

Eulen und Lerchen

Langschläfer sind keine Faulenzer

Also sprach Franz Kafka: „Dies frühzeitige Aufstehen macht einen ganz blödsinnig.“ Der Dichter Kafka hatte seine produktivste Zeit nachts. Deshalb widmete sich der Versicherungsangestellte Kafka seiner Passion – also dem Schreiben – erst nach Einbruch der Dunkelheit. Für das Aufstehen war das nicht förderlich.

Und wie Kafka müssen sich gerade im Winter viele Menschen täglich zu früher Stunde aus dem Bett quälen. Frühaufsteher machen sich gern über Langschläfer lustig. Dabei haben es die nicht gerade leicht: „Sie leben ständig gegen ihren Biorhythmus und leiden darunter“, sagt Günter Woog, der Gründer von „delta-t“, dem „Verein für zeitversetzt und langschlafende Menschen“.

Biologisch anders getaktet

Dabei ist ein Hang zum Ausschlafen nicht etwa der Faulheit geschuldet. „Es gibt durchaus biologische Gründe dafür, dass einige Menschen eher tags und andere eher nachts aktiv sind“, sagt der Schlafforscher Professor Jürgen Zulley von der Universität Regensburg. Die entscheidenden Hormone würden bei Nachtmenschen schlichtweg nicht ausgeschüttet. Daher gebe es „Eulen“ und „Lerchen“.

„Die Lerchen sind die Frühaufsteher, die Eulen die Abend- oder Nachtmenschen“, erklärt der Psychologe Tilmann Müller vom Schlafmedizinischen Zentrum der Universität Münster. Die Eulen seien aber nicht einfach Langschläfer: „In der Summe schlafen diese Menschen nicht mehr, sondern einfach nur zu einer anderen Zeit.“

Leider läuft das nicht konform mit dem Rhythmus der anderen. „Bis in den Vormittag zu schlafen, passt nicht in die protestantische Ethik“, sagt Woog. Das sei zudem agrarischen Strukturen geschuldet. „Schlafen wird in unserer Gesellschaft noch immer mit Faulheit oder Laster in Verbindung gebracht“, sagt auch Professor Zulley.

Doch nach Ansicht der Chronobiologen lässt sich Schlafen lernen. „Ob ein Mensch erst abends aktiv wird, hat auch viel mit Gewohnheit zu tun“, sagt Professor Zulley. Zwar verschiebe sich der Zeitpunkt, zu dem Menschen in Gang kommen, im Alter zwischen 15 und 25 Jahren oft nicht nur aus sozialen Gründen – es gebe auch biologische. Ein biologischer Hang zum späten Aufstehen lege sich aber mit der Zeit wieder. „Man kann sich Schlafverhalten antrainieren“, sagt Müller. „Abendmenschen sollten sich zwingen, so ins Bett zu gehen, dass sie am nächsten Morgen einigermaßen ausgeschlafen sind.“

Eine andere Möglichkeit ist helles Licht am Morgen. „Licht ist ein biologischer Wecker“, erklärt Professor Zulley. Das gelte vor allem für Tageslicht. Aus diesem Grund habe auch



Barfuß im Barock: Die „Schlafende Schäferin“ malte François Boucher um 1763.

Foto: Residenzgalerie Salzburg

mancher Normalschläfer im Winter Probleme damit, in die Gänge zu kommen. Therapeutischen Nutzen haben künstliche Lichtquellen im Haus aber nicht. Dafür bedarf es spezieller Lichttherapiegeräte mit einer Lichtstärke von bis zu 10 000 Lux.

Noch einfacher sind altbewährte Wachmacher: Eine kalte Dusche, Kaffee, raus an die Luft – damit kommt morgens der Kreislauf auf Trab. Das beste Mittel ist aber immer noch, abends rechtzeitig ins Bett zu gehen. Abends sollten die Eulen das Licht meiden: „Wer im Sommer noch in einen Biergarten geht, sollte durchaus eine Sonnenbrille tragen.“ Denn das schlaffördernde Melatonin wird vermehrt bei Dunkelheit ins Blut abgegeben. Bleibt der Melatoninspiegel aber durch Tageslichteinfall niedrig, bleibt die Müdigkeit aus.

Der menschliche Schlaf liefert Stoff für mancherlei Mythen, die sich hartnäckig halten. Tilmann Müller räumt mit einigen auf:

► Der Schlaf vor Mitternacht ist der beste: falsch. Richtig ist, dass das erste Schlafdrittel das beste ist, denn zu diesem Zeitpunkt befindet sich der Mensch in der Tiefschlafphase. Dabei ist es egal, ob man um 10 Uhr abends oder um 2 Uhr morgens einschläft.

► Ein gesunder Schlaf muss mindestens zur Hälfte aus Tiefschlaf bestehen: falsch. Der Tiefschlafanteil macht selbst bei jungen Menschen nur 20 Prozent aus.

► Sobald man abends müde wird, sollte man ins Bett: falsch. Kurze Müdigkeitsphasen treten über den Tag verstreut – auch abends – etwa alle 90 Minuten auf. Wichtiger als dem kurzfristigen Bedürfnis nachzu-

geben ist eine regelmäßige Zubettgehen und Aufstehzeit.

► Acht Stunden Schlaf müssen sein: falsch. Statistisch gesehen haben die Sieben-Stunden-Schläfer die höchste Lebenserwartung. Allerdings weichen viele von der statistischen Norm ab und kommen auch mit mehr oder weniger Schlaf gut zurecht.

► Ich denke, also schlafe ich nicht: falsch. Selbst im Tiefschlaf registriert unser Gehirn beispielsweise Geräusche sehr sorgfältig. Auch Gedanken und Bilder vom Vortag können gerade am Anfang der Nacht noch bis in die Tiefschlafphasen hineinreichen.

Britta Schmeis, dpa

www.delta-t.org
www.schlafgestoert.de
www.schlaf-medizin.de
www.schlaftrainer.de