



GOLDMANN

Lesen erleben

### *Buch*

Das Kennenlernen des eigenen »Inneren Uhrwerks« und die Anwendung dieses Wissens im Hinblick auf Gesundheit, Fitness und Produktivität ist ganz einfach: Der Psychologe und Schlafwissenschaftler Dr. Michael Breus nimmt uns mit auf eine spannende Reise durch unseren Tag und zeigt, wie viel Spaß darin stecken kann, endlich die Fragen nach dem »Wie?« und dem »Was?« in unserem Leben in ein »Wann?« zu verwandeln.

Angefüllt mit faszinierenden Fakten, persönlichen Erfolgsgeschichten, kurzweiligen Tests und leicht umzusetzenden Orientierungshilfen zeigt uns dieses Buch nicht nur, wie wir unsere eigenen Persönlichkeiten besser verstehen können, sondern auch die der Menschen um uns herum.

### *Autor*

Dr. Michael J. Breus ist klinischer Psychologe und Fellow an der American Academy of Sleep Medicine. Er zählt zu den weltweit führenden Köpfen auf dem Gebiet der Schlafmedizin und schreibt regelmäßig Beiträge für u. a. *The Huffington Post*, *Psychology Today* und das erfolgreichste medizinische Online-Magazin der USA, *WebMD.com*. Seit 2007 läuft seine Sendung »Good Night with the Sleep Doctor« regelmäßig im US-Fernsehen. Er lebt in der Nähe von Los Angeles.

Dr. Michael Breus

# **Gutes Timing ist alles**

Der richtige Zeitpunkt für Schlaf,  
Essen, Sex und fast alles andere

Aus dem Amerikanischen  
von Imke Brodersen

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen. Dieses Buch soll fachkundigen medizinischen Rat ergänzen, nicht ersetzen. Falls Sie wissen oder vermuten, dass bei Ihnen ein Gesundheitsproblem vorliegt, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juli 2017

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright: © 2017 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright: © der Originalausgabe Mindworks, Inc.

Originaltitel: *The Power of When*

Originalverlag: Little, Brown and Company, Boston (MA), USA.

Umschlag: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Ruth Wiebusch

Satz: Buch-Werksatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

JT · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17662-5

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Meine Tochter empfahl mir, dieses Buch meinen  
tollen Kindern und meiner Frau zu widmen.

Ich hätte es nicht besser ausdrücken können.

Dieses Buch ist für mein Wolfsrudel: Lauren,  
Cooper, Carson und meine vierbeinigen Kinder:  
Monty, Sparky und Sugar Bear.

Ganz besonders widme ich es auch meinen Patienten,  
von denen ich in den 16 Jahren meiner praktischen  
Tätigkeit so viel lernen durfte. Jede einzelne Begegnung  
weiß ich sehr zu schätzen.



# Inhalt

Einleitung: Vom richtigen Zeitpunkt .....	11
---	----

## Teil 1

### Die Chronotypen

<b>Kapitel 1: Wie tickt Ihre innere Uhr? .....</b>	<b>25</b>
<b>Kapitel 2: Ein perfekter Tag im Leben eines Delfins .....</b>	<b>56</b>
<b>Kapitel 3: Ein perfekter Tag im Leben eines Löwen .....</b>	<b>79</b>
<b>Kapitel 4: Ein perfekter Tag im Leben eines Bären .....</b>	<b>98</b>
<b>Kapitel 5: Ein perfekter Tag im Leben eines Wolfes .....</b>	<b>115</b>

## Teil 2

### Alles hat seine Zeit

<b>Kapitel 6: Beziehungen .....</b>	<b>135</b>
Sich verlieben .....	135
Freunde anrufen .....	139
Auseinandersetzungen in der Partnerschaft .....	145
Guter Sex .....	154
Etwas Wichtiges planen .....	161
Gespräche mit den Kindern .....	166

