

Ich bin eine Eule. Lachen Sie nicht, das hat mir ein Münchner Forschungsteam erst letztens bestätigt. Früher war ich wohl eher eine Lerche – aber das ist seit der Pubertät vorbei. Warum ich eine Eule bin – jedenfalls nicht, weil ich so aussehe, nein, sondern weil ich zu jenen Menschen zähle, die morgens schwer aus dem Bett kommen und abends eigentlich nicht hinein. Wichtige Termine lege ich nie vor 10 Uhr, ganz wichtige Termine lieber auf den Nachmittag. Und wenn es darum geht, einen komplizierten Text zu schreiben, dann am besten so gegen acht oder neun Uhr – abends. Besonders ausgeprägt war das eulenhafte bei mir in meiner Studentenzeit, vor zwei Uhr morgens habe ich selten das Bett gesehen und das jetzt nicht, weil ich dauernd auf Feten war.

Eine Freundin von mir ist dagegen eine Lerche wie sie im Buche steht. Selbst am Wochenende, das muss man sich mal vorstellen, steht sie freiwillig so gegen sechs

Chronobiologie

Von Eulen und Lerchen

Uhr auf – spätestens! Das würde mir nicht im Schlaf einfallen – was ich um diese Uhrzeit gewöhnlicherweise auch tue. Damit gehört sie zu den ca. 35 Prozent der deutschen Bevölkerung, die morgens um diese Uhrzeit freiwillig aktiv ist – aber zum Ausgleich dann ein Gähnen nicht unterdrücken können, wenn ich beispielsweise dann so richtig fit werde. Der Rest, vielleicht ja auch Sie, sind eben auch Eulen, Menschen, deren innere Uhr anders tickt als bei den Lerchen.

Jeder tickt anders

Dafür können Sie nichts. Das ist genetisch bedingt, wie Forschungen herausgefunden haben. Und schätzungsweise dürften Sie als Kind auch eher eine Lerche gewesen sein, während der Pubertät dann eher eine Eule und schließlich das, was sie heute sind – Lerche oder Eule. Und das kann zu Problemen führen, beispielsweise in der Beziehung, wenn er morgens nicht aus dem Bett zu bekommen ist und sie aber schon ab neun Uhr abends nur noch an den Schlaf denken kann. Oder im Beruf. Für Eulen liegen die normalen Arbeitszeiten im Grunde viel zu früh, für Lerchen dagegen fast schon wieder zu spät – und nicht jeder kann sich

seine Arbeitszeit für seinen Typ frei aussuchen. Diese Diskrepanz nennen die Chronobiologen, so bezeichnen sich diejenigen, die die innere Uhr erforschen, „social Jetlag“, weil Innen- und Außenzeit nicht mehr übereinstimmen, genauso wie nach einem Transatlantikflug. Das kann, in extremen Fällen, Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Lebt man beständig gegen seinen eigenen Rhythmus, kommt der Körper im wahrsten Sinne aus dem Takt.

Ca. zwei Zentimeter hinter den Augen, über der Kreuzung der Sehnerven, liegen zwei reiskorngroße Nervenzellkerne, *Nucleus-supra-chiasmaticus* genannt. Sie verarbeiten Lichtimpulse, die an die Zirbeldrüse weitergeleitet werden. Das System steuert dann auf vielfältige Weise den Körper, stellt ihn abends auf Schlafen ein und bereitet ihn morgens für den Tag vor. Versuche aus den 1960er Jahren, die in jüngster Zeit bestätigt wurden, ergaben, dass jeder Mensch eine individuelle innere Uhrgeschwindigkeit

hat – würden wir alle danach leben, käme die Gesellschaft außer Takt. Aber wir bleiben im Takt, denn die innere Uhr wird jeden Tag synchronisiert durch den wichtigsten

und stärksten Zeitgeber, dem Licht, dem täglichen Wechsel von Tag und Nacht. Und das mit einer überraschenden Präzision. Geht die Sonne jeden Tag, wie derzeit, früher auf, verstellt das auch die innere Uhr und zwar minutengenau!

Jährlicher Jetlag

„Die innere Uhr ist ein komplexes System, das in Jahrmillionen entstanden ist und sich unglaublich akkurat auf Jahres- und Tageszeiten einstellt“ bemerkt der Chronobiologe Till Roenneberg von der Universität München in einem Interview mit dem Magazin Focus. „Jetzt stellen wir fest, dass wir zweimal jährlich durch die Sommerzeit einen sozialen Jetlag hervorrufen.“ Der komplexe Prozess der inneren Uhr wird mit der Umstellung auf die Sommerzeit um vier Wochen im Frühjahr und um sechs Wochen im Herbst zurückgeworfen. Vor allem Eulen haben bei der Umstellung auf die Sommerzeit Probleme. Auch nach der Zeitumstellung behalten sie – so Roenneberg – ihr Aktivitätsmuster bei, d.h. sie müssen im Bezug auf die innere Uhr nochmals früher aufstehen und sich die ersten Stunden des Tages quälen, weil es für sie eigentlich noch Schlafenszeit ist. Auch die Lerchen passen sich nicht vollständig an, ihre Verschiebung beträgt immerhin noch 30 Minuten.

Am 28. März kommen wir wieder alle aus dem Takt – haben Sie Mitleid mit mir und rufen bitte nicht all zu früh an. bb

Gut für Eulen: Ein Wecker, der einen Sonnenaufgang simuliert, weckt auf ganz natürliche Weise, wer will, sogar mit Vogelgezwitscher.

