

Wir verbringen durchschnittlich ein Drittel unserer Lebenszeit schlafend. Im besten Fall, denn die nächtliche Idylle ist heutzutage stark gefährdet.

Die WEGE-Redakteurinnen *Martina Pahr*, *Doris Neubauer* und *Eva Schreuer* machten sich auf die Suche nach Infos und Fakten über aktuelle Schlafgewohnheiten. Fündig wurden sie auch bei einigen ExpertInnen, die erklären, was Menschen den Schlaf raubt und was man dagegen tun kann.

# SCHLAF GUT!



## *Schlaf, der des Grams verworr'n Gespinst entwirrt...*

(William Shakespeare)

**In der Schwärze der Nacht** gleitet der Mensch in seine eigene Dunkelheit: den Schlaf, diesen eigentümlichen Zustand, den wir beim Zubettgehen imitieren, um ihn anzulocken. Schon Shakespeare wusste, dass der Schlaf „des Grams verworr'n Gespinst entwirrt“, nannte ihn „Balsam kranker Seele“ und „nährendes Gericht beim Fest des Lebens“. Von dieser Speise ernähren wir uns jede Nacht – die einen mehr, die anderen weniger. Ganz ohne Schlaf kommt jedoch kein Mensch aus. Das ist auch gut so. Denn er stärkt erwiesenermaßen unsere Gedächtnisleistung und ist für einen gesunden Organismus essenziell wichtig.

Donald Trump prahlt in seinem Buch „Think like a Billionaire“ damit, dass er

seine Umtriebigkeit der Tatsache verdanke, nicht mehr als vier Stunden Schlaf pro Nacht zu benötigen. Wieviel Zeit braucht es mindestens, um „des Grams verworr'nes Gepinst zu entwirren“?, fragten wir die Wiener Schlaf- und Traumforscherin Dr. Brigitte Holzinger. „Viereinhalb Stunden Schlaf sind gerade noch im Normalbereich. Gesünder sind aber sechs bis zehn Stunden“, erklärt die Psychologin und ergänzt: „Zu kurzer Schlaf kann nicht nur zu körperlichen, sondern auch psychischen Problemen führen – bis hin zu Depressionen, Manien oder Hypomanien.“... Na dann: Gute Nacht, Mister President.

**Wie lange und wie tief wir schlafen** hängt neben äußeren Umständen wie Arbeitszeiten oder Schlafplatz auch von der Lebensphase ab, in der wir uns gerade befinden: Brauchen Säuglinge noch 16 bis 18 Stunden Schlaf, reduziert



***Süßer Schlaf! Du kommst wie  
ein reines Glück ungebeten,  
unerfleht am willigsten.***

(J. W. von Goethe)

sich diese Zeit bis ins Erwachsenenalter kontinuierlich. Und auch später verändern sich unsere Bedürfnisse nochmal: Ältere Menschen schlafen zwar nicht weniger, aber ihr Schlaf-Wach-Rhythmus verschiebt sich meist nach vorne. Sie schlafen auch „leichter“, d.h. die Tiefschlafphasen verkürzen sich, weshalb gerade Senioren oft unter Durchschlafstörungen leiden.

Schlafgewohnheiten sind also etwas sehr Individuelles und verändern sich im Lauf unseres Lebens mehrmals. Die körperlichen Vorgänge beim Schlafen hingegen sind bei allen Menschen gleich – und haben nur bedingt mit „Ruhe und Entspannung“ zu tun:

Bereits in den 1950er-Jahren haben Forscher herausgefunden, dass unser Gehirn im Schlaf fast so aktiv ist, wie im Wachzustand. Es sorgt einerseits dafür, dass sich sämtliche Funktionssysteme des Körpers verändern – von Atmung und Kreislauf bis Wärmehaushalt, von Hormonregulation bis Muskeltonus. Darüber hinaus sinken Körpertemperatur, Puls und Blutdruck ab, um in der zweiten Hälfte der Nacht erneut anzusteigen. Auf zellulärer Ebene werden Abfallprodukte des Stoffwechsels aufgeräumt, wovon Zellaufbau und Immunabwehr profitieren. Vor allem aber „mistet“ das Gehirn aus, wie eine aktuelle Studie von Wissenschaftlern der Uni-Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Freiburg zeigt. Die hohe Aktivität der Nervenenden und Synapsen wird heruntergefahren – dabei wird

Wichtiges von Irrelevantem getrennt und Speicher-Platz für neue Informationen geschaffen.