<b>Kapitel 7: Fitness</b> .....	171
Laufen gehen .....	171
Mannschaftssport .....	175
Yogaübungen .....	179
Krafttraining .....	183
<b>Kapitel 8: Gesundheit</b> .....	187
Krankheitsabwehr .....	187
Grippeimpfung .....	193
Mammographie .....	197
Stuhlgang .....	199
Psychotherapie .....	204
Baden oder duschen .....	210
Medikamente einnehmen .....	215
Auf die Waage steigen .....	222
<b>Kapitel 9: Schlaf</b> .....	228
Aufwachen .....	228
Mittagsschlaf .....	235
Ausschlafen .....	243
Schlafen gehen .....	250
<b>Kapitel 10: Essen und Trinken</b> .....	263
Frühstück, Mittag, Abendessen .....	263
Ein Gläschen in Ehren .....	271
Der Schuss Koffein .....	278
Essen nach Herzenslust .....	285
Kleine Snacks .....	289



---

<b>Kapitel 11: Arbeit</b> .....	295
Gehaltsverhandlungen .....	295
Kaltakquise .....	300
Für Pendler .....	306
E-Mails bearbeiten .....	311
Das Vorstellungsgespräch .....	315
Etwas Neues lernen .....	320
Entscheidungen fällen .....	324
Gedächtnisleistung .....	329
Präsentationen und Vorträge .....	332
<b>Kapitel 12: Kreativität</b> .....	338
Ideenfindung .....	338
Musik machen .....	341
Zusammenhänge begreifen .....	345
Einen Roman schreiben .....	350
<b>Kapitel 13: Geld</b> .....	360
Kaufen .....	360
Lukrative Geschäftsideen .....	366
Verhandeln .....	372
Verkaufen .....	378
<b>Kapitel 14: Freizeit</b> .....	383
Fernsehen bis in die Puppen .....	383
Einloggen .....	389
Spiele spielen .....	396
Lesen und entspannen .....	402

Witze machen . . . . .	405
Reisen . . . . .	409

### Teil 3

## Ein Leben lang im Takt

<b>Kapitel 15: Im Rhythmus des Mondes, der Hormone und der Jahreszeiten . . . . .</b>	<b>419</b>
Der Rhythmus des Mondes . . . . .	420
Der Rhythmus der Menstruation . . . . .	421
Der Winterrhythmus . . . . .	423
Sommerzeit und Winterzeit . . . . .	426
<b>Kapitel 16: Alterstypische Verschiebungen . . . . .</b>	<b>428</b>
Zum Abschluss . . . . .	432
Die inneren Uhren der Chronotypen . . . . .	434
So tickt ein Delfin . . . . .	434
So tickt ein Löwe . . . . .	435
So tickt ein Bär . . . . .	436
So tickt ein Wolf . . . . .	437

## Anhang

Informationen für Patienten, Listen von Schlaflaboren und weiterführende Links . . . . .	440
Anmerkungen, Literatur und Dank . . . . .	440
Dank . . . . .	441
Register . . . . .	446

# Einleitung

## Vom richtigen Zeitpunkt

Wäre es nicht schön, einfach sein Leben zu führen und dabei den Eindruck zu haben, dass einem Glück und Erfolg in den Schoß fallen? Die Aussichten darauf scheinen schlecht zu stehen. Oder doch nicht?

Bestimmt kennen Sie viele Tricks und Tipps zu mehr Erfolg bei Themen wie:

Wie klappt das Abnehmen?

Wie Sorge ich für mehr Lust im Bett?

Wie setze ich die Gehaltserhöhung durch?

Wie erziehe ich meine Kinder?

Was soll ich essen?

Wie halte ich mich fit?

Wofür sollte ich vorsorgen?

Wie beeinflusse ich meine Träume?

Solche typischen W-Fragen sind wichtig und notwendig. Für schnelle, zielstrebige und nachhaltige Verbesserungen der Lebensqualität sorgt jedoch eine weitere Frage.

