

leicht
erklärt!

Bald wird die Uhr umgestellt

Bleibt die Zeit-Umstellung?



Worum geht es?

In Deutschland wird 2 Mal im Jahr die Uhr umgestellt.



Im Frühling beginnt die Sommer-Zeit.

Die Uhr wird um eine Stunde vor-gestellt.

Im Herbst beginnt die Winterzeit.

Die Uhr wird dann um eine Stunde zurück-gestellt.

Die nächste Uhr-Umstellung ist am 26. Oktober.

Dann endet die Sommer-Zeit.

Doch vielleicht wird die Uhr bald nicht mehr verstellt.

Darüber reden auch Politiker.



Diese Fragen werden im Text beantwortet:

- Warum gibt es eine Zeit-Umstellung?
- Was ist die Geschichte von der Zeit-Umstellung?
- Was ist gut daran?
- Was ist schlecht daran?
- Warum reden Politiker darüber?

Warum gibt es die Zeit-Umstellung?



Die Zeit-Umstellung gibt es schon lange. Sie wurde eingeführt, um Energie zu sparen. Früher gab es nicht überall Strom für Lampen. Mit der Umstellung von der Uhr ist das passiert: Die Menschen haben das Tages-Licht besser genutzt. So sollte auch Strom gespart werden. Später hat sich gezeigt: Man spart nur sehr wenig Strom damit. Und viele Menschen bekommen Probleme, wenn die Uhr umgestellt wird.



Was ist die Geschichte von der Zeitumstellung?

Die Sommer-Zeit wurde im Jahr 1916 zum 1. Mal eingeführt. Man wollte im 1. Welt-Krieg Energie sparen. Nach dem Krieg wurde sie abgeschafft. Im 2. Welt-Krieg gab es sie wieder. Der ging bis zum Jahr 1945. Danach wurde sie wieder abgeschafft. Im Jahr 1966 haben einige Länder die Sommer-Zeit erneut eingeführt. Deutschland hat sie erst im Jahr 1980 wieder eingeführt. Seitdem wird 2 Mal im Jahr die Uhr umgestellt.

2019 hat die EU entschieden: Die Uhren sollen nicht mehr umgestellt werden.



Die EU ist eine Zusammen-Arbeit von vielen Ländern in Europa. Aber die Länder in der EU haben sich darüber gestritten: Soll es nur noch Sommer-Zeit oder nur noch Winter-Zeit geben? Die Länder konnten sich nicht einigen. Deshalb wird die Uhr immer noch umgestellt.



Was ist gut an der Zeit-Umstellung?

Manche Sachen an der Zeit-Umstellung sind gut.

Das sind Beispiele dafür:

Längeres Tages-Licht im Sommer

Abends ist es länger hell. Das nutzen Menschen für Freizeit, Sport und andere Sachen im Freien.

Weniger Energie-Verbrauch

Früher konnte Strom für Licht gespart werden.

Heute lässt sich aber nicht mehr viel sparen.

Das ist der Grund dafür:

Neue Glüh-Birnen brauchen viel weniger Strom als alte Glüh-Birnen.

Mehr Geld für die Wirtschaft

Geschäfte, Gaststätten und andere Einrichtungen können im Sommer mehr Geld verdienen.

Das ist der Grund dafür:

Menschen sind abends oft länger unterwegs, wenn es länger hell ist.

Mehr Sicherheit im Straßen-Verkehr

Im Sommer ist es abends länger hell.

Autofahrer und Fußgänger sehen besser.

Deshalb kann es abends weniger Unfälle geben.



Was ist schlecht an der Zeit-Umstellung?

Andere Sachen an der Zeit-Umstellung sind schlecht.

Das sind Beispiele dafür:

Probleme mit der Gesundheit:

Viele Menschen fühlen sich müde.

Für viele ist es schwer, dass der Schlaf sich eine Stunde verschiebt.

Kinder, alte Menschen und Kranke leiden besonders.

Manche Wissenschaftler sagen:

In den Tagen nach der Zeit-Umstellung ist die Gefahr für manche schlimmen Krankheiten größer.

Zum Beispiel:

Für Herz-Infarkt und Schlag-Anfall.

Probleme mit dem Aufpassen:

Manche Menschen können nach der Zeit-Umstellung nicht mehr gut aufpassen.

Dann sind sie in der Schule oder an der Arbeit schlechter als sonst.

Probleme für Tiere:

Auch für Haus-Tiere ist es oft schwierig, wenn sich alles um eine Stunde verschiebt.



Und nach der Zeit-Umstellung kann es im Frühling mehr Unfälle mit Rehen und anderen Wild-Tieren geben.

Das ist der Grund:

Sie sind es nicht gewohnt, dass so früh schon viele Menschen mit dem Auto fahren.

Für Energie-Verbrauch egal

Früher hat die Zeit-Umstellung beim Strom-Sparen geholfen.

Heute lässt sich so kaum noch etwas sparen.

