

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 23.10.2025 1/2



Die geschenkte Stunde

ARAG Experten über den Wechsel von Sommer- zur Winterzeit

Am 26. Oktober ist es wieder soweit: Die Zeit wird umgestellt. Der Sommer ist offiziell beendet, wir wechseln zur Winterzeit und gewinnen in diesem Fall eine Stunde. Was sich erst einmal besser anfühlt als die eingebüßte Stunde zur Sommerzeit, entpuppt sich für einige als ein zeitlicher Stolperstein. ARAG Experten zeigen einige Probleme auf und geben Tipps zum besseren Umgang mit der „verrückten“ Zeit.

Wie ein Jetlag

Es ist nur eine Stunde, über die wir sprechen, und trotzdem hat sie größeren Einfluss, als man mal gedacht hat. Was 1916 der Idee entsprang, das Tageslicht besser dazu zu nutzen, um Rohstoffe zu sparen und produktiver zu arbeiten, sorgt heutzutage zweimal jährlich für heftige Diskussionen. Natürlich freuen sich die meisten Menschen darüber, während des Sommers das Tageslicht länger zu genießen. Die Kehrseite zeigt sich allerdings bei der alljährlichen Korrektur im Herbst: Gerade in den nassen und nebligen Monaten plötzlich wieder früher ins Dunkel versetzt zu werden, befeuert bei vielen Menschen eine Winterdepression. Bei noch mehr Menschen folgen Schlafstörungen. Denn tatsächlich wirkt die Zeitveränderung wie ein Mini-Jetlag, an den sich nicht jeder Organismus sofort gewöhnt. ARAG Experten empfehlen daher all denen, die diese Erfahrung bereits gemacht haben, sich auf die Situation vorzubereiten. So wird zum Beispiel dazu geraten, bereits ein bis zwei Wochen vor der Zeitumstellung jeden Abend etwas später ins Bett zu gehen und den Körper so langsam auf die neue Zeit einzustellen. Vor allem bei Kindern hilft dies, sie Schritt für Schritt in den neuen Schlafrhythmus zu führen und Kämpfe um Bettzeiten zu vermeiden. Ähnlich kann man übrigens auch mit den Gasszeiten der vierbeinigen Familienmitglieder umgehen.

Geht es vor oder zurück?

Ebenso wie die dauerhaften Gespräche übers Pro und Contra wiederholt sich die Frage: In welche Richtung dreht sich die Uhr überhaupt? ARAG Experten antworten darauf mit einer Eselsbrücke: Im Sommer werden die Stühle der Cafés VOR die Tür gestellt, im Winter wieder ZURÜCK. Heißt also für die Winterzeit, dass in der Nacht von Samstag auf Sonntag die Uhren von drei auf zwei Uhr um eine Stunde zurückgestellt werden. Geht man zur gleichen Zeit ins Bett wie immer, könnte man also in der entsprechenden Nacht ein Stündchen länger schlafen – wenn der Körper nicht wie beschrieben streikt.

Komplizierte Umrechnungen unnötig

Dank unserer Smartphones kann es heutzutage eigentlich kaum noch passieren, dass man die Umstellung versäumt und sich irrt. Denn digitale Uhren werden für gewöhnlich

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 23.10.2025 2/2



über einen Zeitserver synchronisiert und zeigen somit immer die korrekte Uhrzeit. Dennoch sorgt gerade die Nacht der Zeitumstellung in manchen Bereichen noch für Irritationen. Ein Beispiel sind die Flughäfen. Gerade dort, wo verschiedene Zeitzonen zum täglichen Geschäft gehören, fangen die Menschen an zu rätseln: Ist die angegebene Zeit am Tag der Umstellung die alte oder die neue? Dabei ist es eigentlich klar: Flüge werden laut ARAG Experten grundsätzlich in der Weltzeit UTC geplant und dann in die jeweilige Lokalzeit umgerechnet. Das heißt, es gilt immer die aktuelle Inlandszeit, sowohl für den Abflug als auch für die Ankunft. Heißt es also beispielsweise bei einem Flug von Hamburg nach London, dass dieser von 10 Uhr bis 10.40 Uhr dauert, hat sich nicht etwa die Flugzeit auf wundersame Weise verkürzt, sondern der Abflug erfolgt zu deutscher und die Ankunft zu englischer Zeit – also minus eine Stunde. Der Flieger landet also in London um 11.40 Uhr deutscher Zeit.

Weitere interessante Informationen unter:
<https://www.arag.de/versicherungs-ratgeber/>

Sie wollen mehr von den ARAG Experten lesen oder hören?
Dann schauen Sie im [ARAG newsroom](#) vorbei.

Ihre Ansprechpartnerin

Jennifer Kallweit
Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE
Fachreferentin Kommunikation/Verbraucher-PR
Telefon: 0211 963-3115
E-Mail: Jennifer.Kallweit@ARAG.de www.ARAG.com

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 und Kanada – 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 6.100 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,8 Milliarden €.

ARAG SE ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender
Vorstand Dr. Renko Dirksen (Vorsitzender) · 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