**Diese Frage lautet »Wann?«.**

Der richtige Zeitpunkt bestimmt unseren Erfolg und ist der Schlüssel zu einem schnelleren, klügeren, besseren und stärkeren Selbst. Wer den optimalen Zeitpunkt für sein Vorhaben kennt,

kann die besten Ergebnisse erzielen. Sie brauchen nichts daran zu ändern, *was* Sie tun und *wie* Sie es tun – allein durch kleine Verschiebungen, *wann* Sie etwas tun, können Sie ab sofort gesünder, glücklicher und produktiver werden.

Die Frage nach dem *Wann* ist sehr einfach und sehr durchschlagend.

Mit kleinen Veränderungen des eigenen Tagesablaufs – dem Zeitpunkt der ersten Tasse Kaffee, der Beantwortung von E-Mails oder Erholungspausen – kann man den Tagesrhythmus mit dem persönlichen Biorhythmus abgleichen, und schon erscheint alles viel einfacher und läuft wie von selbst.

Was verstehe ich unter dem »persönlichen Biorhythmus«?

Es gibt tatsächlich einen perfekten Zeitpunkt für die unterschiedlichsten Aktivitäten, auch wenn manche bei diesem Thema abwinken. Doch gutes Timing ist kein Buch mit sieben Siegeln. Unsere Gene sind den ganzen Tag auf die richtigen Abläufe gepolt, von der Minute unseres Erwachens bis zum Einschlafen. Ab dem Alter von drei Monaten tickt im Gehirn des Menschen eine innere Uhr, die darauf achtet, dass alles zur rechten Zeit geschieht.

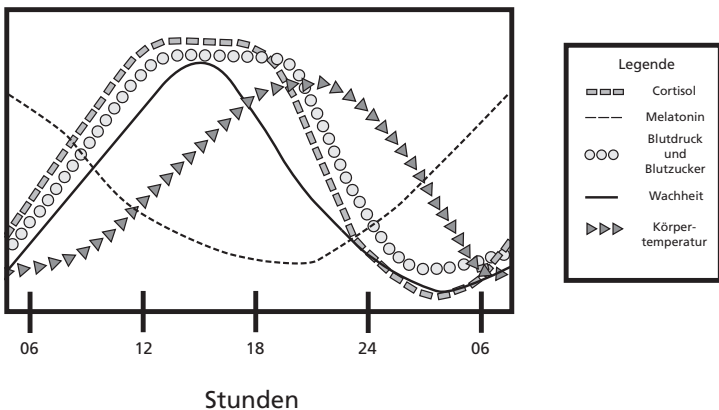
Diese biologisch verankerte Uhr ist ein ausgeklügelter und sehr präziser Schrittmacher, der auf zirkadianen Rhythmen beruht. Er besteht aus einer Nervengruppe im Hypothalamus, dem sogenannten *Nucleus suprachiasmaticus* (SCN), der unmittelbar über der Hypophyse sitzt.

Morgens dringt das Sonnenlicht über die Augäpfel ein und aktiviert über den Sehnerv den SCN, um den zirkadianen Rhythmus anzustoßen. »Zirkadian« ist ein Begriff aus dem Lateinischen und bedeutet »rund um einen Tag«. Der SCN gilt als die zentrale innere Uhr (»Master Clock«), die diverse andere innere Uhren im Kör-

per steuert. Körpertemperatur, Blutdruck, kognitives Denken, Hormonausschüttung, Aufmerksamkeit, Energie, Verdauung, Hunger, Stoffwechsel, Kreativität, Geselligkeit, sportliche Leistungsfähigkeit, aber auch Selbstheilungskräfte, Erinnerungsvermögen, Schlaf und viele andere Funktionen unterliegen im Tagesverlauf Schwankungen, die diesen inneren Uhren unterstehen. Alles, was wir tun oder tun wollen, wird von physiologischen Rhythmen gelenkt, auch wenn uns dies häufig nicht bewusst ist.

## Stunden

Ein Beispiel für verschiedene zirkadiane Rhythmen, die *gerade jetzt* in Ihrem Körper aktiv sind.



