

Schlaf-Channel - 2.9.2008 - 16:14

URL: <http://www.stern.de/schlaf/ueberblick/636958.html>

## Schlafstypen

### Von Eulen und Lerchen



© Francis Apesteguy/Colourbox.com

Jäger der Nacht: Uhus werden erst aktiv, wenn andere schon schlafen

**Zu welcher Zeit Sie aufstehen und wann Sie schlafen gehen, bestimmt nicht nur der Wecker oder Ihr Job: Tief verborgen in jedem Körper tickt eine innere Uhr. Sie legt fest, ob Sie zu den Langschläfern gehören oder eher zu den Frühaufstehern. Wollen Sie das ändern, arbeiten Sie gegen Ihren eigenen Körper.**

Gehören Sie zu den Menschen, die schon bei Morgengrauen putzmunter sind und gut gelaunt aus dem Bett kommen? Oder schlafen Sie lieber länger, weil Sie erst müde werden, wenn bereits die ersten Vögel zwitschern? Langschläfer und Frühaufsteher gibt es von Natur aus. Die meisten Menschen sind allerdings weder das eine noch das andere, ihr [Schlaf-Wach-Rhythmus](#) liegt irgendwo zwischen dem von morgenfrischen Lerchen und den nachtaktiven Eulen.

Wissenschaftler haben die beiden extremen Schlaf-Wach-Varianten nach Vorbildern aus der Vogelwelt benannt. Lerchen werden früher müde als die meisten Menschen und stehen auch früher auf. Sie fühlen sich bei Tagesanbruch besonders fit. Eulen hingegen sind abends lange leistungsfähig, morgens aber müde und muffelig.

Nach welchem Rhythmus Sie am liebsten leben, bestimmt Ihre [innere Uhr](#). Sie ist der biologische Taktgeber, über den jeder Mensch verfügt. Wie diese Uhr tickt, bestimmen nicht nur Sie und Ihr Wecker, sondern auch Ihre Gene.

## **Kinder und Rentner sind schon früh auf den Beinen**

Dieser Chronotyp - eher Lerche oder eher Eule - verändert sich im Laufe des Lebens. Kinder wollen meist früh aufstehen. Kaum in der Pubertät, verschiebt sich der Rhythmus dann zeitlich nach hinten: Zwanzigjährige machen die Nacht gern zum Tage. Ein paar Jahre später rutscht der Rhythmus erneut zurück, in Richtung der Lerche. Alte Menschen sind meist wieder früh wach und gehen früh zu Bett.

All dies geschieht aber im Rahmen unserer angeborenen Möglichkeiten. Wer genetisch zur Lerche neigt, wird als Jugendlicher also eher zum Normaltyp und im Alter wieder zur Lerche. Wer eher den Eulerrhythmus mag, entwickelt sich als Teenager zum notorischen Langschläfer und wird mit den Jahren zur moderaten Eule.

Mit zunehmendem Alter wandelt sich auch der [Schlaf](#). Kleinkinder schlummern ganz anders als ältere Kinder und Erwachsene. Sie erleben weniger tiefe [Schlafphasen](#). Erst mit etwa fünf Jahren gleichen sie sich an den [Schlafrhythmus](#) von Erwachsenen an. Und erst mit etwa 18 Jahren sind auch ihre Traumphasen so lang wie die von Erwachsenen.

## Kurz- oder Langschläfer - das liegt in den Genen

Je älter wir werden, desto weniger schlafen wir: Kinder zwischen fünf und acht Jahren schlummern nachts acht oder neun Stunden, 40-jährige Erwachsene im Schnitt etwa sieben bis acht Stunden. Zwischen dem 55. und 60. Lebensjahr sind es nur noch rund sechseinhalb Stunden, mit 80 nur noch zirka sechs Stunden pro Nacht. Dafür dehnt sich die Phase aus, die zwischen Hinlegen und Wegdämmern liegt: 80-Jährige brauchen dafür im Durchschnitt zehn Minuten länger als 20-Jährige. Ältere haben auch einen leichteren Schlaf: Die Tiefschlafphasen verkürzen sich bei Menschen, die 60 Jahre oder älter sind, immer mehr.

Wie viel Schlaf ein Mensch braucht, ist von Fall zu Fall verschieden. Es gibt ausgeprägte Kurz- und Langschläfer: Wer als Erwachsener unabhängig vom Wecker regelmäßig weniger als sechs Stunden schläft, gilt als Kurzschläfer. Verbringen Sie mehr als neun Stunden täglich im Bett, gehören Sie zu den Langschläfern. Beide Gruppen erleben gleich

viele Tiefschlafphasen, aber Langschläfer schlummern im Vergleich dennoch leichter und träumen mehr. Beim Aufwachen fühlen sich beide Typen gleich ausgeruht. Wissenschaftler vermuten deshalb, dass Kurzschläfer effektiver schlafen.

*Martina Janning*