

Warum Eulen die Klausur vermässeln

Besonders Jugendliche müssen entgegen ihrer inneren Uhr aktiv sein – Sozialer Jetlag und chronischer Schlafmangel beeinträchtigen die Gesundheit

VON UNSERER REDAKTEURIN
RENATE DILCHERT

Von wegen: Der frühe Vogel fängt den Wurm. „Wenn man zu früh aufsteht, ist der Wurm drin“, sagt Dr. Hans-Günter Weeß. Der Leiter des Interdisziplinären Schlafzentrums am Pfalz-klinikum Klingenmünster ist überzeugt: „Deutschland steht zu früh auf.“ Die Folgen sind keineswegs harmlos und reichen von massiven gesundheitlichen Beeinträchtigungen bis hin zur Häufung von Verkehrsunfällen.

Sicher, es gibt sie, die sogenannten Lerchen: Menschen, die gegen 22 bis 23 Uhr müde ins Bett sinken und früh am Morgen topfit aus den Federn steigen. In Mitteleuropa sind sie in der Minderheit. Mehr als 80 Prozent der Bevölkerung hierzulande zählen zu den Eulen: Sie würden am liebsten zwischen 23.30 und 2 Uhr einschlafen und zwischen 8 und 9.30 Uhr aufstehen – wenn man sie ließe. „Daraus ergibt sich für viele Menschen ein bedeutsames Problem: Die Arbeit und die Schule beginnen zu früh“, sagt der Psychologe und Somnologe. „Die gesellschaftlichen Zeiten für Arbeit und Ruhe stehen im Widerspruch zu den biologischen Zeiten für Leistungsbereitschaft und Schlaf.“

DEFIZIT Früher ins Bett zu gehen, ist keine Lösung: „Einschlafstörungen sind vorprogrammiert“, warnt Weeß. Doch wer seiner



Für Eulen beginnt die Schule quasi mitten in der Nacht. Ihr Gehirn ist erst um die Mittagszeit richtig wach.

Foto: Picture-Factory/Fotolia

inneren Uhr folgt und sich später hinlegt, dem fehlen unter dem Strich am Morgen wichtige Stunden Schlaf. „Über die Woche entsteht ein chronisches Defizit einhergehend mit einer chronischen Übermüdung“, sagt der Psychologe.

Fachleute sprechen vom „sozialen Jetlag“. Das hat Folgen für die Gesundheit: „Chronische Schlafstörungen, unter den

in Deutschland jeder zehnte Erwachsene leidet, psychische Störungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und sogar Demenz stehen unter anderem im Zusammenhang mit einer Störung der inneren Uhr.“

Ob jemand Eule oder Lerche ist, liegt in den Genen. „Der jeweilige Chronotyp bestimmt, wie man mit den Anforderungen

des täglichen Lebens zurecht kommt“, erklärt der Schlaf Forscher. Dabei unterliegt der innere Rhythmus im Laufe des Lebens einer Veränderung: Während kleine Kinder – oft zum Leidwesen ihrer Eltern – quickelebendige Lerchen sind, mutieren Jugendliche mit Beginn der Pubertät bis zum 25. Lebensjahr eher zur Eule. „Das ist auch der Grund, warum wir uns ernsthaft fragen

müssen, ob man dem pubertierenden Gehirn morgens um 7.45 Uhr bereits Mathematikaufgaben zumuten kann.“ Chronobiologische Studien hätten gezeigt, dass die Leistungen in der ersten Schulstunde deutlich besser seien, wenn diese eine Stunde später beginne. „Und erst bei Klausurterminen um die Mittagszeit hat der Chronotyp eines Schülers keinen Einfluss mehr auf das Ergebnis“, fasst Weeß zusammen.

ZEITUMSTELLUNG Je älter der Mensch wird, umso mehr nähert er sich wieder der Lerche an. Dennoch könne man aus einer Eule keine Lerche machen. „Das Sprichwort ‚Morgenstund hat Gold im Mund‘ gilt nur für ein Sechstel unserer Gesellschaft“, sagt der Schlaf Forscher. Die Zeitumstellung bringe die innere Uhr zusätzlich aus dem Takt. Das gilt besonders für den Wechsel von Winter- zu Sommerzeit: „Viele Menschen reagieren mit Müdigkeit, Antriebschwäche, Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder gar depressiven Verstimmungen.“ Das sei ein ernstzunehmendes Phänomen, wie sich an der Anzahl der Arztbesuche, der Einnahme von Schlafmitteln und der zunehmenden Unfallhäufigkeit zeige, rechnet Weeß vor: „Das Unfallrisiko im Straßenverkehr steigt am Montag nach der Zeitumstellung um rund acht Prozent an, und die Einweisungen in Krankenhäuser wegen Verdacht auf Herzinfarkt nehmen um fast zehn Prozent zu.“

Anzeigen



Sieben Meister sind Musik in Ihren Ohren.

Übrigens im wahrsten Sinne des Wortes. Mit der Erfahrung von sieben Meistern, sechs Gesellen und zwei Auszubildenden sorgen wir nämlich dafür, dass Ihr Lieblingslied wieder klingt wie Ihr Lieblingslied. Unser Erfolgsrezept dafür ist seit über 30 Jahren gleich und ganz simpel: Wir nehmen uns Zeit, hören Ihnen ganz genau zu und suchen so lange nach dem richtigen Hörsystem, bis wir das perfekte für Ihre Ohren gefunden haben. Klingt gut, oder?

Ein Meister macht den Unterschied.



**Meister Beuchert
Hörsysteme**

Vereinbaren
Sie jetzt einen
Termin zum
kostenlosen
Hörtest!

Heilbronn
Herbststraße 3

Mosbach
Kronengasse 7

Bad Friedrichshall
Hagenbacher Str. 2

Tel: 07131 / 627 110
www.meister-beuchert.de



Beratung Systeme Zubehör



Hört sich gut an und keiner sieht's.

iffland.hören. verbindet kosmetisch schöne mit technisch perfekten Hörlösungen. Vertrauen Sie auf 60 Jahre Erfahrung und testen Sie die neuesten Hörsysteme einfach selbst – kostenfrei und unverbindlich. Für mehr Lebensqualität.

Kleinste Systeme, bester Service.
Fordern sie unser kostenloses Infopaket an.

iffland.hören. in Ihrer Nähe:

Falkenstraße 1
74072 Heilbronn

Georg-Kohl-Str. 1
74336 Brackenheim

König-Wilhelm-Str. 45
74360 Ilsfeld

Kostenfreier Online-Hörtest:
www.iffland-hoeren.de

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT GmbH & Co. KG

1. PLATZ
Testieger Hörgeräte-akustischer Service
TEST März 2016
10 Prüflinge
www.difq.de
Prüfungsinstitut für Service



RappSoDie
Das Bad Rappenaues Sole- und Saunaparadies

RappSoDie – Bad Rappenaues Sole- und Saunaparadies
Salinenstraße 37
74906 Bad Rappenaue
Telefon 07264 / 2069330
www.rappsodie.info



SaunaPremium
WELLESSE TRAVEL



...Zeit für mich

SALZGROTTE

SAUNAPARADIES

GASTRONOMIE

WELLNESS/KOSMETIK

SOLEBAD

FREIBAD