50 000 Jahre lang haben unsere Vorfahren ihren Tagesablauf nach der inneren Uhr ausgerichtet. Wann sie aßen, jagten, zusammenkamen, feierten, aufstanden, schliefen, sich entspannten oder heilen

konnten, bestimmten die entsprechenden biologischen Rhythmen. Ich will nicht behaupten, dass das Leben in der Steinzeit, in biblischen Zeiten oder im Mittelalter ein Zuckerschlecken war. Aber grundsätzlich tat es der Menschheit gut, bei Sonnenaufgang aufzustehen, einen Großteil des Tages im Freien zu verbringen und in völliger Dunkelheit zu schlafen. Wir haben Zivilisationen und Gesellschaften erschaffen und unglaubliche Fortschritte gemacht, die heute ironischerweise dazu führen, dass unsere fein entwickelten inneren Uhren gründlich aus dem Takt geraten.

Das einschneidendste Ereignis für die Biozeit fand am 31. Dezember 1879 statt, als Thomas Edison in seinem Labor in Menlo Park, New Jersey, die erste haltbare elektrische Glühlampe kreierte. Sein berühmter Satz dazu: »Wir werden Elektrizität so günstig machen, dass nur noch die Reichen Kerzen anzünden.« Innerhalb von zehn Jahren konnte man das Einsetzen der Nacht selbst bestimmen. Wir stehen schon lange nicht mehr bei Tagesanbruch auf und schlafen in stockfinsterner Nacht. Früher arbeiteten wir von morgens bis abends und nahmen die letzte Mahlzeit im Dämmerlicht ein. Inzwischen haben sich Arbeitszeit und Abendessen immer weiter nach hinten verlagert. Wir verbringen mehr Zeit bei Kunstlicht in geschlossenen Räumen und weniger Zeit bei Sonnenschein im Freien.

In einem Interview des *Scientific American* sagte Edison 1889: »Ich schlafe selten mehr als vier Stunden am Tag, und das könnte ich ein Jahr durchhalten.«<sup>1</sup> Zum 25. Jahrestag der Erfindung der Glühlampe bezeichnete Edison im Jahr 1914 Schlaf als »schlechte Angewohnheit«. Er prognostizierte, dass alle Amerikaner auf die Dauer viel weniger Schlaf bräuchten, und sagte eine schlaflose Zukunft voraus. »Alles, was die Gesamtmenge des menschlichen Schlafs mindert, erhöht die Gesamtmenge der menschlichen Fähig-

keiten«, so Edison. »Es gibt keinen Grund, weshalb Menschen überhaupt noch ins Bett gehen sollten, und der Mensch der Zukunft wird weit weniger Zeit im Bett verbringen.«<sup>2</sup>

Den zweiten großen Einschnitt für die biologische Zeit brachten Fortschritte im Transportwesen. Autos und Flugzeuge gestatteten die rasche Überwindung großer Strecken. Die Anpassung an eine Zeitverschiebung von einer Stunde nimmt einen vollen Tag in Anspruch, und zu Pferd oder in einer Kutsche hatte es entsprechend lange gedauert, diese Distanz zurückzulegen. Ab Mitte des 20. Jahrhunderts konnte man jedoch – evolutionär gesehen von jetzt auf gleich – in nur wenigen Stunden viele Zeitzonen durchqueren, ohne dass die biologischen Uhren mitzuhalten vermochten.

Heute sind wir dank Computertechnik, Smartphone und Internet permanent erreichbar und leben bei Arbeit, Spiel und beim Essen in anhaltendem Dämmerlicht.

