

ZEITNAH

Je früher ein Cochleaimplantat eingesetzt wird, umso besser.
Doch: Auch spät Implantierte profitieren.

JETZT

Leben wir im Moment. Alles andere ist Zeitverschwendung.

ANDERS HÖREN LERNEN

Training nach der Implantation hilft dabei,
Sprache und Klänge so richtig gut zu verstehen.

WIE WIR TICKEN

Jeder Mensch hat einen individuellen biologischen Rhythmus. Auch wenn wir es oft nicht wahrhaben möchten: Die Art, wie wir ticken, bestimmt unseren Alltag erheblich. Wer auf seine innere Uhr hört, ist produktiv und kreativ – fast ohne sich anzustrengen.

VON ANDREA MARIA HUTTEGGER

„Einen Wecker brauche ich nie“,

sagt Ella. Die 22-jährige wacht täglich spätestens um fünf Uhr morgens auf. Im Gegensatz zu ihren Wohnungskollegen ist sie in diesen frühen Morgenstunden bereits quicklebendig. Schon etwas ungewöhnlich für eine Studentin; von Freunden erntet sie regelmäßig Kopfschütteln für ihr zeitiges Aufstehen. Ella gehört zu den so genannten Lerchen, den Morgenmenschen. In der Chronobiologie, der Wissenschaft der biologischen Rhythmen, wird zwischen Frühaufstehern und Nachtmenschen, den Eulen, unterschieden. Letztere machen die Nacht zum Tag und kommen morgens nur sehr schwer in die Gänge. Für Lerchen hingegen kann der Tag gar nicht früh genug beginnen. „Um sieben Uhr habe ich oft schon viel erledigt, meine WG-Freunde sind hingegen

noch nicht einmal wach“, lacht Ella. Dafür sehnt sie abends sehr zeitig ihr Bett herbei.

„Der Chronotyp ist großteils genetisch festgelegt“, erklärt Christine Blume. Die Psychologin forscht an der Universität in Salzburg zu Chronobiologie. „Die meisten Menschen sind Mischtypen, also weder eine echte Eule, noch eine wirkliche Lerche“, sagt Blume. Diese Frauen und Männer haben keine außergewöhnlichen Schlaf- und Wachphasen, gehen zu durchschnittlichen Zeiten ins Bett und stehen nach etwa sieben bis acht Stunden auf. Auch wenn es im Laufe des Lebens leichte Veränderungen geben könne, bleibe der Grundtyp erhalten, beobachtet die Wissenschaftlerin. Jüngere Kinder sind tendenziell eher Frühaufsteher, in der Pubertät mutieren viele Mädels und Jungs zu Eulen, danach kehre sich laut Blume diese Entwicklung bis ins hohe Alter wieder um.

Chronotyp und Alltag

Am gesündesten wäre es, wenn jeder Mensch nach seinem eigenen, individuellen Rhythmus leben würde, ist Christine Lenz überzeugt. Sie arbeitet als Schlafcoach in Nürnberg und beschäftigt sich intensiv mit Chronotypen und menschlichen Rhythmen. „Natürlich ist es nicht immer möglich, sich an seinen individuellen Ablauf zu halten, aber man kann seinen Alltag so gut es geht auf den eigenen Rhythmus hin gestalten.“

Besonders im Beruf spiele der Chronotyp oft eine bedeutende Rolle: „Für Eulen ist es schwer, wenn sie schon um sieben oder acht Uhr in der Arbeit sein müssen“, sagt Lenz. Sie erzählt von einer Klientin, die kurz vor der Kündigung stand. Die junge Frau hatte vor allem am Vormittag große Konzentrationsschwierigkeiten, die sich negativ auf ihre Arbeitsleistung auswirkten.

Aus meiner Sicht

Wer seinen Biorhythmus noch nicht kennt, bekommt hier eine Anleitung, wie sich das ganz einfach herausfinden und in den eigenen Alltag integrieren lässt. BB

Medikamente zur richtigen Zeit

Gewisse Medikamente wirken zu bestimmten Zeiten besonders gut.

Wie genau und weshalb, das erforscht die Wissenschaft der Chronopharmakologie. So wirken beispielsweise H₂-Rezeptor-Antagonisten gegen Magengeschwüre am Abend am besten, Medikamente gegen Bluthochdruck dagegen brauchen die frühen Morgenstunden.

