

Uhren-Checkliste zur Zeitumstellung

In der Nacht zum letzten Sonntag im Oktober werden die Uhren um eine Stunde zurückgestellt, von 3 auf 2 Uhr. Nicht jede Uhr stellt sich selbst um. Diese Liste hilft, keine zu vergessen.

Uhren, die von Hand gestellt werden

- ☐ Wecker am Bett
- ☐ Küchenuhr, Standuhr oder Kaminuhr
- ☐ Uhr am Herd, Backofen oder an der Mikrowelle
- ☐ Armbanduhr
- ☐ Uhr im Auto
- ☐ Zeitschaltuhr für Lampen oder Heizung
- ☐ Tablettenbox mit Alarm
- ☐ Radiowecker ohne Funk

Stellen sich meist selbst um

- ☐ Handy, Tablet und Computer
- ☐ Fernseher und Receiver
- ☐ Funkuhr

Am Tag der Umstellung: Medikamente wie gewohnt nach der Uhr einnehmen. Wer unsicher ist, ob ein Abstand von einer Stunde eine Rolle spielt, fragt in der Apotheke oder Arztpraxis.

Tagesplan für Medikamente am Umstellungstag

Uhrzeit	Medikament	genommen

Weitere Uhren im Haus

Termin und Uhrzeit: Physikalisch-Technische Bundesanstalt (ptb.de), Sommerzeit endet am 25. Oktober 2026 um 3 Uhr; Grundlage ist die EU-Richtlinie 2000/84/EG.