

Umstellung der **MEZ** auf **MESZ** und zurück

In Deutschland wird zweimal im Jahr die Zeit umgestellt. **Am letzten Sonntag im März** erfolgt die Zeitumstellung von **MEZ (Normalzeit) auf Sommerzeit MESZ** und **am letzten Sonntag im Oktober** von **Sommerzeit** auf **MEZ (Mittel-Europäische Zeit)**.

Zeitumstellungen 2025

Die Termine für die Zeitumstellungen für Frühjahr und Herbst 2025 sind:

Sonntag, 30. März 2025:

Zeitumstellung von **MEZ** auf **Sommerzeit**. Die Uhr wird in der Nacht von Samstag auf Sonntag um 02:00 Uhr auf 03:00 vorgestellt. Die Nacht ist also eine Stunde kürzer. Morgens ist es länger dunkel, dafür ist es abends länger hell.

Sonntag, 26. Oktober 2025:

Zeitumstellung von **Sommerzeit** auf **MEZ**. Die Uhr wird in der Nacht von Samstag auf Sonntag um 03:00 Uhr auf 02:00 zurückgestellt. Die Nacht ist also eine Stunde länger. Morgens wird es früher hell, dafür ist es abends früher dunkel.

Sommerzeit MESZ (Mittel-Europäische-Sommer-Zeit)

Die Sommerzeit beginnt in ganz Mitteleuropa jeweils am letzten Sonntag im März um 2:00 Uhr mitteleuropäischer Zeit.

MEZ (Mittel-Europäische-Zeit)

Die Zeitumstellung auf die MEZ (Normalzeit) findet immer am letzten Sonntag im Oktober um 3:00 Uhr statt.

Hintergrund zur Zeitumstellung

Schon seit der Einführung der Sommerzeit im Jahre 1980 wird über den Sinn und Unsinn dieser Maßnahme gestritten. Energie sparen lässt sich durch die Zeitumstellung jedenfalls nicht. Laut Bundesumweltamt spart man während der Sommerzeit zwar abends elektrisches Licht, gleichzeitig wird morgens aber mehr geheizt, besonders in den kalten Monaten (März, April und Oktober). Insgesamt steigt der Energieverbrauch dadurch sogar an.



MEZ auf **Sommerzeit**



Sommerzeit auf **MEZ**