

Frühaufsteher bestimmen, wie die soziale Uhr tickt

Die Schläfertypen Eule und Lerche unter den Menschen haben verschiedenen Tagesrhythmus – Unterschiede sind genetisch bedingt

Wer morgens gern lange schläft, steht leicht im Verdacht, ein Faulenzer zu sein. Dagegen gelten Frühaufsteher oft als fleißige Menschen. Doch vielleicht hängt es nicht am Arbeitswillen. Denn ob Langschläfer oder Frühaufsteher, das bestimmen die Gene, sagen Wissenschaftler.

Von Margit Mertens

Nachmittags dreht Nadine richtig auf. „Zwischen zwei und acht Uhr abends arbeite ich am besten“, erklärt die 40-Jährige. Wenn sie nach acht das Büro verlässt, nimmt sie Arbeit mit nach Hause und liest konzentriert bis tief in die Nacht. „Am liebsten würde ich meine Schlafzeit auf die Stunden zwischen drei und elf verlegen, aber ich kann ja nicht erst mittags im Büro sitzen.“

Nadine ist eine ausgeprägte Eule. Schlaf-forscher unterscheiden verschiedene Schlaf-typen zwischen den beiden Extremen Früh- und Spätschläfer, den Lerchen und Eulen. Physiologische Lerchen springen in der Frühe energiegeladener aus dem Bett, kuscheln sich aber abends zeitig in die Federn, die Eulen hingegen sind noch nach Mitternacht fit und aktiv, quälen sich dafür morgens widerwillig aus Morpheus' umschlingenden Armen.

Mit Faulheit hat das nichts zu tun, die Gene bestimmen den täglichen Takt, sagen Forscher. Die innere Uhr gibt Nacht-eulen und Frühaufstehern einen unterschiedlichen Tagesrhythmus vor. Berühmte Männer wie Goethe und Einstein schliefen leidenschaftlich viel, während Edison und Napoleon mit zwei bis vier Stunden Nachtruhe auskamen. „Da die Eigenschaften der individuellen Tagesuhr von Genen bestimmt und somit vererbt werden, gibt es in der Bevölkerung eine Verteilung dieser verschiedenen Chronotypen –

wie bei der Körpergröße“, erklärt Till Roenneberg, der an der Universität München den Lehrstuhl für Chronobiologie innehat.

Das Problem der Eulen: Wie im Sprichwort „Nur der frühe Vogel fängt den Wurm“ ist unsere Gesellschaft überwiegend auf Tag-menschen eingestellt. Wer bis in den Vormit-tag schläft, gilt als Faulpelz. „Schlafmütze“ oder zumindest als Exzentriker. Arbeits- oder Schulbeginn, Öffnungszeiten von Kindergärten, Ämtern und öffentlichen Einrichtungen richten sich nach dem Rhythmus der Frühauf-steher, für Eulen sind sie ein Morgen-Grauen. Die üblichen Kernarbeitszeiten machen es angestellten Nachtmenschen fast unmöglich, nach dem Ticken ihrer inneren Uhr zu leben.

Diesen zeitversetzt aktiven, lang schlafenden Menschen will der Verein „Delta 1“ zu mehr Toleranz und Selbstvertrauen, einem besseren Ruf und einem Leben verhelfen, das ihrer Natur entspricht. Der Vereinsgründer Günter Woog spricht von einem „Verein für Zweitnormale“. Sie müssten stets gegen ihre Natur leben. „Ständiges Zuspätkommen, unnötig schlechte Leistungen und permanenter Gewissensdruck sind die Folgen.“ Unterstützung für die Akzeptanz von spätem Aufste-hen erhält Woog nun aus der Wissenschaft.

„Die soziale Uhr tickt klar nach dem Rhythmus der Lerchen“, bestätigt Roenneberg, „aber der Großteil der Bevölkerung sind eher Eulen.“ Die Zweitnormalen sind eigentlich die Zeitnormalen, zeigt eine in Kürze erscheinende Arbeit Roennebergs. Aber: „Die sozialen Zeiten zwingen den überwiegenden Teil der Deutschen zum alltäglichen Kalt-start“, erklärt der Chronobiologe.

Unsere innere Uhr sorgt unter anderem dafür, dass die Körpertemperatur während der Nacht heruntergefahren wird und kurz vor dem Erwachen wieder steigt. So werden die Systeme des Körpers nicht vom Aufwa-



Typischer Spätaufsteher: Günter Woog Foto dpa

chen überrascht, sondern vorweg auf den für die Wachaktivitäten nötigen Zustand hochgefahren. „Das geschieht bei Eulen später als bei Lerchen.“ Wird der Mensch vor dieser Phase geweckt, werde dieser letzte Teil des Schlafes abgeschnitten. Das Symptom Mensch springt dann nur schwer an.

Die Folgen laut Roenneberg: „Die Menschen bekommen über die Woche chronisch zu wenig Schlaf, das setzt das Leistungsvermögen herab und führt auf Dauer zu Stress-symptomen.“ Anhaltender Schlafentzug, berichtet Jürgen Zulley, Schlafforscher an der Uni Regensburg, führe zu Stoffwechsel-, Hor-

mon- und Wahrnehmungsstörungen, Herzschlag und Atmung würden unregelmäßig, der Blutdruck falle. „Auf Dauer“, so Zulley, „macht zu wenig Schlaf schlicht und einfach krank.“ Roenneberg plädiert besonders für einen späteren Schulbeginn, da bei der Mehrzahl der Schüler die Lernprozesse morgen nicht richtig in Gang kämen. „In der Adoleszenz rückt der Aktivitätsrhythmus noch weiter nach hinten, und zwar nicht, weil Jugendliche so viel feiern, sondern umgekehrt.“ Sie könnten so viel feiern, weil sie am Tagesend am fittesten sind. Studien hätten gezeigt, dass sich Gesundheitszustand und Leistungen der Jugendlichen erheblich verbessern, wenn der Schulbeginn – vor allem im Winter – um nur eine Stunde verschoben würde.

Die Erkenntnisse seiner in Kürze erscheinenden Untersuchung könnten ein Umdenken bei der Festlegung sozialer Zeiten einleiten, schätzt Roenneberg. „Beim Trend zu 24-Stunden-Gesellschaft dürfte die Anpassung der Arbeitszeit an den individuellen Tagesrhythmus ja nicht so schwierig sein. Wenn es auch den meisten Arbeitnehmern „wurscht ist, dass sie dösig und müde zu Arbeit kommen“, so interessiert sich die Industrie inzwischen für die wissenschaftliche Erforschung der Chronotypen. Denn vordauerhaft versucht, seine innere Uhr vorzustellen, fühlt sich nicht nur unwohl. Arbeitnehmer, die ständig unter Leistungsschwäche und Krankheiten durch Schlafmangel leiden, bedeuten sowohl betriebs- als auch volkswirtschaftlichen Verlust.

Delta 1, Verein für Zweitnormalität
Woog, Telefon 06103-61132 (nicht vor 11 Uhr!), Fax 06103-65250, E-Mail: verein@delta-1.org; www.netstore.de/delta-1/; Lesetipp: Jürgen Zulley, Barbara Knab: Unsere innere Uhr. Herder/Spektrum, 18,50 Euro.