***Je weniger die Leute davon  
wissen, wie Würste und Gesetze  
gemacht werden,  
desto besser schlafen sie.***

(Otto von Bismarck)

**All das geschieht in rhythmischen Zyklen**, in denen sich REM- und Non-REM-Phasen abwechseln. REM steht für „Rapid Eye Movement“ (schnelle Bewegung der Augäpfel hinter den Lidern) und stellt die intensivste (allerdings nicht ausschließliche) Traumphase dar. Im REM-Zustand kommt es nur zu minimalen körperlichen Bewegungsabläufen, dafür ist das Gehirn umso aktiver und verarbeitet Erlebtes und Informationen. Der NonREM-Schlaf tritt im „Einschlafstadium“, im Leicht- und im Tiefschlaf auf, wobei Letzterer vermutlich für die körperliche Regeneration zuständig ist. In NonREM-Phasen reduzieren sich unsere Bewegungsabläufe (bestimmte Muskeln sind zeitweise total inaktiv) sowie die Gehirnaktivitäten. So verbrauchen wir weniger Energie auf unserem Weg in die eigene Innenwelt. Ein gesunder Nachtschlaf besteht aus jeweils vier bis sechs solchen REM- und NonREM-Phasen, die etwa 70 bis 110 Minuten dauern. Danach fühlen wir uns frisch und ausgeruht, können klarer denken, Probleme leichter lösen und besser lernen.

**Von derart erholsamen Nächten** können allerdings manche nicht mal mehr träumen: Laut neuesten Studien der Österr. Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung leiden etwa 25-18 Prozent aller Österreicher zumindest vorübergehend unter Ein- und/ oder Durchschlafstörungen – bei 10-15 Prozent aller Erwachsenen sind die Beschwerden bereits chronisch, also seit über sechs Monaten durchgehend vorhanden.

Die Auslöser für Schlaflosigkeit können natürlich alle möglichen Krankheiten oder Schmerzen sein, aber beim Großteil der Betroffenen finden sich die Gründe woanders. Chronische Probleme wurzeln bei vielen in falschen Einstellungen und Haltungen, die sie bezüglich Schlafen haben – und oft auch im ungesunden Lebensstil: spätes, kalorienreiches Essen, zu wenig Bewegung, aber auch Nikotin-, Alkohol- oder Drogenkonsum. Zudem rauben uns die modernen Lebens- und Umweltbedingungen den Schlaf: Nacht- und Schichtarbeit, ständige Verfügbarkeit, Fernsehen und neue Medien, lärmende und hell erleuchtete Städte... „*All das begünstigt die Entwicklung einer Non-Stop-Gesellschaft, die rund um die Uhr nicht mehr zur Ruhe kommt.*“, betont der Psychologe Dr. Hans-Günter Weeß (s. Interview S. 21). Als Vorstandsmitglied der „Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin“ weiß er auch, dass die Deutschen zu Beginn des 20. Jahrhunderts noch acht



