



Deutsch Aktuell

Top-Thema – Manuskript

Leben nach der inneren Uhr

Für viele Menschen in Deutschland gehört frühes Aufstehen zum Alltag. Wer länger braucht, um aus dem Bett zu kommen, hat es schwer. Oft gelten Langschläfer sogar als faul. Aber das stimmt nicht.

„Morgenstund hat **Gold** im Mund“, sagt man in Deutschland. Es gilt als normal oder wenigstens als **erstrebenswert**, schon früh frisch, wach und aktiv zu sein. Für viele beginnt um acht Uhr der Schul- oder Arbeitstag. Das ist für Frühaufsteher, die sich morgens am besten konzentrieren können, **ideal**. Für **Abendmenschen** dagegen ist es ein **Albtraum**. Denn sie **laufen** erst später **zur Höchstform auf**.

Obwohl sie genauso viel leisten wie Frühaufsteher, nur eben zu einer anderen Tageszeit, gibt es immer noch Vorurteile gegen „Langschläfer“: Viele halten sie für **Faulenzer**. **Dabei** weiß man heute, dass die innere Uhr bei jedem Menschen anders geht. Ob ein Mensch Frühaufsteher oder Abendmensch ist, hängt von verschiedenen **Genen** ab. Sie bestimmen zum Beispiel, wann das Schlaf**hormon** Melatonin **ausgeschüttet** wird.

In den ersten Lebensjahren ist das bei den meisten Menschen noch gleich: Fast alle Kleinkinder sind Frühaufsteher, Jugendliche kommen dagegen nur schwer aus dem Bett. Erst nach der **Pubertät** sorgen die Gene dafür, dass die einen zu Frühaufstehern und die anderen zu Abend- oder Nachtmenschen werden.

Neue Forschungen an der Technischen Universität Dortmund haben gezeigt, wie stark unsere geistigen und körperlichen **Fähigkeiten** von dieser Uhr abhängen. Sie bestimmt, wann wir am besten lernen und Probleme lösen können. Aber es geht nicht nur um unsere Leistungsfähigkeit, sondern auch um unsere Gesundheit: Menschen, die gegen ihre innere Uhr leben, leiden zum Beispiel häufiger an **Diabetes**. Deshalb sollten Langschläfer morgens ruhig ein bisschen länger liegen bleiben – ganz ohne **schlechtes Gewissen**.

*Autor/Autorin: Alexander Freund, Anja Mathes
Redaktion: Stephanie Schmaus*



Deutsch Aktuell

Top-Thema – Manuskript

Glossar

innere Uhr (f., nur Singular) – die Tatsache, dass es für jeden Menschen eine andere Zeit gibt, zu der er besonders leistungsfähig ist oder müde wird

Gold (n., nur Singular) – ein wertvolles Metall, aus dem man vor allem Schmuck macht

erstrebenswert – so, dass man versuchen sollte, es zu erreichen

ideal – perfekt; optimal

Abendmensch, -en (m.) – umgangssprachlich für: jemand, der abends besonders lange wach und aktiv ist (meistens: der Nachtmensch)

Albtraum (m., nur Singular) – hier: ein großes Problem

zur Höchstform auf|laufen – eine sehr gute Leistung bringen; immer besser werden

Faulenzer, -/Faulenzerin, -nen – jemand, der nichts tut

dabei – hier: doch; aber

Gen, -e (n.) – Teil im Körper, der biologische Informationen trägt und weitergibt

Hormon, -e (n.) – ein Stoff, der im Körper gebildet wird und Prozesse im Körper steuert

etwas aus|schütten – hier: so sein, dass im Körper etwas plötzlich entsteht

Pubertät (f., nur Singular) – die Zeit im Leben, in der man körperlich vom Kind zum Erwachsenen wird; das Teenageralter

Fähigkeit, -en (f.) – die Tatsache, dass man etwas kann

Diabetes (m., nur Singular) – die Zuckerkrankheit; eine Krankheit, bei der der Körper ein Problem damit hat, Zucker zu verarbeiten

schlechtes Gewissen (n., nur Singular) – das unangenehme Gefühl, dass man sich falsch verhalten hat; das Gefühl, dass man etwas Schlechtes getan hat