Zeitumstellung 2026: Wann wird die Uhr umgestellt?

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

VON DENISE ORLEAN

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.

SOLLTE DIE ZEITUMSTELLUNG NICHT ABGESCHAFFT 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 IN DEUTSCHLAND UND EUROPA

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.

Gibt es gesundheitliche Auswirkungen durch die Umstellung auf Normalzeit?

Symbolfoto: Mustafa Gövde / Pexels

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 Menschen auf die Zeitumstellung reagieren und wie lange die Anpassung dauert, ist individuell unterschiedlich. Während manche kaum Veränderungen bemerken, kann sich die Anpassung bei anderen über mehrere Tage hinausziehen.

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 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 sie den Schlaf-Wach-Rhythmus vorübergehend beeinflussen.

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.

Rheumatische Schmerzen

Gelenk-schmerzen?

Was wirksam helfen kann

Jeder Schritt tut weh, jede Treppe wird zur Hürde – rheumatische Gelenkschmerzen machen den Alltag zur Belastung. Am häufigsten trifft es das Knie, das uns täglich durchs Leben trägt. Doch auch Hüfte, Schulter oder Finger können schmerzen. Die gute Nachricht: In Nord- und Südamerika entdeckten Forscher einen speziellen Arzneistoff, der wirksame Hilfe leisten kann – enthalten in Rubaxx (rezeptfrei, Apotheke).

Der gut erforschte Wirkstoff Rhus toxicodendron wird für seine schmerzlindernde Wirkung bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Gelenken, Sehnen und Muskeln geschätzt. Als Arzneitropfen gelangt er direkt über die Schleimhäute in den Körper und lässt sich individuell dosieren.

Auch bei chronischen Beschwerden können die Tropfen eine sehr gute Option sein: Als rein pflanzliches Präparat gelten sie als gut verträglich und belasten den Magen nicht.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx
(PZN 13588561)

www.rubaxx.de

RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

25871901_002426

1.500 Apotheker befragt: 94 % empfehlen pureSGP Kollagen!

Was der Beauty-Trend für **Haut**, **Haare** und **Nägel** aus der Apotheke wirklich kann

Kollagen ist zum Dauerbrenner unter den Beauty-Trends geworden. Gleichzeitig ist der Markt unübersichtlich. Jetzt hat eine Umfrage der unabhängigen Marktforschungsplattform Aposcope unter mehr als 1.500 Apothekern ein klares Votum ergeben: **94 % empfehlen pureSGP Kollagen!*** Kein Wunder, dass auch die Kunden überzeugt sind – und das Präparat zum meistverkauften Apotheken-Kollagen Deutschlands gemacht haben.** Doch was steckt hinter dem Trend?

1. Warum ist Kollagen so wichtig?

Fakt ist: Kollagen ist das **wichtigste Strukturprotein**. Es sorgt dafür, dass Gewebe elastisch und widerstandsfähig bleibt, und spielt für Haut, Haare und Bindegewebe eine zentrale Rolle. Allerdings nimmt die körpereigene Produktion ab dem 25. Lebensjahr ab! Ab 40 wird der **Rückgang** bei vielen Frauen beschleunigt. Schlagworte: schlaffe und trockene Haut, Cellulite, dünner werdendes Haar, brüchige Nägel.

2. Was können Kollagenpeptide leisten?

Kollagen kann dem Körper zugeführt werden. Entscheidend ist die **Form**: Hydrolysierte Kollagenpeptide – wie sie im Präparat von pureSGP enthalten sind – sind bereits enzymatisch in kleine Peptidstrukturen aufgespalten. Dadurch stehen sie dem Körper direkt zur Verfügung. Aktuelle Studien weisen auf **positive Effekte** auf Hautfeuchtigkeit, Elastizität[1] und Hautfestigkeit hin.[2] Zudem sollen die Peptide auch Prozesse der Kollagenbildung und des -abbaus beeinflussen.[3]

3. Warum ist pureSGP Kollagen so beliebt?

All diese Voraussetzungen erfüllt pureSGP Kollagen Peptide: Der Hersteller verwendet hochreines **Premium-Kollagenhydrolysat**, das in einem kontrollierten Verfahren gewonnen wird. Zusätzlich enthält das Apothekenprodukt Vitamin C, das der Körper für die Kollagensynthese benötigt.[4] Zink, Kupfer und Biotin unterstützen Haut, Bindegewebe und Haare.[5] pureSGP Kollagen Peptide gibt es in der Apotheke oder online.

Effekte für die Haut:
Elastizität **+17 %**
Feuchtigkeit **+14 %**
Festigkeit **+11 %**

Für Ihre Apotheke:
pureSGP Kollagen Peptide
(PZN 19120155)

www.puresgp.de

*94% der österreichischen Apotheker; Quelle: aposcope/Meine TARA Box, n=1.573 befragte ApothekerInnen und PTA, Feldzeit: 26.03.–17.04.2026 • **Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 06/2026 • [1]Pu SY et al. Effects of Oral Collagen for Skin Anti-Aging: A Systematic Review and Meta-Analysis. Nutrients. 2023; 15(9):2080 • [2]PB Leiner, The effect of SOLUGEL® collagen peptides intake on skin conditions: a randomized double-blind clinical trial, 2019 • [3]Zague V et al., Collagen hydrolysate intake increases skin collagen expression and suppresses matrix metalloproteinase 2 activity. Journal of Medicinal Food. 2011;14(6):618–624. • [4]Pullar JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866 • [5]Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei. • AI Bild KI-generiert