

# Wenn der Wecker vergeblich klingelt

Schlafforscher empfehlen menschlichen „Eulen“ Chronotherapie / Kampf um Gleichberechtigung der Morgenmuffel

**SCHWALMSTADT/DREIEICH.** Wenn der Wecker morgens unerbittlich klingelt, versetzen sie dem Störenfried einen kurzen Schlag und verkriechen sich wieder unter der warmen Decke. Zehn Minuten vor Arbeitsbeginn springen Langschläfer panisch aus dem Bett, stürzen eine Tasse Kaffee hinunter und rasen halb verschlafen ins Büro. Vorausschauende Morgenmuffel dagegen stehen zwei Stunden zu früh auf, um sich langsam an den Tag zu gewöhnen. Und bekennende Nachteulen stellen sich erst gar keinen Wecker: Für ihr „Recht, so lange zu schlafen, wie wir wollen“ kämpft die Selbsthilfegruppe „Delta T - Verein für Zweitnormalität“ im südhessischen Dreieich.

Morgenmuffel „in leichter bis extremer Ausprägung“ seien 15 Prozent aller Deutschen, sagt der Leiter der Arbeitsgruppe Chronobiologie der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) im nordhessischen Schwalmstadt, Jürgen Zulley. Die innere Uhr der „Eulen“, wie Zulley sie nennt, tickt anders als die der meisten Schläfer - eine Frage der Lebensgewohnheiten, aber möglicherweise auch der Erbanlagen. Ob der Mensch, der erst kurz vor Arbeitsbeginn sein Bett verläßt, ein echter Morgenmuffel ist oder nur Kreislaufprobleme beziehungsweise keine Lust auf seinen Job hat, merke man bereits in den ersten Arbeitsstunden. Falls der Betreffende dann doch relativ schnell in die Gänge kommt, handelt es sich nicht um eine authentische Eule.

Für eine kleine Gruppe der Morgenmuffeln ist die Trägheit bei Tagesanbruch aber ein großes Problem. „Sie können vor zwei Uhr nachts nicht einschlafen und sind überhaupt nicht in der Lage, vor elf Uhr morgens aktiv zu werden“, erklärt Zulley. Etwa 500 000 Deutsche leiden unter dem Syndrom der verzögerten Schlafphase. Hoffnung besteht für die Betroffenen mit dem Alterwerden, sagt Zulley. Doch viele der Pa-

tienten können so lange nicht warten und wenden sich wegen großer Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder mit dem Partner an Ärzte. Das Schlagwort heißt „Chronotherapie“: Verschiedenen Methoden sollen die innere Uhr der Betroffenen verschieben - zu den „chronohygienischen Maßnahmen“ gehören das Vorverlegen von Mahlzeiten und verstärkte körperliche Aktivitäten am Abend. In Schlaflabors, zum Beispiel in Regensburg, werden „extreme Eulen“ außerdem mit Lichttherapien behandelt - einer Bestrahlung mit sehr hellem Licht aus speziell konstruierten Lampen am frühen Morgen. Zusätzlich können Medikamente zum Einsatz kommen, etwa Vitamin

B 12, Melatonin oder auch Schlafmittel.

Aber nicht alle „Eulen“ wollen behandelt werden. „Medikamente und Lichttherapie, da kommt man sich ja vor wie ein Hamster“, meint der 43jährige Jürgen Woog, Initiator der 1993 gegründeten Dreieicher Selbsthilfegruppe „Delta T“. Er propagiert statt dessen „Aufklärungsarbeit“ und den Abbau von Vorurteilen über angebliche Faulenzer. Ar-

beitgeber sollten Morgenmuffeln mehr Verständnis entgegenbringen und sie gezielt für Spät- oder Nachtschichten einteilen, sagt Woog. Auch Kinder, die länger schlafen, dürften nicht als faul abgestempelt werden.

Regelmäßiges Frühaufstehen schwäche sein Immunsystem, er sei dann anfälliger für Erkältungen, so Woog. Auf die Idee zur Gründung einer Selbsthilfegruppe kam der

Designer, als einer seiner Kunden wiederholt Termine um acht Uhr morgens verlangte und ihn auch noch mit Sprüchen wie „Morgenstund hat Gold im Mund“ oder „Ein frühes Huhn findet die besten Körner“ nervte. Woog erzählt: „Das hat mich so gereizt, daß ich ihm sagte: Ich stehe später auf und esse die fetten Hühner!“

AYALA GOLDMANN (dpa)



FRÜH UM ZWEI IST DIE WELT NOCH IN ORDNUNG. Die Probleme beginnen, wenn es ans Aufstehen geht. Foto: amw