



25.10.2019 08:00 CEST

Aus Sommer mach Winter: mehr Schäden nach Zeitumstellung?

- Aus Sommer mach Winter: mehr Schäden nach Zeitumstellung?
- Schadenshäufung nach der Zeitumstellung nur im Frühjahr
- Es gibt hilfreiche Tricks, wie jeder in den neuen Rhythmus findet

Sie ist sehr umstritten und von vielen am liebsten längst abgeschafft: die Zeitumstellung. Ab 2021 soll es sie nicht mehr geben, bis dahin müssen wir also noch am Rädchen drehen. In der Nacht von Samstag auf Sonntag werden

die Uhren um 3.00 Uhr um eine Stunde zurückgestellt. Das heißt also: eine Stunde mehr Schlaf! Zwar werden die Morgenstunden erstmal heller, der Abend hingegen verabschiedet sich schnell in die Dunkelheit. Doch welche Auswirkungen hat die Zeitumstellung?

Schadenshäufung nach der Zeitumstellung nur im Frühjahr

Gothaer Zahlen konnten belegen, dass am Tag nach der Zeitumstellung im Frühjahr, also von Winter- auf Sommerzeit, mehr Unfälle registriert wurden. Im Vergleich zum Jahresdurchschnitt wurden am Montag nach der Zeitumstellung knapp 21 Prozent mehr Schadenfälle gezählt. Naheliegend ist die Vermutung, dass es bei der Umstellung von der Sommer- auf die Winterzeit zu einer umgekehrten Beobachtung kommt, schließlich werden wir mit einer Stunde Schlaf mehr beschert. Ein Blick in die Gothaer Schadenstatistik belegt allerdings, dass es an dem Montag nach der Zeitumstellung im Herbst 2018 keine Schadenshäufungen hinsichtlich der [Kraftfahrt-Haftpflichtversicherung](#) gab.

Es war einmal die Winterzeit

Existiert die Sommerzeit für viele seitdem sie denken können, führt ihr Ursprung zum Anfang des 20. Jahrhunderts. Bis Ende des 19. Jahrhunderts orientierte sich die Uhrzeit noch am Sonnenstand: befand sich die Sonne im Zenit, war es zwölf Uhr. Mit dem Ausbau des Eisenbahnnetzes wurde eine einheitliche Uhrzeit stets wichtiger. Die Sommerzeit wurde schließlich erstmals 1916 von Kaiser Wilhelm II eingeführt, mit dem Ziel, Energie zu sparen. Es folgte ein On-Off-Bestehen der Sommerzeit, bis sie 1978 endgültig beschlossene Sache wurde und seit 1980 bis heute zweimal jährlich für Aufregung sorgt.

Statistiken, wie die des Bundesumweltamtes, belegen zwar das Stromsparen in den Sommermonaten, doch komme es im März, April und Oktober zu einem höheren Energieverbrauch durch verstärktes Heizen in den Morgenstunden.

Die Zeitumstellung geht nicht spurlos an uns vorbei

Die Umstellung der Zeit spricht gegen unseren Biorhythmus. Die Folge des neuen Tag-Nacht-Verhältnisses können Schlaf- und Konzentrationsstörungen oder auch Appetitlosigkeit sein. Wer einen besonders regelmäßigen Schlafrhythmus hat oder sehr sensibel reagiert, kann die Auswirkungen der Zeitumstellung einige Tage, sogar bis zu drei Wochen spüren. Wir haben ein paar Tipps zusammengestellt, um gut in den neuen Rhythmus zu finden:

- Schon vorher den Schlafrhythmus Stück für Stück um 15 Minuten verschieben
- Kurz rausgehen und frische Luft tanken
- Sport zum Auspowern: am besten nicht vor dem Schlafengehen
- Spaziergänge bei Tageslicht
- Melissen- oder Baldrian-Tee als Einschlafhilfe
- Kunstlicht mit hohem Blauanteil wirkt aktivierend
- Auf eine ausgewogene Ernährung achten: Sie hilft Körper und Seele

Der Gothaer Konzern ist mit 4,4 Mrd. Euro Beitragseinnahmen und rund 4,1 Mio. Versicherten eines der größten deutschen Versicherungsunternehmen. Angeboten werden alle Versicherungssparten. Dabei setzt die Gothaer auf qualitativ hochwertige persönliche Beratung der Kunden und vielfältige digitale Services und Angebote.

Kontaktpersonen



Martina Faßbender

Pressekontakt

Konzern Pressesprecherin, Leitung Unternehmenskommunikation

martina.fassbender@gothaer.de

+49 221 308-34531

+49 175 2285017



Martina Cohrs

Pressekontakt

Leitung Externe Kommunikation und Social Media

martina.cohrs@barmenia.de

+49 202 438-2834

+49 177 4025350



Marina Weise-Bonczek

Pressekontakt

Pressereferentin

Gesundheit und Corporate

marina.weise@barmenia.de

+49 202 438-2718

+49 160 96932975



Ulrich Otto

Pressekontakt

Referent für Konzern- und Gesundheitsthemen

ulrich.otto@gothaer.de

+49 221 308-34614



Ines Jochum

Pressekontakt

Referentin für Renten- und Lebensversicherung, Nachhaltigkeit

ines.jochum@gothaer.de

0221 308 34287



Jule Müller

Pressekontakt

Pressereferentin

Kompositversicherungen

jule.mueller@barmenia.de

+49 202 438-1932



Verena Wanner

Pressekontakt

Pressereferentin

Spenden und Sponsoring

verena.wanner@barmenia.de

0202 438-2010