**In nur 125 Jahren haben wir Biorhythmen aufgelöst, die sich 50 000 Jahre lang entwickelt haben. Dass unsere physiologische Entwicklung dem technischen Fortschritt hinterherhinkt, ist die Untertreibung des Jahrtausends. Unser Gefühl für den richtigen Zeitpunkt ist dabei gänzlich auf der Strecke geblieben.**

Die mangelnde Synchronisierung mit der Biozeit ist für das individuelle Wohlergehen körperlich, geistig und psychisch eine Katastrophe. Hier liegt eine Fehljustierung der inneren Uhr vor. In den letzten 15 Jahren konnte die Wissenschaft zahlreiche angebliche Zivilisationskrankheiten (affektive Störungen, Herzerkrankungen, Diabetes, Krebs und Übergewicht) mit Fehljustierungen der inneren Uhr verknüpfen. Zu den Symptomen zählen Schlafstörungen und Schlafmangel, die das Auftreten von Depressionen, Angst und Unfällen begünstigen, ganz zu schweigen davon, wie

sich Überforderung und Erschöpfung auf Beziehungen, Beruf und Gesundheit auswirken. Jeder, der nicht abends um sechs alle Bildschirme und Lichtquellen abstellt, dürfte von gewissen Problemen mit der inneren Uhr betroffen sein, zum Beispiel Konzentrationsstörungen am Morgen, Übergewicht, Stress oder dem Gefühl, nie zu voller Form aufzulaufen. (Natürlich ist es unrealistisch, abends gleich das Licht auszuknippen. Aber man kann seine Bildschirme durchaus früher abschalten und mit zunehmender Dunkelheit das Licht dimmen.)

Ein Spatz versucht nicht, sich unter dem ersten Koffeinkick durch den morgendlichen Berufsverkehr zu kämpfen. Ein Lachs besucht um Mitternacht kein Konzert mehr. Ein Reh sieht nicht an einem Wochenende alle Folgen von *House of Cards*. Richtet sich eine Hauskatze beim Schlafen, Spielen oder Putzen nach gesellschaftlichen Regeln? Im Leben nicht! Tiere folgen ihrer inneren Uhr. Der Mensch mit seinem überlegenen, großen Gehirn hingegen ignoriert seine eigene Uhr und verwirft den zirkadianen Rhythmus zugunsten »sozialer Rhythmen«, die häufig im krassen Gegensatz zu dem stehen, was der Körper um diese Zeit tun möchte.

## Wie ich die Macht der inneren Uhr entdeckte

Als ich vor 15 Jahren meine Approbation als Schlafmediziner erhielt, war die Chronobiologie (die Erforschung der zirkadianen Rhythmen) *das* große Thema. Bis in die 1970er Jahre waren die zirkadianen Rhythmen des Menschen für die Medizinforschung



praktisch nicht existent, und noch heute finden sie kein breites Echo. Woran liegt das? Zum einen haben die meisten Allgemeinärzte auch noch nie von Chronobiologie gehört. An den Universitäten lernen sie allenfalls etwas über ein paar seltene Schlafstörungen. Synchronisierungsstörungen mit der persönlichen inneren Uhr lassen sich nicht medikamentös beheben (sofern man nicht auf Koffein setzt, eines der größten Suchtmittel der Erde), doch zahlreiche Arzneimittel und Lebensmittel mit medizinischen Eigenschaften haben einen nachteiligen Einfluss auf unsere Biozeit. (Nähere Informationen finden Sie in Kapitel 8, siehe Seite 187.)

Als meine Patienten teilweise nicht auf die üblichen Therapieansätze gegen Schlafstörungen ansprachen, beschäftigte ich mich mit der Chronobiologie und war fasziniert. Da ich neue Therapieoptionen benötigte, erweiterte ich mein Repertoire um Methoden aus der Chronotherapie, beispielsweise Lichttherapie zu bestimmten Tageszeiten, »schlaffreundliche« Glühlampen im Schlafzimmer (mehr dazu auf Englisch bei *Lighting Science*, [www.lsgc.com](http://www.lsgc.com)) und die Einnahme des Schlafhormons Melatonin zu bestimmten Zeitpunkten gemäß dem zirkadianen Rhythmus. Damit kam ich bereits ein Stück weiter.

