



Sommerzeit: Wer zahlt für die verlorene Stunde?

ARAG Experten über die Zeitumstellung und wie sie sich auf die Nachtschicht auswirkt

Am Sonntag, den 30. März 2025, ist es wieder so weit: Die Uhren werden auf Sommerzeit umgestellt. Das bedeutet in der Praxis, dass in der Nacht von Samstag auf Sonntag die Uhr von 2 auf 3 Uhr um eine Stunde vorgedreht wird. Anders gesagt: Die Nacht wird verkürzt und uns wird eine Stunde Schlaf genommen. Für diejenigen, die sonntags ausschlafen dürfen, ist das kein Grund zur Sorge. Aber was ist mit den Menschen, die ausgerechnet in dieser Nacht arbeiten müssen? Weniger Arbeit, weniger Lohn? Und welche Auswirkungen kann die Zeitumstellung auf Reisepläne haben? Die ARAG Experten mit einem Überblick.

Sommerzeit – gesetzlich geregelt

Die Zeitumstellung auf die Sommerzeit ist laut ARAG Experten in Deutschland gesetzlich verankert und erfolgt gemäß dem Einheiten- und Zeitgesetz (EinhZeitG) sowie der darauf basierenden Sommerzeitverordnung. Die Sommerzeit ist eine Abweichung von der Mitteleuropäischen Zeit (MEZ), die während der Wintermonate gilt. Sommerzeit bedeutet eine Vorverlagerung der Zeit um eine Stunde, um das Tageslicht besser auszunutzen. Die Zeitumstellung auf Sommerzeit erfolgt in Mitteleuropa jedes Jahr am letzten Sonntag im März.

Zeitumstellung im Arbeitsalltag

Für Menschen, die am 30. März 2025 während der Umstellung auf Sommerzeit nachts arbeiten müssen – beispielsweise in der Pflege, in der Gastronomie oder im Taxigewerbe – stellt sich die Frage, wie sich die Umstellung auf ihre Arbeitszeit auswirkt. Entscheidend ist laut ARAG Experten, was im Tarifvertrag, Arbeitsvertrag oder einer Betriebsvereinbarung geregelt ist. In der Regel verkürzt sich für Arbeitnehmer, die in der Nacht arbeiten, die Arbeitszeit um eine Stunde. Diese Stunde wird folglich auch nicht vergütet (Bundesarbeitsgericht, Az.: 7 AZR 276/83). Und auch eine eventuelle Nachtschichtzulage entfällt für die verlorene Stunde.

Der Vorteil für alle Beschäftigten, die nachts während der Zeitumstellung arbeiten: Die verlorene Stunde muss nicht nachgeholt werden. Arbeitgeber dürfen nicht verlangen, dass die Arbeitnehmer diese Stunde zu einem späteren Zeitpunkt nacharbeiten.

Zeitumstellung auf Reisen

Die meisten modernen Uhren, Smartphones und Smartwatches stellen die Zeit automatisch um. Wer aber am 30. März auf Reisen ist, kann möglicherweise in Schwierigkeiten geraten, wenn ein Fernziel gebucht wurde, an dem es keine Zeitumstellung gibt. Die Flugpläne sind an die veränderten Ankunftszeiten zwar angepasst; doch bei Anschlüssen mit lokalen Verkehrssystemen kann es Unstimmigkeiten geben. Daher empfehlen die ARAG Experten Reisenden vorab zu klären, ob ihr Reiseplan auch nach der Zeitumstellung noch funktioniert.

Welche Zeit gilt weltweit?

Ein Blick auf andere Länder zeigt, dass viele Staaten bereits auf die Zeitumstellung verzichten. So haben etwa Brasilien, die Türkei, Südafrika, Indien, Japan, Belarus und China die Zeitumstellung laut



ARAG Experten bereits abgeschafft. In den USA hingegen wird die Zeit ebenfalls noch umgestellt. Eine Ausnahme bilden hier Hawaii und Arizona, wo dauerhaft die weltweit anerkannte Standardzeit (UTC, Coordinated Universal Time) gilt. Sie dient als Referenzzeit, von der alle anderen Zeitzonen der Welt ihre Abweichungen ableiten.

Weitere interessante Informationen unter:

<https://www.arag.de/versicherungs-ratgeber/>

Sie wollen mehr von den ARAG Experten lesen oder hören? Schauen Sie hier:

<https://www.arag.com/de/newsroom/>

Ihre Ansprechpartnerin

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Pressereferentin

Telefon: 0211 963-3115 Fax: 0211 963-2220

E-Mail: jennifer.kallweit@arag.de www.arag.de

Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.

Die ARAG ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 19 Ländern – inklusive den USA, Kanada und Australien – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 5.000 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,4 Milliarden €.

ARAG SE ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender

Vorstand Dr. Renko Dirksen (Sprecher) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer · Hanno Petersen · Dr. Joerg Schwarze

Sitz und Registergericht Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995