Nach einem Gespräch mit dem Vorgesetzten durfte sie täglich um elf Uhr zu arbeiten beginnen. „Nach zwei Monaten war sie Mitarbeiterin des Monats“, freut sich Lenz. „Den Chronotyp kann man nicht ändern, aber man kann sich auf ihn einstellen.“

Die Schlaftrainerin berät neben Privatpersonen auch Unternehmen. In einem erfolgreichen Team brauche es Lerchen, Eulen und Kolibris, wie Mischtypen auch bezeichnet werden. Den Früh- bzw. Nachtmenschen werden bestimmte Charakterzüge nachgesagt, so seien Eulen besonders kreativ und Lerchen würden sehr präzise agieren. „Die unterschiedlichen Fähigkeiten und Talente ergeben dann den Erfolg eines Teams oder eines Unternehmens“, sagt Lenz. Während Lerchen schon früh am Morgen an ihrem Arbeitsplatz sitzen, drehen sich Eulen lieber noch einmal im Bett um und kreuzen erst zu vorgerückter Vormittagsstunde im Büro auf. Die Meetings und Besprechungen müssten laut Lenz zu Uhrzeiten angesetzt werden, die sowohl für Lerchen als auch für Eulen passen, zum Beispiel am späten Vormittag.

Eine Periode: 24,2 Stunden

Eine US-amerikanische Forschergruppe rund um Charles A. Czeisler zeigte, dass der reine, endogene Rhythmus eines normal tagesaktiven Menschen im Durchschnitt eine Periodenlänge von 24,2 Stunden hat. „Diese Länge ist weltweit gesehen überall ähnlich“, erklärt Christine Blume. Die Probanden verbrachten in diesen Versuchen 30 bis 35 Stunden in einem leicht verdunkelten Raum, schlafen war verboten, sie durften sich lediglich leicht anlehnen – so, als würden sie im Bett lesen.

Im Stundentakt erhielten sie kleine Mahlzeiten, das Essen lieferte also keinen Hinweis auf die Uhrzeit. „Man beobachtete dann vor allem das Hormon Melatonin, das im Gehirn in der Zirbeldrüse gebildet wird“, sagt die Psychologin.

Dieses „Schlafhormon“ steuert unseren Tag-Nacht-Rhythmus. Gemessen wurde, wann der Melatonin-Spiegel besonders niedrig war und wann die Ausschüttung des Hormons startete. „Von dem Augenblick, an dem der Melatonin-Spiegel am niedrigsten ist, hin zum Zeitpunkt, an dem die Ausschüttung beginnt, und wieder zu jenem Punkt zurück, an dem die Tages-Basis erreicht wird – das ist eine Periodenlänge“, erklärt die Psychologin.

Die innere Uhr und das Licht

Ein Hauptprotagonist hinsichtlich des biologischen inneren Rhythmus ist die „innere Uhr“, beheimatet im Hypothalamus. In zwei Kerngebieten dieser Gehirnregion – den suprachiasmatischen Nuclei – werden körperinterne sowie von außen

kommende externe Signale integriert. Für die Taktung unserer inneren Uhr ist Licht hauptverantwortlich. Äußere Faktoren wie Zeitumstellung oder Kunstlicht beeinflussen die Uhr in unserem Gehirn ebenfalls.

So muss beispielsweise bei schichtarbeitenden Personen die innere Uhr häufig neu eingestellt werden. Doch sie können positiven Einfluss ausüben, indem sie zum Beispiel nach einem Nachtdienst auf dem Nachhauseweg eine Sonnenbrille tragen. Damit bleibt das helle Tageslicht fern, das ansonsten die Ausschüttung des Schlafhormons unterdrücken würde. Auch ein Jetlag verlangt nach einer Neueinstellung der inneren Uhr. Ein Tipp vom Schlafcoach: „Passen Sie sich so schnell wie möglich

an die Zeit im Zielland an, vermeiden Sie das Schlafen zwischendurch und halten Sie bis zum Abend durch.“

Den eigenen Rhythmus entdecken

Um seinen individuellen Chronotyp zu entdecken, nimmt man sich am besten einige Tage Zeit, in denen man bewusst auf seine Bedürfnisse und Gefühle achtet. Wann werde ich müde? Wann bin ich am leistungsfähigsten? Wann habe ich Hunger? „In dieser Zeit gehen Sie schlafen, wenn sie müde sind, stehen auf, wenn sie von selbst aufwachen und Sie essen, wenn sie hungrig sind“, erklärt die Psychologin Christine Blume. Während dieser Chronotyp-Kennenlernphase sollten der Computer sowie das Handy am Abend Tabu sein.

So ist es möglich, seinen individuellen biologischen Rhythmus zu erfahren. „Ich zum Beispiel weiß, dass ich zwischen 23 Uhr und Mitternacht schlafen gehen sollte. Schlafe ich dann siebeneinhalb bis acht Stunden, bin ich am nächsten Tag fit“, erzählt Blume.

Ella hat für sich herausgefunden, dass sie bis Mittag am leistungsfähigsten ist. „Am Morgen erledige ich die Aufgaben, für die ich am meisten Konzentration und Energie brauche.“ Ihr Umfeld profitiert sogar von Ellas Lerchen-Dasein: „Eine Freundin engagiert mich regelmäßig als ihren Wecker, wenn sie morgens wichtige Termine hat“, lacht die Studentin. ■