Dann aber fragte ich mich, ob es meinen Patienten noch mehr helfen könnte, wenn sie ihren Tagesablauf besser auf die natürliche Biozeit abstimmen würden. Also bat ich sie um kleinere Veränderungen der Zeitpunkte, zu denen sie aßen oder Sport trieben, sich mit Freunden trafen oder fernsahen und der Zeiten, in denen sie sich Kunstlicht aussetzen. Ab diesem Moment verbesserte sich nicht nur ihre Schlafqualität, sondern auch die Gesundheit insgesamt einschließlich Stimmung, Gedächtnis, Konzentration, Fitness und Gesundheit. Die Wahl des richtigen Zeitpunkts ist offenbar

so wichtig, dass sie das Leben eines *jeden* in fast jeglicher Hinsicht verändern kann.

Ich war wie elektrisiert. Ich las alles, was ich in der medizinischen Fachliteratur über die Vorzüge der Synchronisierung mit dem eigenen Biorhythmus finden konnte. Da dieses Fach damals erst richtig aufkam, bin ich seither ständig auf dem Laufenden und möchte an dieser Stelle nur einen kleinen Ausschnitt aus den bahnbrechenden Studien erwähnen, die in den letzten Jahren zum zirkadianen Rhythmus erschienen sind:

- **Die biosynchrone Behandlung einer Krebserkrankung kann lebenswichtig sein.** 2009 prüften Forscher der medizinischen Fakultät der Universität North Carolina an Mäusen, ob der Zeitpunkt der Medikamentengabe Einfluss darauf hat, wie schnell die Gene Zellschäden reparieren. Hierfür entnahm man wiederholt Proben aus dem Mäusegehirn. Wenn die Medikamente nachts gegeben wurden, reparierte sich die DNA im Einklang mit dem zirkadianen Anstieg und Abfall eines bestimmten Enzyms **siebenmal schneller**. Daraus folgerten die Forscher, dass eine Chemotherapie besser wirken und weniger unerwünschte Wirkungen zeigen könnte, wenn man die Mittel zu dem Zeitpunkt verabreicht, wo die Zellen sich am leichtesten reparieren können.
- **Wer den Biorhythmus beachtet, kann schärfer und kreativer denken.** Psychologen der Michigan State University und des Albion College legten ihren Probanden 2011 zu unterschiedlichen Tageszeiten Probleme vor, für die man entweder exakt analysieren oder kreativ denken musste. **Die kreativen Probleme wurden in den suboptimalen Zeiten besser gelöst, wenn die Pro-**

**banden schlapp und müde waren. Logische Probleme lösten sie am besten zu den Zeiten, wo sie hellwach und aufmerksam waren.** Die Forscher kamen zu dem Schluss, dass kreatives und analytisches Denken bestimmten Biorhythmen unterliegt. Je nach Problemlage empfehlen sich dafür andere Zeiträume.

- **Essen nach der biologischen Uhr unterstützt die Gewichtsregulierung.** 2013 setzte ein spanisches Team an der Universität Murcia 420 übergewichtige Männer und Frauen für 20 Wochen auf eine Diät mit 1400 Kalorien pro Tag. Die Hälfte der Teilnehmer waren »frühe Esser«, die ihre größte Hauptmahlzeit vor 15 Uhr zu sich nahmen. Die andere Hälfte nahm die größte Mahlzeit nach 15 Uhr zu sich. Beide Gruppen bekamen die gleichen Mengen der gleichen Lebensmittel, bewegten sich vergleichbar intensiv und häufig, schiefen gleich lang und waren auch in Bezug auf Appetithormone und Genfunktion vergleichbar. Welche Gruppe nahm mehr ab? **Die frühen Esser verloren im Durchschnitt zehn Kilo, die späten Esser rund 7,5 Kilo. Das ist ein Unterschied von 25 Prozent.** Die späten Esser ließen auch häufiger das Frühstück aus.
- **Nach dem Biorhythmus zu leben, kann glücklicher machen.** Dänische Forscher des Universitätsklinikums Kopenhagen behandelten 2015 75 Patienten mit starken Depressionen entweder mit täglicher Chronotherapie (helles Licht und eine feste Aufwachzeit) oder mit Sport. **Innerhalb von sechs Monaten kam es bei 62 Prozent der Chronotherapie-Patienten zur Remission.** In der Sportgruppe lag der Erfolg hingegen nur bei 38 Prozent.
- **Mit dem Biorhythmus läuft man schneller.** 2015 untersuchte ein britisches Team von der Universität Birmingham, ob zwischen der sportlichen Leistungsfähigkeit und der Frage, ob man

