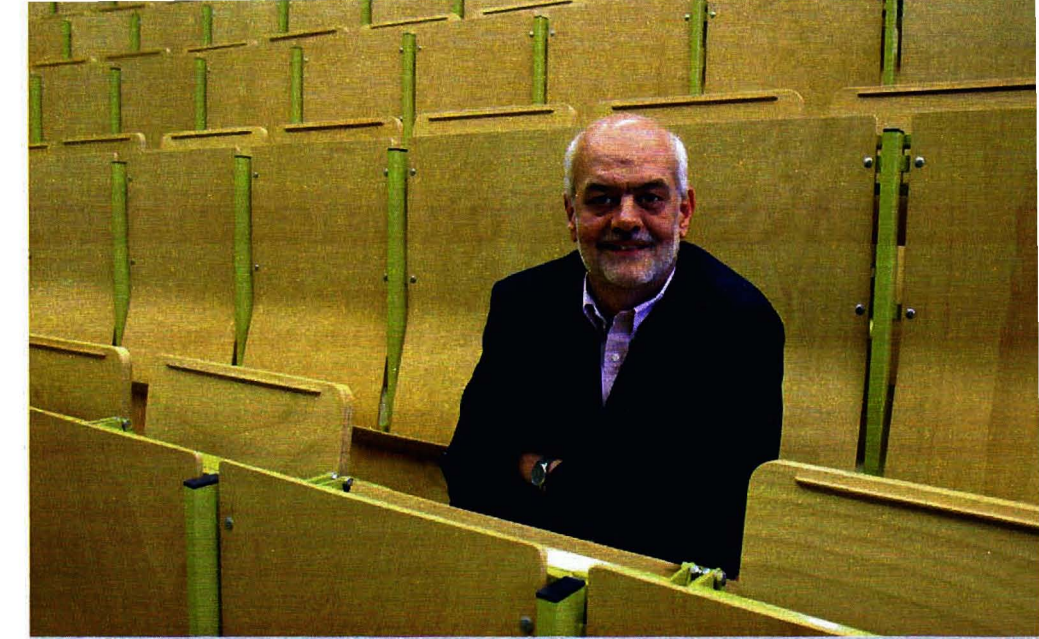


hat, braucht sich keine Sorgen zu machen. Den fehlenden Schlaf holt der Körper in der kommenden Nacht problemlos nach.

Wichtiger ist es, den Schlafrhythmus einigermaßen einzuhalten. Im Menschen – wie in den meisten anderen Lebewesen – „tickt“ eine Uhr, die uns abends müde macht und morgens munter – egal, ob das gerade passt oder nicht. Wer diesen Rhythmus ignoriert, spürt die Folgen ziemlich schnell. So auch Polizeihauptkommissar Wolfgang Grünwald. Der Münchner Beamte arbeitet seit vielen Jahren im Schichtdienst und ist regelmäßig nachts im Einsatz. Doch auch nach so langer Zeit überfällt ihn dann um drei Uhr eine gewisse Erschöpfung – obwohl er nachmittags vorgeschlafen hat. Und wenn er am nächsten Morgen ins Bett geht, schläft er nicht so intensiv wie sonst in der Nacht.

### Zeitversuche im Bunker

Die innere Uhr lässt sich auch mit noch so viel Training nicht umstellen. Doch wie genau ist sie eingestellt? Das hat Jürgen Zulley vor Jahren in so genannten Bunkerversuchen herausgefunden. Die Teilnehmer – darunter er selbst – verbrachten einen Monat von der restlichen Welt abgeschottet in einem Gebäude. Weder Tag noch Uhrzeit erfuhren sie. Eine bestimmte Beschäftigung war nicht vorgeschrieben, jeder konnte tun, was er wollte. Nach einigen



### Langschläfer

**Jürgen Tauchnitz, Wirtschaftsprofessor.** Als bekennender Morgenmuffel kommt Tauchnitz erst sehr spät aus dem Bett. Dementsprechend arbeitet er oft bis in die Nacht hinein. Seine Vorlesungen hält der Betriebswirt bis um acht Uhr abends. Das fand sein Arbeitgeber zuerst nicht witzig, mittlerweile hat man aber die Vorteile erkannt: Freie Hörsäle für Tauchnitz zu finden ist um diese Uhrzeit kein Problem. Schwieriger ist es für den 50-Jährigen, auf dem Weg nach Hause einen geöffneten Supermarkt zu finden. Als Mitglied des Spätaufsteher-Vereins „Delta t“ plädiert der Professor deshalb für längere Ladenöffnungszeiten.

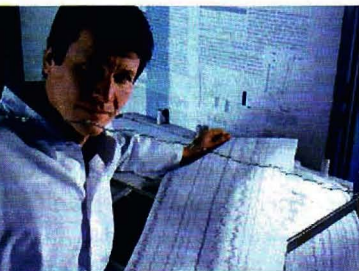
Durchläufen zeigte sich: Der Mensch hat einen 25-Stunden-Rhythmus. Ohne äußere Reize hält er ihn nahezu konstant ein. Unter normalen Umständen korrigiert allerdings der Tag-Nacht-Wechsel auf der Erde diesen Rhythmus auf 24 Stunden.

Bei Matthias Schedler führt die Präzision seiner inneren Uhr dazu, dass er ständig in Konflikt mit ihr gerät. Als

Langstrecken-Pilot gehört es zu seinem Berufsalltag, innerhalb weniger Stunden Kontinente und Ozeane zu überfliegen. Am Ende einer Reise kommt er in einer ganz anderen Zeit an. Um damit zurechtzukommen, hat Schedler einen Trick: „Ich versuche gar nicht erst, mich zu sehr an die örtliche Uhrzeit anzupassen“, sagt der 33-Jährige. Der erste Offizier an Bord eines Airbus A340 bleibt also zeitlich weitgehend in Deutschland, selbst wenn er sich gerade in Los Angeles oder Tokio befindet. Anders ginge es auch nicht. Denn die Anpassung des Organismus dauert etwa einen Tag pro Stunde Zeitverschiebung. So lange hält sich Matthias Schedler an seinen Zielorten aber nicht auf. „In New York habe ich nur einen Tag, dann geht es schon wieder zurück“, erzählt der Pilot.

## „Um sich das Geschehene einzuprägen, spielt unser Gehirn im Schlaf den Tag noch mal ab.“

Professor Jan Born, Universitätsklinik Lübeck



### Schlafmangel

Unausgeschlafene Fahrer verursachen etwa ein Viertel aller Auto-unfälle. Müdigkeit ist somit eine der häufigsten Ursachen, wenn es

kracht. Auch manche Umweltkatastrophen, wie der Reaktorunfall von Tschernobyl 1986 oder die Öltanker-Havarie der „Exxon Valdez“ 1989, sind auf

Übermüdung zurückzuführen. Das verursacht der Gesamtwirtschaft nach verschiedenen Schätzungen weltweit jedes Jahr Schäden in Milliardenhöhe. Diese

entstehen durch Unfälle, aber auch durch die Behandlungskosten von Folgeerkrankungen des Schlafmangels, wie zum Beispiel Herzinfarkt oder Schlaganfall.

