

Am Wochenende von Samstag, den 28.10.2017 auf Sonntag, den 29.10.2017 werden in Deutschland alle Uhren auf die Winterzeit umgestellt. Der Zeiger wird um 3 Uhr morgens um eine Stunde zurückgedreht. Somit entspricht die Umstellung wieder der normalen Mitteleuropäischen Zeit (MEZ). Definiert ist diese Regelung im „Einheiten- und Zeitgesetz“.

Bereits 1979 teilte die Deutsche Demokratische Republik (DDR) die erneute Einführung der Sommerzeit mit. Ab 1980 galt diese Zeit neben der DDR auch in der Bundesrepublik Deutschland (BRD). Beschlossen wurde die Umstellung der Zeit, weil man sich den westlichen Nachbarländern anpassen wollte. Zudem musste sich die DDR und die BRD über die erneute Einführung einigen, damit Deutschland nicht auch noch zeitlich geteilt war. Vereinheitlicht wurden die unterschiedlichen Sommerzeitregelungen in der Europäischen Union bis 1996.

Die alljährliche Umstellung ist ein fester Bestandteil in unserem Jahreszeitenkalender und trotzdem stellt sich immer wieder die Frage „Warum eigentlich?“

Während die Einen die Umstellung der Zeit kaum merken, klagen Andere über die Nebenwirkungen. Bemerkbar machen sie sich in Form von Müdigkeit, Konzentrationsstörung oder Lustlosigkeit. Der Biorhythmus, also die innere Uhr, wird durcheinander gebracht und kann somit die Leistungsfähigkeit und den Gemütszustand eines Menschen beeinträchtigen. „Es ist so eine Art Mini-Jetlag“, sagt Schlafforscher Professor Jürgen Zulley.

Doch die Umstellung von Sommer- auf Winterzeit kann auch einen positiven Effekt haben. Menschen, die grundsätzlich gerne länger schlafen oder am Wochenende ausgehen, gewinnen durch die Uhrumstellung eine Stunde.

Wem die Zeitumstellung nicht gefällt, der kann sich in diesem Jahr zumindest auf Dienstag, den 31. Oktober freuen. Dieser Tag ist, im Gegensatz zu den neuen Bundesländern, ein einmaliger Feiertag in Nordrhein-Westfalen. Gefeiert wird der 500. Reformationstag. Ansonsten bleibt die Alternative, bis 25. März 2018 zu warten. Dann beginnt die offizielle Sommerzeit und die Uhren werden wieder von 2 auf 3 Uhr vorgestellt.