

## Eulen und Lerchen

Dem Einen fällt es schwer, abends früh einzuschlafen, dem Anderen gelingt es nicht, am Morgen den Schlaf zu verlängern. Die sog. Abendmenschen oder „Eulen“ können in den Abendstunden häufig noch besonders gut arbeiten, haben aber Probleme, weil sie nur langsam müde werden. Ihrem eigenem Rhythmus folgend, würden sie wahrscheinlich erst weit nach Mitternacht zu Bett gehen. Wenn sie jedoch am Morgen um 7 Uhr aufstehen müssen, haben sie Anlaufprobleme, sind Morgenmuffel und auch der Appetit kommt verzögert. Umgekehrt können Morgenmenschen oder sogenannte „Lerchen“ besonders gut am Vormittag arbeiten. Allerdings werden sie am Abend bald müde, lust- und antriebslos. „Eulen“ neigen entsprechend ihrer Natur zu Einschlafstörungen, „Lerchen“ zu Durchschlafstörungen bzw. Früherwachen. Schuld daran ist die innere Uhr, welche je nach vererbtem Gen unterschiedlich schnell tickt. Dabei wird der Lerchentyp früh müde und steht zeitig auf, weil seine Uhr ungewöhnlich schnell tickt, der Eulentyp schläft später, weil seine biologische Zeitmessung eigentlich zu langsam ist. Ihm fällt es dann am Morgen leicht, stundenlang im Bett zu verbringen. Laut dem Münchner Chronobiologen, Professor Rönneberg, nimmt der Anteil der extremen Chronotypen an der Gesamtbevölkerung immer mehr zu, dabei sind regelrechte Nachtmenschen, die oft erst gegen 04:00 Uhr nachts zu Bett gehen, deutlich häufiger als extreme Frühaufsteher. Dies ist ein Ergebnis einer europaweit durchgeführten Studie der EU ([www.euclock.org](http://www.euclock.org)). Welcher Schlaftyp sind Sie? Schlafen Sie genug?

Es gibt aber auch andere innere Uhren, die einen kürzeren Takt aufweisen. Auch tagsüber gibt es z. B. 90-Minuten-Rhythmen, innerhalb derer unsere Leistungsfähigkeit schwankt. Wieder andere Rhythmen weisen einen 4-Stunden-Takt auf usw. Müdigkeitsanfälle, die man z. B. am Vormittag, nach dem Mittagessen und am späten Nachmittag erleben kann, sind Ausdruck solcher kürzeren biologischen Rhythmen.

Das harmonische Zusammenspiel der verschieden langen biologischen Rhythmen steuert in entscheidendem Maße unsere verschiedenen körperlichen und psychischen Funktionen. Tatsächlich kann sich durch eine regelmäßige Lebensweise mit der Zeit ein optimales Einschlafterster bilden, d. h. eine gewisse Zeitspanne am Abend, wo dem Körper das Einschlafen leichter fällt. Wird dieses Einschlafterster verpasst, hat man das Gefühl, plötzlich wieder wacher zu werden. Regelmäßigkeit ist auch entscheidend dafür, dass sich die verschiedenen biologischen Rhythmen überhaupt aufeinander abstimmen können. Schichtarbeit und unregelmäßige Lebensweise (z. B. unregelmäßige Essenszeiten, unregelmäßige Zubettgeh- und Aufstehzeiten) können das harmonische Zusammenspiel gefährden. Man kommt dann quasi aus dem Takt. Schlafstörungen und andere vegetative Beschwerden (z. B. Verdauungsstörungen) können die Folge sein.