## TCM-Tipps gegen Schlaflosigkeit

- **Regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus.** Regenerationsphasen von mindestens 8 Stunden sind optimal, wenn möglich immer zur selben Zeit.
- **Zwischen 21 und 22 Uhr ins Bett gehen.** Studien zufolge interpretiert unser Körper spätere Aktivitäten als Stress. Die Nebennieren schütten Cortisol aus, um den Organismus für weitere 3 bis 4 Stunden auf Trab zu halten – wodurch der Schlaf deutlich weniger erholsam ist.
- **Schlafkiller eliminieren.** Schweres Essen, Alkohol oder schlecht gelüftete Räume stören die Bettruhe. Achte auf angenehme Schlafbedingungen (dunkel, kühl, ruhig) sowie nicht zu späte Mahlzeiten (bis max. 3 Stunden vor dem Schlafen).
- **Ab in die Wanne.** Ein warmes Bad mit ätherischen Ölen entspannt die Muskeln und den Geist. Ebenso ein Fußbad mit Lavendelöl oder eine Fußmassage. Danach Socken anziehen – und ab ins Bett.
- **Digital abschalten.** Das blaue Bildschirm-Licht unterdrückt die Produktion des Schlafbotenstoffes Melatonin. Schalte daher mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen Fernseher, Computer und Handy aus.
- **Mineralstoffe.** Eine Entspannung des zentralen Nervensystems unterstützt die abendliche Einnahme von Magnesium (300 bis 500 mg). Auch Maulbeerblätter- und Kamillentee haben eine beruhigende Wirkung auf Körper und Geist.
- **Bewegung.** Anstrengende Workouts solltest du lieber auf den Tag verlegen, da sie den Organismus zu sehr aufwühlen. Aber ein gemütlicher Abendspaziergang wirkt hervorragend gegen nächtliche Unruhe. Auch sanfte Yoga-Übungen vor dem Einschlafen lösen Anspannungen. Besonders hilfreich sind sogenannte „Umkehrhaltungen“, bei denen sich Rumpf und Beine näher kommen. Am bekanntesten: die stehende und sitzende Vorbeuge oder die Kopf-Knie-Haltung.
- **Ruhe im Kopf.** Schon fünf Minuten Meditation im aufrechten Sitz unterstützen den Ausstieg aus dem Gedankenkarussell. Konzentrier dich dabei einfach auf deinen Atem – je tiefer und niedriger die Frequenz, desto effektiver die Wirkung. Hilfreich ist dabei der 1:2-Rhythmus (z.B. beim Einatmen bis 4 zählen, beim Ausatmen bis 8) oder die yogische „Wechselatmung“.
- **Think positive.** Stress und negative Gedanken gelten als häufigste Verursacher von Schlafstörungen. Rufe dir doch lieber ein schönes Erlebnis vom Tag in Erinnerung, und sei es nur ein nettes Gespräch mit den Kollegen oder ein kurzes Lächeln im Supermarkt. Du kannst Sorgen und anstehende Aufgaben auch in ein Tagebuch schreiben – und dort über Nacht ruhen lassen.

*Tipps von Karina Stewart, Master der Trad. Chinesischen Medizin, Co-Gründerin eines Wellness- und Healing-Resorts auf Koh Samui. ([www.kamalaya.com](http://www.kamalaya.com))*



bis neun Stunden schliefen – heute liegt die durchschnittliche Schlafzeit bei gut sieben Stunden. Wie konnte es passieren, dass uns in nur 100 Jahren rund eine Stunde nächtlichen Schlafes abhanden gekommen ist?

Neben der allgemein schwindenden Fähigkeit, zur Ruhe zu kommen, behindern auch Umweltfaktoren den gesunden Schlaf – allen voran ein stetig wachsender Lärmpegel und fehlende Dunkelheit. Helligkeit vermittelt dem Gehirn: Sei wach! Chronobiologen weisen schon länger darauf hin, dass sich unter all dem künstlichen Licht (von Straßen- und Hausbeleuchtungen, elektronischen Geräten im Schlafzimmer etc.) nach und nach unsere innere Uhr verstellt.

***Früh zu Bett und  
früh aufstehen macht gesund,  
reich und klug.***

(Benjamin Franklin)

**Dazu kommt, dass sich unsere Schlafzeiten** nicht mehr am wahren Schlafbedürfnis ausrichten, sondern an äußeren Bedingungen: Morgens reißt uns der Wecker aus dem Bett, weil wir zur Arbeit müssen – und am Abend möchten wir unsere Freizeit genießen und bleiben oft viel zu lange wach. Eine gute Lösung dafür wäre der „polyphasische Schlaf“, erklärt Brigitte Holzinger: „*Physiologisch sind wir eigentlich auf ein Nickerchen nach dem Mittagessen eingestellt – dann ist man viel besser ausgeruht.*“ Nicht am Stück, sondern verteilt zu schlafen empfiehlt sich auch für Schichtarbeiter. Es muss ja nicht gleich das „Uberman-Schlafkonzept“ sein, das

dazu rät, alle vier Stunden einen zwanzigminütigen Powernap einzulegen und so insgesamt nur zwei Stunden am Tag zu schlafen. Leonardo Da Vinci soll so geschlafen haben, und der war immerhin ein Genie. Allerdings: Einstein war auch kein intellektueller Trittbrettfahrer – und der schrieb seinen wachen Geist einem zehnstündigen Schlaf zu. Jede Nacht und am Stück.

Bei erholsamem Schlaf geht es nicht so sehr um komplettes Durchschlafen, sondern vielmehr um die Kunst, nach einer kurzen Wachphase erneut ins Land der Träume abzugleiten. Gelingt das nicht, wird der Ablauf der natürlichen REM- und NonREM-Schlafzyklen durchbrochen. Die Betroffenen haben dann oft das Gefühl, die ganze Nacht kein Auge zugetan zu haben – obwohl Untersuchungen im Schlaflabor zeigen, dass man dennoch meist nur 30 bis 60 Minuten weniger geschlafen hat als sonst. Trotzdem fühlt man sich nach dem Aufwachen wie gerädert.

