

Die Uhr wird umgestellt

Was Sie über die **ZEITUMSTELLUNG** wissen müssen und warum die Abschaffung immer noch auf sich warten lässt

VON DENISE ORLEAN / RND

BERLIN. Im Frühling werden die Uhren auf Sommerzeit umgestellt – und zwar um eine Stunde vor. Das bedeutet zwar, dass wir eine Stunde weniger schlafen können, führt aber auch dazu, dass es abends länger hell bleibt.

Die zweite Zeitumstellung des Jahres 2026 findet im Oktober statt. Am letzten Sonntag im Oktober wird von Sommerzeit auf Normalzeit umgestellt. Die Normalzeit wird umgangssprachlich häufig auch als Winterzeit bezeichnet. Konkret bedeutet das: In der Nacht zum Sonntag, 25. Oktober 2026, wird die Uhr um 3 Uhr morgens eine Stunde zurückgestellt. Aus 3 Uhr wird also 2 Uhr. Durch die Umstellung auf Normalzeit wird uns eine Stunde „geschenkt“.

Im Prinzip ist die jährliche Zeitumstellung simpel, trotzdem sorgt der Wechsel von früher auf später und andersherum immer wieder für Verwirrung. Dabei gibt es einige hilfreiche Eselsbrücken, die im Zweifelsfall Abhilfe schaffen können:

► „Im Sommer stellt man die Gartenstühle VOR das Haus, im Winter wieder ZURÜCK.“

► „Spring forward, fall back.“ – Ein englisches Wortspiel: Im Frühling „nach vorn springen“, im Herbst „zurückfallen“.

► „Immer zum Sommer hin.“ – Im Frühjahr also eine Stunde nach vorn und im Herbst eine Stunde zurück.

► „2-3-2-Regel“ – Im Frühjahr geht es von 2 auf 3 Uhr, im

Herbst von 3 auf 2 Uhr.

Wer eine Funkuhr verwendet, muss seine Uhr in der Regel nicht manuell umstellen. Sie empfängt das DCF77-Zeitsignal, das die von der Physikalisch-Technischen Bundesanstalt (PTB) realisierte gesetzliche Zeit überträgt. Auch bei den meisten Smartphones erfolgt die Zeitumstellung automatisch, sofern die entsprechende Funktion nicht deaktiviert wurde. Teilweise müssen digitale Anzeigen, etwa in Haushaltsgeräten oder im Auto, allerdings händisch umgestellt werden.

Das Ende der Zeitumstellung ist bereits seit geraumer Zeit im Gespräch. 2018 sprach sich eine deutliche Mehrheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer öffentlichen EU-Konsultation für ihre Abschaffung aus. Von rund 4,6 Millionen eingegangenen Antworten entfielen 84 Prozent auf die Abschaffung der Zeitumstellung. Die Ergebnisse sind allerdings nicht mit einer repräsentativen Umfrage unter allen EU-Bürgerinnen und -Bürgern gleichzusetzen. Besonders viele Antworten kamen aus Deutschland.

Die Umsetzung lässt bis heute auf sich warten. Die EU-Kommission hatte 2018 vorgeschlagen, die halbjährliche Zeitumstellung abzuschaffen. Für eine Änderung der geltenden Regeln müssten sich der Rat der EU und das Europäische Parlament auf eine entsprechende Gesetzesänderung einigen. Eine Entscheidung gibt es bislang nicht. Deshalb werden die Uhren auch 2026 weiterhin zweimal im Jahr

umgestellt: im März auf Sommerzeit und im Oktober zurück auf Normalzeit.

GESCHICHTE DER ZEITUMSTELLUNG

Was heute als Normalzeit bezeichnet wird, war in Deutschland zwischen 1950 und 1980 die Standardzeit. Nach der Ölkrise der 1970er-Jahre führten mehrere europäische Staaten die Sommerzeit erneut ein, unter anderem aus energiepolitischen Gründen. Auch wirtschaftliche Überlegungen spielten eine Rolle.

In der Bundesrepublik Deutschland wurde die Zeitumstellung auch vor dem Hintergrund der Teilung Deutschlands diskutiert. Nachdem die DDR 1979 die Sommerzeit eingeführt hatte, zog die Bundesrepublik ein Jahr später nach. Damit sollte eine unterschiedliche Zeitregelung in Ost- und Westdeutschland vermieden werden.

Innerhalb der EU werden die Uhren seit 1996 nach einheitlichen Regeln umgestellt. Jeweils am letzten Sonntag im März und Oktober wird die Zeit um eine Stunde vor- beziehungsweise um eine Stunde zurückgestellt.

WAS BRINGT DIE ZEITUMSTELLUNG?

Über diese Frage wird seit Einführung der Umstellung diskutiert. Eines der ursprünglichen Argumente für die Sommerzeit waren mögliche Energieeinsparungen. Untersuchungen kommen inzwischen



Zeitumstellung:
Ab Oktober gilt wieder Winterzeit.
Symbolfoto: Mustafa Govde / Pexels

schen allerdings zu dem Ergebnis, dass der Effekt gering beziehungsweise marginal ist.

