Chronotypen

letsleep

Manche von uns springen morgens schon früh aus den Federn und sind gleich topfit. Andere laufen erst abends zu Hochform auf, kommen morgens aber nur mit größter Mühe in die Gänge. Die Schlafforschung bezeichnet diese unterschiedlichen Chronotypen als Lerchen bzw. Eulen.

Eulen, Lerchen und viele andere Vögel

Als Chronotypen werden in der Schlafforschung verschiedene Arten von Menschen bezeichnet, die aufgrund der inneren biologischen Uhr physische Merkmale wie z.B. Hormonspiegel, Körpertemperatur, Schlaf- und Wachphasen oder auch Leistungsvermögen zu unterschiedlichen Tageszeiten in unterschiedlicher Ausprägung besitzen.

Die moderne Schlafwissenschaft geht von mehreren Chronotypen aus: Neben Lerchen (Frühaufsteher) und Eulen (Spätaufsteher) gibt es auch den „Normaltypen", der sich dazwischen einordnen lässt. Zudem gibt es Menschen, die morgens und abends fit sind sowie solche, die immer eher müde sind. Wieder anderen geht es mittags oder nachmittags am besten.

In Deutschland scheint es vermehrt „Lerchen" zu geben (durchschnittliche Aufstehzeit 06:22 Uhr). Doch der Schein trügt, denn meist ist die Arbeit der Grund für eine frühe Aufstehzeit. Nichtberufstätige stehen werktags durchschnittlich um 07:11 Uhr auf.

Erst Lerche, dann Eule – und wieder zurück

Eltern können ein Lied davon singen: Kinder – insbesondere Kleinkinder – sind eindeutig Lerchen. Mit dem Älterwerden ändert sich dies jedoch, Jugendliche werden langsam zu Eulen, sie gehen spät ins Bett und schlafen – wenn möglich – bis in den Vormittag. Mit etwa 20 Jahren gehen wir Menschen im Schnitt am spätesten zu Bett.

Bei jungen Erwachsenen finden sich meist Mischformen: Unter der Woche sind sie eher Frühaufsteher, aber nicht entsprechend früh im Bett. Am Wochenende holen sie oftmals Schlaf nach. Im mittleren Erwachsenenalter entwickeln wir uns wieder zu früheren Typen. Lebensältere Menschen und Senioren schließlich zählen meist wieder zu den früh aktiven Lerchen.

Die innere Uhr – unser Biorhythmus
Wir Menschen verfügen über einen inneren Taktgeber, der im Volksmund auch häufig „innere Uhr" genannt wird. Ob wir es möchten oder nicht – wir folgen einem so genannten zirkadianen Rhythmus. Darunter versteht man einen biologischen Rhythmus bei Lebewesen, der sich in etwa an den 24 Stunden eines Tages, also an der Erdrotation, orientiert.

Den Takt dieser inneren Uhr gibt das (Tages-)Licht an und sorgt somit dafür, dass wir im Dunkeln schlafen und im Hellen wach sind. Diese innere Uhr liegt im Gehirn im sog. Suprachiasmatischen Kern (SCN) und besteht aus einem inneren Schrittmacher und lichtempfindlichen Zellen, die diesen Schrittmacher mit der Außenwelt in Einklang bringen. Neben der Schlafregulation stehen viele weitere Funktionen unseres Körpers unter dem Einfluss dieses Taktgebers. Dazu zählen z.B. Körpertemperatur, Hormone, Schmerzempfinden, Blutdruck sowie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Umgewöhnung ist möglich – aber nicht ratsam
Da unser Chronotyp genetisch programmiert und uns somit in die Wiege gelegt ist, ist eine nachhaltige Anpassung der Schlafzeiten an das soziale Umfeld oder berufliche Erfordernisse nur sehr beschränkt möglich. Lichttechnische Maßnahmen wie etwa eine morgendliche Lichtexposition mit hoher Farbtemperatur und ausreichender Beleuchtungsstärke, d. h. sehr helles blaues Licht, können dabei helfen.

Längerschläfer werden sich aber wohl weiterhin schwer tun mit dem morgendlichen Takt des Arbeitslebens. Eine vollständige Umgewöhnung ist theoretisch zwar möglich, aber – und hier ist sich die Schlafforschung einig – es dürfte damit kein Gewinn an Lebensglück oder Zufriedenheit einhergehen. Im Gegenteil, ein Leben gegen den inneren Rhythmus kann schwerwiegende Folgen haben.

Störungen der zirkadianen Rhythmik
Die Arbeitswelt zwingt viele Menschen, gegen ihren inneren Rhythmus zu leben – bspw. durch eine Erwerbstätigkeit im Schichtbetrieb. Hinzu kommt, dass Menschen heute weniger Zeit im Tageslicht verbringen – vor allem im Winter. Gleichzeitig sind wir nachts künstlichen Lichtreizen ausgesetzt.

Wussten Sie schon?

Spazierengehen bei Tageslicht hilft, das müde machende Melatonin zu unterdrücken. Es wird nur im Dunkeln produziert.

All das kann unsere innere Uhr, die täglich neu justiert werden muss, aus dem Takt bringen. Dies begünstigt Schlaf- und Essstörungen und kann sich von einer leichten Energielosigkeit bis hin zu einer schweren Depression entwickeln.

Für Ihren Schlaf und damit auch für Ihre Gesundheit wäre es daher deutlich ratsamer, die sozialen und beruflichen Rahmenbedingungen an Ihren Chronotypen anzupassen als umgekehrt. Das ist nicht immer leicht, das ist klar, aber es lohnt sich.

LETSLEEP-TIPPS

- Beobachten Sie Ihren Schlaf, testen Sie verschiedene Schlafzeiten und finden Sie heraus, was zu Ihnen passt und wann Sie sich fit und erholt fühlen.
- Planen Sie Ihren Schlaf fest ein. Alle anderen Aktivitäten (Familie, Arbeit und Hobbys) legen Sie – wenn möglich – um Ihren Schlaf herum.
- Wer nachts arbeitet, kann durch bekömmliche (kohlenhydrat- und eiweißreiche sowie fettarme) Ernährung Schlafstörungen und Magen-Darm-Beschwerden vorbeugen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber über die Möglichkeit einer individuellen Anpassung der Arbeitszeiten.

Quellen: Petschelt, J., Behr-Völtzer, C. & Rademacher, C. (2007). Was essen, wenn andere schlafen? Ernährung-Wissenschaft und Praxis, 1(10), 454-461; Rodenbeck, A. (2007). Chronobiologie. In H. Peter, T. Penzel & J. H. Peter (Hrsg.), Enzyklopädie der Schlafmedizin (S. 27-31), Heidelberg: Springer. / Foto: David Meier via stocksnapp.io