eher morgens oder abends hellwach und aktiv ist (Morgentyp oder Abendtyp), ein Zusammenhang besteht. Eine solche Verbindung gibt es tatsächlich. **Die Anzahl der Stunden zwischen der Aufwachzeit eines Läufers und dem Lauf hat erheblichen Einfluss auf die Leistung.** Wenn Spätaufsteher abends rannten, waren sie deutlich schneller, als wenn sie morgens rannten. Der signifikante Geschwindigkeitsunterschied betrug bis zu 26 Prozent.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr über diese und viele andere Studien. Sie belegen, wie wichtig es ist, der inneren Uhr zu folgen, aber auch die Risiken, wenn wir diese natürlichen Rhythmen ignorieren. Fakt ist, dass das Leben von Menschen, die dem eigenen Takt folgen, wie geschmiert läuft.

*Wer gegen seine innere Uhr lebt, stellt sich der eigenen Biologie entgegen. Das war noch nie besonders klug.*

Ich habe nichts gegen Edison. Ich will auch niemanden auffordern, sein Smartphone wegzuworfen oder in eine Höhle zu ziehen. Ohne Wissenschaft und Technik hätten wir nicht den Beweis, wie stark sich biologische Rhythmen auf unsere Gesundheit und unsere Produktivität auswirken. Das Schöne ist vielmehr, dass wir den Fortschritt dazu nutzen können, nahezu perfekt im eigenen Rhythmus zu leben und dennoch Teil der Gesellschaft zu bleiben. Niemand muss sein ganzes Leben umkrepeln, um in den Genuss des passenden Zeitpunkts zu kommen. Sie brauchen nur wenige Dinge anzupassen, die eine oder andere Erinnerungsfunktion einzustellen, meine kostenlose App herunterzuladen, und schon ändert sich Ihr Leben zum Besseren.

## ***Diese Begriffe sollten Sie sich merken***

**Biozeit:** Der individuelle Biorhythmus gemäß der inneren Uhr. Das Auf und Ab der Hormone und Enzyme und die Veränderungen der Durchblutung im Verlauf von 24 Stunden. Synonym mit »zirkadianer Rhythmus«.

**Chronobiologie:** Die Wissenschaft von den zirkadianen Rhythmen und ihrer Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden des Menschen.

**Chronorhythmus:** Erkenntnisse zum optimalen physiologischen Zeitpunkt für praktisch alle üblichen Abläufe im modernen Leben. Der tägliche Erfolgrythmus.

**Chronotherapie:** Verbesserung von Gesundheit und Lebensqualität bei Patienten mit Schlafstörungen und affektiven Störungen über Methoden wie Lichttherapie und Hormongaben.

**Chronotyp:** Einteilung bestimmter Zeitvorlieben gemäß der inneren Uhr.

**Zirkadianer Rhythmus:** Der individuelle Biorhythmus gemäß der inneren Uhr. Das Auf und Ab der Hormone und Enzyme und die Veränderungen der Durchblutung im Verlauf von 24 Stunden.

**Fehljustierung der inneren Uhr:** Probleme mit Gesundheit, Konzentration und Tatkraft, wenn sozialer Tagesablauf und biologischer Tagesablauf auseinanderklaffen.

**Sozialer Jetlag:** Probleme mit Gesundheit, Konzentration und Tatkraft, wenn sozialer Tagesablauf und biologischer Tagesablauf auseinanderklaffen.