**Chronischer Schlafmangel** wirkt nachweislich lebensverkürzend, kann sowohl das Immunsystem schwächen als auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes begünstigen. Ganz abgesehen von den mentalen Folgen: Müdigkeit und Reizbarkeit, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen, Gedächtnis- und Lernprobleme, Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen oder BurnOut, erhöhte Unfallgefahr und vermehrte Krankheitsausfälle – die Liste der Folgen von Schlafstörungen ist lange, und ihre Auswirkungen reichen bis in den Wirtschaftsbereich und

in die Sozial- und Gesundheitspolitik. Dennoch nehmen Schulmedizin und Krankenkassen unseren Schlaf nicht besonders wichtig, was sich im schmalen Angebot an Behandlungsmöglichkeiten und einer zögerlichen Kostenübernahme spiegelt.

***Schlaf ist das Hineinkriechen  
des Menschen in sich selbst.***

(Friedrich Hebbel)

**Die gute Nachricht:** Man kann einen gesunden Schlaf ganz ohne Einnahme von Schlafmitteln fördern. In medizinischen Schlafzentren und Schlaflaboratorien erhalten Schlaflose individuelle Beratung und Trainingsangebote. Brigitte Holzinger etwa betreibt gemeinsam mit Kollegen ein Schlafcoaching-Institut in Wien, in dem Schlafstörungen oder chronische Angst- und Alpträumatackten nicht mit Medikamenten, sondern mit Methoden aus Gestalt- und Verhaltenstherapie behandelt werden. Dazu kommen Entspannungstechniken, Schlafrestriktion, Autogenes Training in Einzel- aber auch Gruppensitzungen, sowie gezielte Informationen, um einen Bezug zum eigenen Schlaf herzustellen. Unter Berücksichtigung der individuellen Biografie und Situation des Schlafers wird beim Schlaftraining vermittelt, wie man sich wieder in seinen optimalen Rhythmus einpendeln kann. Der britische Schlafphysiologe Guy Meadows wiederum setzt in seiner Londoner „Sleep School“ auf die „Akzeptanz- und Commitment-Therapie“. Mit Hilfe dieser Methode lernen seine KlientInnen, wie Loslassen funktioniert –



denn Schlaf braucht keine Kontrolle, sondern sollte einfach geschehen. Im Rahmen eines Fünf-Wochen-Programms kann man sich darin üben, achtsamer zu werden, negative Gedanken und Gefühle zu beobachten, sie zu akzeptieren – und dann einfach loszulassen: das Unerwünschte, die Kontrolle und damit letztendlich die Schlaflosigkeit.

***Nur nicht Wollen wollen;  
der Wille ist der ärgste  
Widersacher des Schlafes.***

(Heinrich Spoerl)

**Ganz wesentlich fürs nächtliche Loslassen** ist ein Schlafplatz, an dem man sich sicher und geborgen fühlt. Unser Bett sollte nicht bloß irgendein Möbelstück sein, sondern der ultimative Rückzugsort vor der Welt, in den man sich verkriechen kann, um seine Alltagswunden zu lecken und neue Energien zu tanken. Eine ganze Reihe von Faktoren spielt hierbei eine Rolle:

Wenn die Raumtemperatur zu hoch ist, kann der Körper seine eigene nicht herunterfahren (was er im Schlaf eigentlich will), und wühlt sich auf der Suche nach Kühle durch die Laken. Die Bettwäsche darf nicht kratzen, nicht zu stark nach Waschmittel oder Weichspüler duften, schon gar nicht Allergien auslösen. Die Matratze sollte genauso dem eigenen Liegekomfort entsprechen wie Zudecke

und Polster, Störgeräusche können notfalls mit Ohrstöpseln eliminiert werden. Ganz wichtig ist auch die Vermeidung von Elektrosmog: Fernseher, Computer und andere elektrische Geräte gehören nicht ins Schlafzimmer – und wenn's gar nicht anders geht (z.B. wegen Platzmangel), dann sollten sie in der Nacht zumindest komplett vom Netz genommen werden. Das gilt übrigens auch fürs Handy!

