

**Wissenschaftliche Studien zeigen: Der Schulbeginn um 8 Uhr schadet der Gesundheit – und auch viele Erwachsene leiden unter frühen Arbeitszeiten**



**„Jedes Mal, wenn mein Wecker klingelte, fühlte ich mich wie tot“**

**QUÄLENDES GERAUSCH**  
Mit seinem Wecker verbindet Günter Woog (50) schlimme Zeiten. Heute benutzt er die Klingeluhr nur noch in Ausnahmefällen. „Ich kann jetzt endlich ausschlafen“



**ALS SCHULJUNGE**  
Kurz vor Unterrichtsbeginn befand sich der kleine Günter meist noch im Tiefschlaf



**GERUHSAM**  
Günter Woog beginnt den späten Vormittag mit einer Tasse Kaffee und der Tageszeitung

**Für Günter Woog war der frühe Schul- und Arbeitsbeginn lange Zeit eine Qual**



**DIE LÖSUNG**  
Als selbstständiger Grafiker kann sich Günter Woog seine Arbeitszeiten endlich selbst einteilen

**VIEL SPASS**

Weil er zur „falschen“ Zeit schlief, verlor Günter Woog sogar seinen Job

**A**n seine Schulzeit hat Günter Woog (50) aus Dreieich (Hessen) schlimme Erinnerungen. Nicht, weil er Probleme hatte, den Unterrichtsstoff zu verstehen, nein – der kleine Günter kam morgens einfach nicht aus dem Bett. „Ich war schläfrig wie ein Stein. Oft murmelte ich meiner Mutter im Halbschlaf zu, dass die erste Stunde ausfällt, um noch etwas Zeit rauszuschlagen.“ War Günter dann endlich in

der Schule, fühlte er sich wie in Trance. „Meine Augen waren verquollen, mein Kopf kippte immer wieder nach vorn – in den ersten beiden Stunden wurde ich einfach nie richtig wach. Ich dachte, das Leben sei die reine Qual.“

**Teenager sind meist Spättypen**  
In der Oberstufe wurde es mit der allmorgentlichen Tortur nicht besser. „Auch da kam ich dauernd zu spät. Aber wenigstens konnte ich meine Entschuldigungen jetzt selber schreiben.“ Den Münchner Mediziner und Schlafexperten Professor Till Roenneberg von der Ludwig-Maximilians-Universität München wundern solche Schilderungen nicht. Er hat rausgefunden: „Jeder hat seinen

individuellen Schlafrythmus. Es gibt Spätschläfer und Frühschläfer.“ Teenager gehören eher zum Typ Eule, den Spättypen. Roenneberg und andere Schlafexperten fordern deshalb einen späteren Unterrichtsbeginn. Der frühe Schulstart gegen 8 Uhr habe schwer wiegende Folgen sowohl für die Leistung im Unterricht als auch für die Sicherheit auf dem Schulweg. Für Teenager sei es optimal, den Lerntag um 9 Uhr zu beginnen. „Stattdessen werden sie bei uns inmitten der subjektiven Nacht unterrichtet“, sagt Roenneberg. Das schlechte PISA-Ergebnis sei kein Wunder. Und wie sieht es nach der Schule aus? Viele Erwachsene bleiben Spättypen. Arbeitszeiten sollten deshalb, wenn möglich, an den indi-

viduellen Schlafrythmus angepasst werden. „Die Effektivität der Arbeit würde sich drastisch erhöhen“, sagt Roenneberg. Was es heißt, sich zu früh zur Arbeit zu quälen, hat Günter Woog ebenfalls erfahren. „Nach dem Studium bekam ich eine Stelle als Grafiker beim Hessischen Rundfunk.“ Arbeitszeitbeginn: 9 Uhr. Für Günter Woog eine Unzeit. „Ich habe mich bemüht, aber wenn ich be-

reits um 8 Uhr aufstehen muss, stehe ich den ganzen Tag komplett neben mir.“ So kam er jeden Tag ein bisschen später ins Büro. „Bis ich irgendwann erst zum Mittagessen eintraf. Ich dachte, das sei okay, weil ich dafür auch länger gearbeitet und alle meine Aufgaben erledigt habe.“ Doch sein Chef sah das anders. „Er hat mich immer

wieder ermahnt. Nach 14 Monaten war uns beiden klar, dass mein befristeter Vertrag nicht verlängert wird.“

Günter Woog fand eine Lösung: „Ich habe mich selbstständig gemacht. Nun kann ich meine Arbeitszeit selbst bestimmen.“

**Langschläfer werden oft diskriminiert**

Trotzdem fühlt er sich als Nacht-Eule immer wieder schief angesehen. „Das ist in Deutschland besonders schlimm. In fast keinem europäischen Land stehen die Menschen so früh auf. Man wird gleich als Langschläfer beschimpft, wenn man nicht um 8 Uhr auf der Matte steht.“ Dabei schläft Günter Woog nicht länger als andere. „Ich schlafe meist von 3 bis 11 Uhr, also acht Stunden.“

