

# Die Zeitumstellung – změna času, přenastavení času

In Deutschland wird zweimal im Jahr die Zeit umgestellt. Am letzten Sonntag im März erfolgt die Zeitumstellung von Normalzeit/Winterzeit auf Sommerzeit und am letzten Sonntag im Oktober von Sommerzeit auf Normalzeit/Winterzeit. Die in Deutschland seit 1996 gültige Sommerzeitregelung gilt auch in allen Mitgliedsstaaten der Europäischen Union.

Zahlreiche Menschen leiden unter der Zeitumstellung. Patienten und psychisch überlasteten Menschen, scheinen dafür zu sein, dass die Zeitumstellung endlich abgeschafft wird. Jeder Mensch (das Gleiche gilt auch für Tiere) hat einen chronobiologischen Rhythmus. Dieser passt sich auf natürliche Weise den Jahreszeiten mit ihren Sonnenverläufen an. Die Umstellung auf Sommerzeit jedoch hat, laut Psychologen und Mediziner, eine Reihe von negativen Auswirkungen auf den Organismus. Besonders große Schwierigkeiten haben hier die Menschen mit Schlafstörungen und organischen Beschwerden.

Die Hauptbegründung für die Zeitumstellung war die Einsparung von Energie. Aber bis heute gibt es dafür keine überzeugenden Beweise, dass hier wirklich Energie gespart wurde. Erklärung der Politiker: Man hält an der Sommerzeit fest, so lange die EU an ihr festhalte. Also stellen Sie Ihre Uhren in der Nacht von Samstag auf Sonntag, den 30. 10. 2016 früh von 3 Uhr auf 2 Uhr zurück!

Zeitumstellung 2016, 2017. [on-line]. [Abfragedatum: 11. 10. 2016]. Zugänglich von: <<http://www.schulferien.org/Uhrzeit/Zeitumstellung/>>.  
Ja zur Abschaffung der Zeitumstellung. [on-line]. [Abfragedatum: 11. 10. 2016]. Zugänglich von: <<http://www.zeitumstellung-abschaffen.de/>>.

## Video zum Thema: (3:47 – 4:33)

<https://www.youtube.com/watch?v=9bpHvytOBus>

1. Na, gibt's denn bei dieser Zeitumstellung auch irgendeinen positiven Aspekt?
2. Klappt es mit der Energie-Ersparnis so, wie man es sich gedacht hat?
3. Warum?
4. Was macht er jetzt?
5. Was könnt ihr ihm erzählen?

1. Also, abgesehen davon, dass die längere Lichteinwirkung Leuten, die eben unter zum Beispiel Winterdepression leiden, zupasskommt, gibt es keine gesundheitlichen Vorteile durch die Umstellung auf die Sommerzeit.
2. Übrigens, das mit der Energie-Ersparnis klappt nicht so, wie man sich das damals gedacht hat.
3. So wird an den hellen Sommerabenden das Licht weniger angeknipst, aber auf der anderen Seite wird in den kalten Monaten durch das frühere Aufstehen die Heizung mehr beansprucht.
4. Na ja, ich mache jetzt das, was man in dem Schlaflabor macht, richtig: schlafen. Gute Nacht.
5. Und ihr könnt mir mal erzählen, was ihr von der Zeitumstellung haltet. Tschüss.

### Wortschatz

e Zeitumstellung – změna času, přenastavení času, die Zeit wird zweimal im Jahr umgestellt – čas se dvakrát ročně přenastavuje, Normalzeit/Winterzeit/Sommerzeit – ....., gültig – platný, gelten /es gilt,a,o/ – platit, být platné, leiden (litt, gelitten) unter – trpět něčím, überlastet – přetížený, ab/schaffen – odstranit, e Weise – způsob, sich an/passen – přizpůsobit se, e Schlafstörungen – poruchy spánku, e Beschwerde – potíž, zdravotní problém, r Beweis – důkaz, festhalten an etw. – řídit se něčím,

[Diskutieren Sie im Sprachkurs die Vorteile und Nachteile der Zeitumstellung.](#)

[Schreiben Sie kurze Überlegung \(Reflexion\) zum Thema:](#)  
[Was mir persönlich die Zeitumstellung bringt.](#)

[Lesen Sie ihre Überlegung im Sprachkurs vor.](#)