Menschen sind verwirrt

Menschen vergessen manchmal, die Uhr umzustellen.

Dann sind sie zur falschen Uhrzeit bei ihren Terminen.



Warum reden Politiker über die Zeit-Umstellung?

Viele Menschen mögen die Zeit-Umstellung nicht.

Eine Umfrage in den EU-Ländern hat gezeigt:

Die meisten Menschen wollen die Uhr nicht mehr umstellen.

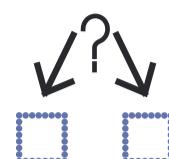
Politiker reden nun darüber:

Soll es nur noch Sommer-Zeit oder nur noch Winter-Zeit geben.

Es gibt unterschiedliche Meinungen dazu.

Was sind die Meinungen zu Sommer-Zeit und Winter-Zeit?

Wenn die Uhren nicht mehr umgestellt werden, dann muss das passieren:



Es gibt entweder nur noch die Sommer-Zeit oder nur noch die Winter-Zeit.

Danach muss man es nicht mehr so nennen.

Das ist der Grund dafür:

Es gibt ja dann nur noch eine Zeit für das ganze Jahr.



Was wäre gut daran, wenn es nur noch Sommer-Zeit gibt?

- Abends bleibt es länger hell.
- Menschen können Freizeit und Sport draußen genießen.
- Geschäfte und Gaststätten können im Sommer mehr Geld verdienen.
- Die Gefahr für Unfälle ist geringer.



Was wäre gut daran, wenn es nur noch Winter-Zeit gibt?

- Morgens wird es früher hell.
- Weniger Menschen müssen im Dunkeln zur Arbeit oder Schule.
- Wissenschaftler sagen:
Die Winter-Zeit ist besser für den Schlaf.
- Die Winter-Zeit soll zu mehr Menschen besser passen als die Sommer-Zeit.



Wie geht es weiter?

Erstmal werden die Uhren weiter umgestellt.

Die Bundes-Regierung hat dazu noch keine Entscheidung getroffen.

In der EU gibt es unterschiedliche Meinungen.

Einige Länder wollen nur Sommer-Zeit, andere nur Winter-Zeit.

Eine gemeinsame Lösung gibt es noch nicht.



Zeit-Umstellung an anderen Tagen

Übrigens gibt es noch einen Grund, wann man die Uhr umstellen muss.

Und zwar dann:

Wenn man in ein Land in einer anderen Zeit-Zone reist.



Denn die Länder auf der Welt sind in viele Zeit-Zonen aufgeteilt.

Das ist der Grund dafür:
Es ist nicht überall auf der Welt gleichzeitig Tag oder Nacht.

Deshalb ist an anderen Orten auf der Welt eine andere Uhr-Zeit als dort, wo man gerade ist.

Wer in ein anderes Land reist, muss also danach schauen:

Wie viele Stunden muss ich die Uhr umstellen?

Auch in Europa gibt es mehrere Zeit-Zonen.

Zum Beispiel muss man bei Reisen in diese Länder die Uhr um eine Stunde zurück-stellen:

England und Portugal.



Kurz zusammengefasst

In Deutschland wird die Uhr 2 Mal im Jahr umgestellt.

Im Herbst beginnt die Winter-Zeit.

Die Uhr wird eine Stunde zurück-gestellt.

Die nächste Umstellung ist am 26. Oktober.

Auch Politiker sprechen darüber.

Das ist der Grund dafür:
Vielleicht wird die Umstellung abgeschafft.



Die Zeitumstellung gibt es schon lange.

Früher sollte sie Strom sparen.

Die Menschen konnten das Tages-Licht besser nutzen.

Heute spart die Zeit-Umstellung fast keinen Strom mehr.

Impressum

Dieser Text wurde geschrieben vom NachrichtenWerk der Bürgerstiftung antonius : gemeinsam Mensch An St. Kathrin 4, 36041 Fulda, www.antonius.de Kontakt: Alexander Gies, info@nachrichtenwerk.de

Redaktion: Annika Klüh, Daniel Krenzer, Christian Strunz, Victoria Tucker, Isabel Zimmer

Titelbild: © picture alliance / CHROMORANGE / Christian Ohde. Piktogramme: Picto-Selector. © Sclera (www.sclera.be), © Paxtoncrafts Charitable Trust (www.straight-street.com), © Sergio Palao (www.palao.es) im Namen der Regierung von Aragon (www.arasaac.org), © Pictogenda (www.pictogenda.nl), © Pictofrance (www.pictofrance.fr), © UN OCHA (www.unocha.org), © Ich und Ko (www.ukpukvve.nl). Die Picto-Selector-Bilder unterliegen der Creative-Commons-Lizenz ([www.creativecommons.org](http://creativecommons.org)). Einige der Bilder haben wir verändert. Die Urheber der Bilder übernehmen keine Haftung für die Art der Nutzung.

Beilage zur Wochenzeitung „Das Parlament“, Nr. 43-45/2025
Die nächste Ausgabe erscheint am 8. November 2025.