Spannend findet Brigitte Holzinger auch manche Erfahrungen aus der individuellen Beratung beim Schlaf-Coaching. Mitarbeiter ihres Instituts haben z.B. bemerkt, dass gar nicht wenige Menschen (vor allem Frauen!) alleine viel besser schlafen als neben dem Partner im Ehebett. Solch „einfache“ Ursachen von Schlafstörungen ließen sich eigentlich leicht beheben – sofern es genügend Raum für einen Extraschlafplatz gibt und man einen verständnisvollen Partner hat, der getrenntes Schlafen akzeptieren kann und will.

***Der Schlaf ist die einzige  
unentgeltliche Gabe der Götter.***

(Plutarch)

**Stellt sich trotz aller äußeren Veränderungen** noch immer nicht die erhsehnte Behaglichkeit ein, kann man sich das Einschlafen mit einfachen Verhaltens-Maßnahmen erleichtern. Etwa

indem man feste Schlafenszeiten einhält. Sehr schön sind auch Einschlaf-Rituale, die man jeden Abend zur Gewohnheit macht – sei es nun eine Lieblings-CD, ein Glas heiße Milch oder ein Gute-Nacht-Gebet. Noch schöner: Die großen und kleinen Alltagsorgen auf ein guatemaltekisches Sorgenpüppchen übertragen.

Sich mit Fernsehkrimis oder Ballerspielen am Laptop in den Schlaf zu mogeln, ist eher kontraproduktiv. Viel beruhigender sind schöne Gedanken und Bilder: etwa, dass Wassersäugetiere wie Delfine Halbirnschlaf betreiben, also quasi wirklich „mit einem offenen Auge“ schlafen, um nicht zu ertrinken. Erste-Hilfe-Maßnahme, wenn man nachts aufwacht und die Gedanken Ping-Pong spielen: sich nicht zwingen, sondern dreinfinden. Zum Schlaftagebuch greifen, das idealerweise auf dem Nachtkästchen liegt, und sich alles von der Seele schreiben.

Und wenn das alles nichts hilft, um erneut ins Shakespear'sche „Bad der wunden Müh“ einzutauchen, dann sollten wir uns nicht nächtelang hin- und herwälzen, sondern aufstehen, etwas unternehmen und Hilfe suchen: Damit wir morgen wieder gut schlafen können!

## infos & literatur

### Bücher zum Weiterlesen:

- **Schlafcoaching.** Wer wach sein will, muss schlafen von Brigitte Holzinger & Gerhard Klösch (Goldegg Verlag, 2013)
- **Die schlaflose Gesellschaft.** Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen von Hans-Günter Weeß (Schattauer, 2016)
- **Schlaf gut!** Das Geheimnis erholsamer Nachtruhe von Guy Meadows (Rowohlt TB, 2016)

### Infos im Internet:

- [www.schlafcoaching.org](http://www.schlafcoaching.org)
- [www.traum.ac.at](http://www.traum.ac.at)
- [www.schlafmedizin.at](http://www.schlafmedizin.at)
- [www.dgsm.de](http://www.dgsm.de)

# Die schlaflose Gesellschaft



**Dr. Hans-Günter Weeß** ist Somnologe und Leiter des Schlafzentrums am „Pfalzkllinikum“ im deutschen Klingenmünster. In seinem jüngsten Buch (s. Infos li.u.) beleuchtet er, was Menschen im 21. Jahrhundert den Schlaf raubt und kritisiert den schlechten Umgang unserer Non-Stop-Gesellschaft mit natürlichen Schlafrhythmen.

*Herr Weeß, Sie orten in unserer Gesellschaft ein schwindendes Ansehen des Schlafs. Warum bekommt so etwas Natürliches wie das Schlafen plötzlich einen schlechten Ruf?*

Seit der Industrialisierung, also seitdem Maschinen rund um die Uhr mit bestmöglicher Auslastung im Einsatz sind, erscheint der Mensch immer mehr als Schwachstelle, weil er Pausen und Schlaf benötigt und so den Produktionsprozess hemmt. Vor allem in den westlichen Industrienationen sehen heute viele den Schlaf als notwendiges Übel, das auf ein Minimum beschränkt werden sollte. Die Fernsehmoderatorin Sabine Christiansen verkündete vor ein paar Jahren „Die Deutschen schlafen zu viel!“ und behauptete, sie selbst komme „wie eine Kuh, mit drei bis vier Stunden aus“. Der Wiederkäuer ist freilich kein Ideal hinsichtlich Wachheit. Trotzdem liefern sich Führungskräfte, Politiker und Manager oft einen Wettstreit, wer am wenigsten Schlaf benötigt.

