



Eine Marke der Tamoil Group

Deutsche Tamoil GmbH  
Alsterufer 5  
20354 Hamburg

Pressestelle

Tel: 040 524 744-142  
Fax: 040 524 744-642  
E-Mail: presse@tamoil.com

## PRESSEMITTEILUNG

**Paradox: 60 Prozent der Deutschen wollen die Zeitumstellung am liebsten direkt abschaffen – doch nur jeder Fünfte fühlt sich davon körperlich betroffen.**

### **Zeitumstellung 2020: Ein ewiges Für und Wider**

**Hamburg, 26. Februar 2020** – Ende März ist es wieder soweit: Die Zeitumstellung sorgt bundesweit für Diskussionsstoff. Dabei ist sich die Mehrheit der Deutschen bereits sicher: Sie gehört abgeschafft. Allerdings verbinden nur wenige Menschen die Zeitumstellung auch mit körperlichen Beschwerden. Lediglich jeder fünfte Erwachsene fühlt sich durch den Wechsel von der Winter- auf die Sommerzeit – oder umgekehrt – beeinträchtigt. Dies sind unter anderem Ergebnisse der repräsentativen Studie „Zeitumstellung 2020“ der Tankstellenkette HEM, für die 3.426 Bundesbürger befragt wurden.<sup>1</sup>

#### **Am 29. März werden die Uhren umgestellt – Die Deutschen sind vorbereitet**

Nicht selten hat die alljährliche Zeitumstellung den ein oder anderen schon vor organisatorische Aufgaben gestellt. Denn wenn die Uhren in der Nacht von 2 auf 3 Uhr um eine Stunde vorgestellt werden, sollten vor allem diejenigen vorbereitet sein, die an diesem Tag rechtzeitig zu einem Meeting oder zu einer Verabredung kommen müssen. Doch für den gut organisierten Deutschen ist die Umstellung von der Winter- auf die Sommerzeit kein Problem. 76 Prozent der Befragten wissen Bescheid, dass die Uhr um eine Stunde vorgestellt werden muss. Auch geben zwei Drittel der Befragten richtig an, dass dies um 2 Uhr morgens geschieht (66 Prozent). Und Pünktlichkeit wird in Deutschland immer beachtet: Zwar kamen 14 Prozent der Befragten nach der Zeitumstellung schon einmal zu spät zur Arbeit, doch 82 Prozent gaben an, dass es bei ihnen noch nie vorgekommen ist.

---

<sup>[1]</sup> Basierend auf einer Marktforschungsstudie zum Thema „Zeitumstellung 2020“, die von der Deutsche Tamoil GmbH im Januar 2020 mit 3.426 Personen ab 18 Jahren durchgeführt wurde.

## **Der Kaffee als Allzweckwaffe gegen Müdigkeit**

Wenn die Stunde weniger Schlaf müde macht, wissen sich die Deutschen auch hier zu helfen. So geben die Befragten früheres zu Bett gehen und vor allem Kaffee als Tipps an. Jeder Zweite besorgt sich auf dem Weg zur Arbeit noch schnell einen Kaffee oder Snack an der Tankstelle, um wach zu werden. 17 Prozent singen für einen guten Start in den Tag lauthals im Radio mit und jeder Fünfte treibt Sport gegen die Müdigkeit nach der Zeitumstellung.

## **Gut organisiert in die Sommerzeit**

Eine gute Vorbereitung auf die Zeitumstellung ist für die Deutschen also das A und O. Zwei Drittel stellen die Uhren im Haushalt direkt um. Nur 19 Prozent sind da entspannter und legen einzig Wert darauf, dass die Uhrzeit auf dem Radiowecker und dem Smartphone stimmt.

### **HEM – Eine Marke der Tamoil Group**

Die Deutsche Tamoil GmbH mit Sitz in Hamburg gehört zur niederländischen Oilinvest-Gruppe. Oilinvest betreibt rund 2.200 Tankstellen in Europa und eine eigene Raffinerie in Hamburg. Mit mehr als 400 Stationen zählt die Deutsche Tamoil zu den zehn größten Tankstellenunternehmen Deutschlands. Aufgrund der schlanken Unternehmensstruktur und eines starken Fokus auf Kosteneffizienz kann die Deutsche Tamoil mit der Marke HEM in der Regel Kraftstoff zu einem günstigeren Preis als die großen Marken anbieten. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website [www.hem-tankstelle.de](http://www.hem-tankstelle.de) sowie unter [www.facebook.com/HEM.Deutschland](https://www.facebook.com/HEM.Deutschland) und [www.instagram.com/hem\\_deutschland](https://www.instagram.com/hem_deutschland).