Günter Woog tat sich mit Leidensgenossen zusammen und gründete einen Verein für Nacht-Eulen (s. Kasten). „Wir wollen der Frühaufsteher-Mentalität einen Stachel entgegensetzen und durch Vorträge darüber aufklären, dass es unterschiedliche Schlafrythmen gibt und es gesundheitliche Schäden nach sich zieht, wenn man gegen seinen innere Uhr angeht.“

**W**ährend Günter Woog noch gar nicht an die Nachtruhe denkt, muss Dominik Siegart aus Ofenburg schon aufstehen.

**Bäcker Siegart gehört zu den Frühaufstehern**



**FRÜHER ARBEITSBEGINN**  
Wenn sich die meisten erst zum Schlafen legen, schließt Dominik Siegart (23) bereits die Backstube auf

**Dominik Siegart (23) Arbeitstag beginnt bereits kurz vor ein Uhr nachts.** Dann heißt es Zutaten wiegen, Rezepturen anmischen, Brotteige kneten. Bis um sechs Uhr die Bäckerei öffnen, müssen Brötchen, Brot und Kuchen fertig sein. Dem Backstubenleiter macht das frühe Aufstehen nichts aus. „Mit 17 hatte ich mich daran gewöhnt. Ich wusste ja schon immer, ich will Bäcker werden, da gehört das dazu.“



**HANDGEFORMT**  
Die Brezeln backt er mitten in der Nacht

**Der 23-Jährige ist Bäcker. „Um kurz vor Mitternacht klingelt mein Wecker, und kurz danach beginnt mein Arbeitstag.“**

Dominik Siegart hat Glück: Er ist von der Veranlagung her eine Lerche – ihm macht das frühe Aufstehen nichts aus. „Ich bin Blitzaufsteher und kann aus dem Bett springen. In meinem Beruf muss man schnell auf Touren kommen, denn beim Richten der Rezepturen darf ich mir keine Fehler erlauben.“

Seinen Schlaf bekommt Dominik Siegart in zwei Phasen. „Von 14 bis 18 Uhr und dann noch einmal von 21 bis 24 Uhr. Zwischen-drin lese ich oder mache Besorgungen.“ Auch mit diesen ungewöhnlichen Schlafzeiten kann er umgehen. „Das war als Kind anders. Da bin ich immer spät ins Bett gegangen und spät aufgestanden. Als ich mit 14 begann, ab und zu in der Bäckerei meines Vaters auszuhelfen und um 5.30 Uhr aufstehen musste, fiel mir das richtig schwer“, erinnert sich der Bäckersohn. Doch später

sei das kein Problem mehr gewesen. Und wie hält er es mit der Nachtruhe, wenn er frei hat? Der Backstubenleiter gibt zu: „Da schlafe ich dann doch mal bis 9 oder 10 Uhr durch.“

**INFO Im Alter fällt das zeitige Aufstehen leichter**

**Wer sich als „Eule“ immer früh aus dem Bett quälen muss, kann krank werden**

Wie stelle ich meinen natürlichen Schlafrythmus fest? **VIEL SPASS** fragte Schlafexperte Till Roenneberg, Professor für Chronobiologie. **Roenneberg:** Sie finden Ihren individuellen Rythmus am besten im Urlaub heraus, wenn Sie Ihre eigenen Schlafzeiten wählen können. Oder füllen Sie unseren Fragebogen im Internet aus: [www.imp-muenchen.de/?mctq](http://www.imp-muenchen.de/?mctq). **VS:** Was passiert, wenn man nicht nach seinem natürlichen Schlafrythmus leben kann?

**Roenneberg:** Wer von der Veranlagung her ein Spättyp oder Eule ist, aber früh aufstehen muss, wird in seiner Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Ein Spättyp wird auch erst spät einschlafen, also während der Arbeitswoche ständig unter Schlafmangel leiden, der dann an freien Tagen aufgeholt werden muss. Dieser Schlafmangel kann gesundheitliche Auswirkungen haben. **VS:** Ist die innere Uhr angeboren? **Roenneberg:** Ja, ihre Funktionsweise wird stark von Genen und Eiweiß-

stoffen mitbestimmt. Sie verstellt sich jedoch im Laufe des Lebens: Bei Jugendlichen nach hinten, bei älteren Menschen leicht nach vorne. **VS:** Wieso gewöhnen sich manche Spättypen nach einiger Zeit doch ans frühe Aufstehen? **Roenneberg:** Diese Menschen haben entweder eine nicht sehr dominante innere Uhr, so dass sie ihre Schlafzeiten relativ frei wählen können, oder sie haben gute Strategien entwickelt, mit den un-natürlichen Schlafzeiten zurechtzukommen.

**TIPPS**

Für Spätschläfer gibt es „DELTA 1“, den Verein für Zweitnormalität. Delta steht für Differenz, t für Zeit – Nacht-Eulen leben schließlich zeitversetzt. Kontakt über Günter Woog. Tel.: 06103/61132. Internet: [www.delta-t.org](http://www.delta-t.org) **TIPP:** Schluss mit dem Weckergeklingel in Tiefschlafphasen. Ein kleines Gerät, genannt Sleeptracker, ermittelt den Schlafrythmus und weckt einen nur in der leichten Schlafphase. Infos im Internet: [www.sleeptracker.de](http://www.sleeptracker.de)

Fotos: privat, I. Roth (5)