

Zeitumstellung: EU-Diktat schadet Gesundheit

von Thomas Oysmüller

26. Oktober 2025

Obwohl die Zeitumstellung schon 2019 mit großer Mehrheit abgeschafft werden sollte, mussten die EU-Bürger am Wochenende wieder an der Uhr drehen. Die Zeitumstellung ist ein Paradebeispiel für die Zwangsjacke, in die Brüssel die Völker steckt und gegen den Willen der Bürger agiert. Harmlos ist das nicht.

Eine EU-Richtlinie aus dem Jahr 2000 schreibt den Mitgliedstaaten die Sommerzeit vor. Eine freie nationale Entscheidung ist dadurch bis heute unmöglich.
Bei Umfragen und Petitionen sprechen sich jedes Mal eine überwältigende Mehrheit – oft über 80 Prozent – gegen eine Zeitumstellung aus.

Kein Ende in Sicht

Uneinig ist man sich höchstens, ob man permanent Sommer- oder die MEZ (Mittel Europäische Zeit) haben will. Selbst das EU-Parlament hat das bereits akzeptiert. Im Jahr 2019 stimmte das Parlament in Straßburg mit großer Mehrheit für die Abschaffung der Zeitumstellung. Das Parlament plädierte dafür, dass jedes Land wählen könne, ob es dauerhaft Sommer- oder MEZ beibehält. Das ist nun sechs Jahre her. Was ist seitdem passiert? **Nichts!**

So zeigt sich auch die Machtlosigkeit des EU-Parlaments, das ohnehin kaum etwas selbstständig angehen kann und in der Regel einfach Verordnungen und Gesetze der (ungewählten) EU-Kommission durchwinkt. Der EU-Rat, indem die Regierungen der Mitgliedstaaten entscheiden, ist sich bis heute nicht einig. Man argumentiert mit drohendem „Chaos“ im EU-Binnenmarkt.

Und so drehen die EU-Bürger im Oktober 2025 wieder an der Uhr, im Frühjahr 2026 wird es wieder passieren. Und immer so weiter. Zwar will Spanien gerade eine neue Entscheidung, [doch diesmal zögert die Kommission](#). Die Zeitumstellung wird zum Schulbeispiel bürokratischer Lähmung innerhalb der EU.

Schadet Gesundheit

Dabei ist sie nicht so harmlos, wie man glauben könnte, sondern bringt gesundheitliche Risiken mit sich, vor allem für Menschen der „Risikogruppe“. Der Wechsel stört den zirkadianen Rhythmus und führt zu Schlafdefiziten, [was das Risiko für Herzinfarkte um bis zu 24 Prozent steigert](#).

Studien der [American Academy of Sleep Medicine](#) zeigen zudem höhere Raten an Schlaganfällen, Depressionen und Autounfällen in den Tagen nach der Umstellung. Eine [Harvard-Analyse](#) warnt vor verstärkten Angststörungen und saisonalen Affektstörungen. Ein frisches Paper [aus Stanford](#) kommt ziemlich deutlich zum Schluss, dass die Abschaffung der Gesundheit zugutekommen würde.

Wirtschaftlich ist die Zeitumstellung ebenfalls unsinnig. Eine [LSE-Studie](#) beziffert die jährlichen Kosten durch Produktivitätsverluste und Gesundheitsausfälle auf Hunderte

Euro pro Person. Eine Energieersparnis, weshalb die Sommerzeit ursprünglich eingeführt worden ist, gibt es de facto nicht. Eine aktuelle Studie aus dem US-Energieministerium zeigt sogar einen leichten Anstieg im Verbrauch durch längere Nutzung von Klimaanlagen. [Dies bestätigen andere Forschungen ebenfalls.](#)

Auch für Nutz- und Haustiere ist die Umstellung eine Quälerei. Die innere Uhr der Tiere, die oft auf die Minute genau tickt, kennt keine Sommer- oder Normalzeit. [Sie leiden unter gestörten Routinen, was zu Stress und Verhaltensproblemen führt. Landwirte berichten von Milchleistungsverlusten bei Kühen](#), die ihren natürlichen Rhythmus ignorieren.

Auch Wildtiere kämpfen damit, so zeigt sich, [dass es nach der Umstellung um bis zu 16 Prozent mehr Kollisionen mit Fahrzeugen gibt](#), was auch eine Gefahr für Menschen darstellt.

Die Fakten sind also offensichtlich. Doch die EU erlaubt den Staaten keinen Ausweg und handelt nicht. [Ein Kanal auf Telegram](#) schlägt zivilen Ungehorsam vor: Gemeinden, Schulen und Betriebe könnten die Umstellung einfach ignorieren – ein Akt der Selbstermächtigung gegen bürokratische Ignoranz.

Bis dahin bleibt das jährliche Uhrendrehen eine Erinnerung für das EU-Versagen.