*Könnte „chronischer Schlafmangel“ nicht auch weitreichendere Auswirkungen auf Gesellschaftssysteme haben?*

Zweifelsohne. Im Rahmen einer repräsentativen Studie des Allensbacher Instituts für das Wirtschaftsmagazin *Capital* hat man 519 Spitzenpolitiker, Unternehmenschefs und Behördenleiter nach ihren Schlafgewohnheiten befragt. Das Ergebnis: 18 % der befragten Führungskräfte aus der Wirtschaft und 31 % der Spitzenpolitiker schlafen weniger als fünf Stunden. 61 % der Politiker gaben an, sich regelmäßig unausgeschlafen zu fühlen, bei den Top-Managern war es jeder zweite – und nach Aussage von 57 % der Befragten habe das auch schon einmal zu entscheidenden Konsequenzen geführt wie z.B. müdigkeitsbedingten Zugeständnissen.

Bei Übermüdung sind nicht nur rationale Entscheidungsprozesse eingeschränkt, sondern werden auch ethisch-moralische Grundsätze vernachlässigt. Wenn wir uns vor Augen führen, wie oft wichtige wirtschaftliche oder politische Entscheidungen in Nachtsitzungen gefällt werden, sollte diese Praxis längst kritisch hinterfragt werden.

*Eine Million deutscher Bundesbürger ist angeblich von Schlafmitteln abhängig. Was bedeutet das fürs Gesundheitswesen?*

Durch adäquate schlafmedizinische Behandlungskonzepte könnten Schlafmittelabhängigkeiten erheblich reduziert werden. Aber die Wartezeiten in manchen Schlaflaboratorien liegen derzeit bei über einem Jahr.

Selbstwirksame verhaltensmedizinische und -therapeutische Techniken sollten bereits vom Hausarzt vermittelt werden können. Die meisten Ärzte und Therapeuten lernen in ihrer Ausbildung aber überhaupt nichts oder nur sehr wenig über das „unbekannte Drittel unseres Lebens“. Wichtig wäre, dass die Schlafmedizin flächendeckend in die Ausbildung von medizinischen Berufen wie Ärzten, Psychologen und Pflegekräften

integriert wird. Außerdem sollte eine schlafmedizinische Versorgungsstruktur im allgemeinen Gesundheitssystem etabliert werden.

*Inwieweit stimmen die gängigen Arbeitszeiten mit unserer inneren Uhr überein?*

Das Sprichwort „Morgenstund hat Gold im Mund“ gilt hierzulande nur für ein Sechstel der Bevölkerung. Für den Rest ist ein Arbeitsbeginn um 6 oder 7 Uhr morgens einfach zu früh. Nur wenige würden an ihren freien Tagen freiwillig so bald aufstehen. Wünscht man sich ausgeschlafene und leistungsfähige Mitarbeiter, die wenig Fehler machen, wäre ein Arbeitsbeginn zwischen 9 und 11 Uhr optimal. Noch besser wären flexible Arbeitszeiten, wo jeder Mensch nach seiner individuellen Chronobiologie aufstehen und zur Arbeit gehen kann. Dann gäbe es vermutlich viel weniger Krankheitstage und Arbeitsunfälle – und Leistungsvermögen sowie Produktivität würden spürbar ansteigen.

*So flexible Arbeitszeiten würden aber auch die Schulen betreffen...*

Auch die sollten eigentlich später beginnen. Gemäß der natürlichen inneren Uhr sind wir nur am Beginn unseres Lebens „Lerchen“, also Menschen, die früh am Morgen besonders aktiv sind. Etwa ab der Pubertät mutieren die meisten eher zur „Eule“, werden später müde und kommen morgens nicht mehr so früh aus dem Bett.

Dazu kommt, dass Jugendliche noch bis zu neun Stunden Schlaf brauchen. Chronobiologisch gesehen bedeutet das für viele, dass der Unterricht mitten in ihrer subjektiven Nacht beginnt. Mehrere Studien haben bereits gezeigt, dass junge Menschen in der ersten Unterrichtsstunde deutlich leistungsfähiger sind, wenn die Schule mindestens eine Stunde später beginnt.

Website: [www.drweess.de](http://www.drweess.de)

Das Interview wurde gekürzt. In voller Länge ist es hier zu lesen: <http://bit.ly/2mdRM9X>