozent der deutschen Bevölkerung lehnt mittlerweile die Zeitumstellung generell ab. Das hat meist einen biologischen Grund: Die „innere Uhr“, die den Stoffwechsel und den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert, wird durcheinandergebracht. Der Körper braucht oftmals ein bis zwei Wochen, um sich auf die neue Zeit einzustellen.

Auch in den Köpfen sorgt die Zeitumstellung für Verwirrung, selbst wenn mittlerweile Smartphones, Computer und Co. die neue Uhrzeit automatisch anpassen.

Einen Merksatz hierzu hat Wetterexperte Matthias Habel parat: „Wer daran zu knabbern hat, ob eine Stunde zurück- oder vorgestellt wird, dem kann ich empfehlen, mit dem Thermometer zu gehen: im Frühjahr PLUS, im Winter MINUS.“

Energie sparen durch die Sommerzeit?

Warum müssen wir überhaupt Jahr für Jahr unsere Uhren auf die Sommerzeit umstellen? Ihren Ursprung hat die Sommerzeit im Kriegsjahr 1916, als man im deutschen Kaiserreich versuchte, durch das längere Tageslicht Energie zu sparen. In den folgenden Jahrzehnten wurde die Zeitumstellung mehrmals ab- und wieder angeschafft. Schon seit mehr als 40 Jahren stellen wir nun regelmäßig im März unsere Uhr auf die Sommerzeit um. Die Idee Energie zu sparen hat sich allerdings als Illusion entpuppt: Zwar ist es im Sommer länger hell, weshalb wir weniger Strom für die Beleuchtung verbrauchen, dafür wird jedoch im Frühjahr und Herbst in den Morgenstunden mehr Energie für das Heizen benötigt – die Umstellung dient demnach nicht einmal dem Geldbeutel.

Erfreulicherweise steigen laut Matthias Habel am kommenden Wochenende wenigstens die Temperaturen: „Ein kleiner Trost für alle, die sich mit der Zeitumstellung schwertun, ist in diesem Jahr das milde Wetter am Sonntag. Wer sich also müde durch den Tag kämpft, kann sich immerhin über zweistellige Plusgrade freuen, bevor die nächste Woche wieder mit Kälte und Regen startet.“

Mehr zur Zeitumstellung oder zur Entwicklung des Frühlingwetters gibt es auf www.wetteronline.de.

Ebenso hält die [WetterOnline-App](#) oder die [WhatsApp](#)-Benachrichtigung sowohl Fans der Sommer- als auch der Winterzeit stets über neueste Wetter-Trends informiert.

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 40 Ländern vertreten und warnt die User aktiv vor drohenden Unwettern. Ein Team von über 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 „Beliebteste Website des Jahres“ gewinnen.