

„Ich stehe später auf und fresse die Hühner“

Früh am Morgen läuft Günter Woog noch auf Sparflamme. So richtig wach wird der Designer erst abends. Langschläfer wie sich selbst nennt er „Spätmenschen“. Als Vorsitzender des Vereins „Delta-t“ macht sich der 51-Jährige für ihre Interessen stark.

FTD *Woran liegt es, dass Menschen zu unterschiedlichen Zeiten fit werden?*

Günter Woog Das ist zu einem Teil genetisch bedingt. Ursprünglich dachte man, ein bestimmtes Gen würde den Biorhythmus regeln. Mittlerweile weiß man, dass in fast jedem Gen ein Zeittakt enthalten ist, der festlegt, wann eine bestimmte Sache besonders gut funktioniert. Das ist erblich. Zusätzlich bestimmt das Tageslicht unseren

Rhythmus und natürlich das Leben in der Gemeinschaft. Wenn früh morgens alle laut werden, ist man gezwungen mitzumachen.

FTD *Was bedeutet dieser Zwang für die Spätmenschen?*

Woog Sie müssen frühmorgens gegen sich selbst kämpfen, um aus dem Bett zu kommen. Nachts laufen sie dann zu Hochform auf, bleiben länger wach und verkürzen dadurch ihren Schlaf, da sie am nächsten Tag wieder früh aufstehen müssen. Sie leiden also unter einem permanenten Schlafdefizit. Ganz schlimm ergeht es ihnen in der Schule, die ja in Deutschland sehr früh beginnt. Außerdem können morgendliche Arztuntersuchungen bei ihnen zu falschen Ergebnissen führen, weil ihr Organismus um diese Zeit anders funktioniert als bei Frühmenschen.

FTD *Warum haben Sie den Verein gegründet?*



Fordert mehr Verständnis für Langschläfer. **Günter Woog**

Woog Ich hatte damals, 1993, einen Kunden, der wäre am liebsten immer um acht Uhr früh bei mir im Büro erschienen. Aber da ich morgens nur zur Hälfte anwesend bin, wollte ich die Termine später ansetzen. Wir hatten ein scherzhaftes Verhältnis. Und als er mich nach meinem Vorschlag mit dem Sprichwort „Das frühe Huhn findet die besten Körner“ belegte, habe ich ihm geantwortet: „Wissen Sie, ich stehe später auf und fresse die Hühner.“ Da kam mir dann die Idee, etwas für Leute mit zeitversetztem Rhythmus zu tun.

FTD *Wie helfen Sie den Langschläfern?*

Woog Wir machen viel Öffentlichkeitsarbeit und wollen damit Vorurteile wie „Abends werden die Faulen fleißig“ aus der Welt schaffen. Wer später aufsteht, steht ja häufig in dem Ruf, nicht gerne zu arbeiten. Selbst wenn er die gleiche Leistung bringt. INTERVIEW KATRIN HILDEBY