Auch die gesundheitlichen und gesellschaftlichen Auswirkungen werden unterschiedlich bewertet. Die Umstellung auf

Normalzeit bedeutet zwar eine Stunde mehr Schlaf in der Nacht der Umstellung. Gleichzeitig kann

auch die den Schlaf-Wach-Rhythmus vorübergehend beeinflussen. Die saisonale Zeitumstellung fällt einigen Menschen schwerer

als anderen. Das gilt insbesondere für die Umstellung auf die Sommerzeit. Wenn der Tag nach der Uhr plötzlich eine Stunde „kürzer“ ist, kann der Schlaf-Wach-Rhythmus vorübergehend aus dem Takt geraten. In den ersten Tagen nach der Zeitumstellung können beispielsweise Müdigkeit und Konzentrationsprobleme auftreten. Wie stark Men-

schen auf die Zeitumstellung reagieren und wie lange die Anpassung dauert, ist individuell unterschiedlich. Der Sonntag Ende Oktober hat dadurch 25 Stunden: Nach 2.59 Uhr folgt noch einmal 2 Uhr. Die zusätzliche Stunde kann für manche Menschen angenehm sein, während sich der veränderte Rhythmus für andere zunächst bemerkbar macht.

Vortrag rund um den Babyschlaf

GROßBURGWEDEL. Warum schlafen Babys anders als Erwachsene und was ist in den ersten Lebensjahren eigentlich normal? Mit diesen und weiteren Fragen beschäftigt sich der Vortrag „Babys schlafen anders – und das ist gut so“ am Freitag, 2. Oktober, von 16 bis 17.30 Uhr in der Praxis „Natürlich geboren“, Bahnhofstraße 10.

Schlaflose Nächte gehören für viele Familien zum Alltag.

Gleichzeitig können unterschiedliche Empfehlungen und Erwartungen für Verunsicherung sorgen. Der rund 90-minütige Vortrag vermittelt Wissen über die biologischen Besonderheiten des Babyschlafs und zeigt, wie sich das Schlafverhalten kleiner Kinder von dem Erwachsener unterscheidet. Ergänzend gibt es praktische Tipps für den Familienalltag.

Referentin ist Jordis von Bethusy-Huc, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Erzieherin sowie Therapeutin und Fachberaterin für Emotionale Erste Hilfe (EEH). Seit mehr als 20 Jahren begleitet sie Eltern und Kinder in Entwicklungs- und Krisensituationen.

Das Angebot richtet sich an werdende Eltern, Eltern mit Babys und Kleinkindern bis etwa zwei Jahren sowie Fachkräfte

aus den Bereichen Geburt und frühe Kindheit. Die Teilnehmerzahl ist auf sechs bis zwölf Personen begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich und über burgwedel.de unter „Rathaus – Familien- und Kinderservicebüro – Veranstaltungen“ möglich. Veranstalter ist das Familien- und Kinderservicebüro der Stadt Burgwedel. Das Angebot wird von der Region Hannover gefördert.

Wen-Do-Kurse im November

ISERNHAGEN (r/bs). Anlässlich der Aktion „Orange The World“ bietet die Frauen- und Mädchenberatung für Burgwedel, Isernhagen und Wedemark im November zwei kostenlose Wen-Do-Kurse an. Die weltweite Aktion setzt vom 25. November, dem Internationalen Tag zur Beendigung der Gewalt gegen Frauen, bis zum 10. Dezember ein Zeichen gegen Ge-

walt an Frauen. Ein Kurs richtet sich an Mädchen ab zwölf Jahren und findet am Sonntagabend, 7. November, von 10 bis 15 Uhr im Mehrgenerationenhaus, Gilborn 6, in der Wedemark statt. Frauen ab 18 Jahren können am Sonnabend, 28. November, an einem Kurs in der Lebensberatungsstelle, Am Löhner Hof 7, in Isernhagen FB teilnehmen.

Ein Stück Natur im Testament

www.NABU.de/testamente
E-Mail: testament@NABU.de
Telefon: 030.28 49 84-1572

LATE-NIGHT-SHOPPING

RABATT-WÜRFELN

bis zu **25%** SPAREN!

17-21 Uhr

FREITAG

02.

OKTOBER

BIS 21 UHR GEÖFFNET

Besuchen Sie unser Bistro im **SPAR-EXPRESS** für Köstlichkeiten zu jeder Gelegenheit

Öffnungszeiten am 02.10.2026: 11.00–20.00 Uhr

17-20 Uhr

Pizza Margherita

3.50

Sonderpreis pro Person (max. 2 Personen) gegen Vorlage des Coupons. Verzehr nur im Bistro. Abbildung ähnlich. Solange der Vorrat reicht. Gültig am 02.10.2026.

Und so leicht funktioniert's: Sie erwürfeln direkt an der Kasse Ihren Rabatt – die gewürfelte Zahl bestimmt die Höhe Ihres Nachlasses. (Ausgenommen Werbeware, bereits reduzierte Artikel und Dauertiefpreise.)

SPAR express

Dein Möbel-Discount

Spar-Express in Celle

- Heineckes Feld 3
- Direkt an der B 3
- Tel.: (05141) 994-160

sparexpress.net