**Sozialer Tagesablauf/Sozialrhythmus:** Wann etwas im Ta-

gesverlauf ansteht, ob Aufstehen, Essen, Sport, Arbeit oder Gemeinschaft.

**Taktgerechte Tipps:** Strategien zur Synchronisierung des sozialen und des biologischen Tagesablaufs.

Teil 1

# Die Chronotypen





# Kapitel 1

## Wie tickt Ihre innere Uhr?

Im Gehirn jedes Menschen ticken eine übergeordnete innere Uhr, die »Master Clock«, sowie Dutzende kleinerer biologischer Uhren.

Aber diese biologischen Uhren laufen keineswegs immer gleich schnell. Die Uhren unserer Freunde können ganz anders ticken als die eigenen, die des Partners oder der Partnerin oder die unserer Kinder. Das sagt uns die Lebenserfahrung. Man weiß, dass manche Menschen früher wach werden als andere, nicht zur selben Zeit Hunger haben oder zu Topform auflaufen, wenn der Rest im Team gerade abschläft. Daher lassen sich die Menschen in unterschiedliche Gruppen einteilen, die je nach »Chronotyp« eher morgens oder eher abends aktiv sind.

Schlafmedizin und Volksmund unterscheiden zwischen drei Chronotypen:

1. **Lerchen** (Frühaufsteher)
2. **Kolibris** (ohne besondere Präferenzen)
3. **Eulen** (Langschläfer)

Psychologen und Schlafmediziner ermitteln den individuellen Chronotyp traditionell anhand eines standardisierten Fragebogens, der insbesondere zwischen Morgentyp und Abendtyp unterscheidet (MEQ beziehungsweise im Deutschen D-MEQ).<sup>1 2</sup> Als jemand, der seit über 15 Jahren klinisch und forschend in der Schlafmedizin

unterwegs ist, hatte ich immer Probleme mit diesen drei Kategorien und ihrer Ermittlung. Aus meiner Sicht ist der Ansatz eindimensional, weil er lediglich die persönlichen Vorlieben für Schlaf, Aufwachen und Aktivität einbezieht, womit nicht alle relevanten Faktoren berücksichtigt werden. Noch wichtiger jedoch erschien mir, dass diese drei Kategorien *überhaupt nicht* zu den Patienten passten, mit denen ich zu tun hatte.

Was den ersten Punkt angeht, so umfasst der MEQ nicht beide Maßstäbe des zweistufigen Systems für Schlaf. Neben den Präferenzen für den Wachzustand gibt es auch einen »Schlaftrieb«, der den Schlafbedarf regelt. Bei manchen Menschen ist der Schlaftrieb stärker als bei anderen, ebenso wie manche Menschen auch einen stärkeren Sexualtrieb haben als andere.

**Der persönliche Schlaftrieb ist genetisch verankert. Er bestimmt, wie viel Schlaf ein Mensch braucht und wie tief diese Person schläft.**

Menschen mit einem **geringen Schlaftrieb** brauchen nicht viel Schlaf. Ihnen kommt die Nacht sehr lang vor. Sie wachen bei Störungen durch Geräusche oder Licht leicht auf und sind morgens eher abgeschlagen.

Menschen mit einem **starken Schlaftrieb** brauchen mehr Schlafstunden. Ihnen erscheint die Nacht eher zu kurz. Sie schlafen tief und fest und sind morgens eher abgeschlagen, auch wenn sie lange geschlafen haben.

Menschen mit **mittlerem Schlaftrieb** schlafen relativ fest und sind nach sieben Stunden ungestörtem Schlaf munter und zufrieden.

Hinzu kommt, dass der MEQ die Persönlichkeit außer Acht lässt. Es hat sich jedoch gezeigt, dass die Persönlichkeit für die Feststellung des Chronotyps eine ganz erhebliche Rolle spielt. Zum

Beispiel sind Morgentypen eher gesundheitsbewusst, wohingegen Abendtypen eher impulsiv reagieren. Beide sind nicht unbedingt entspannt und locker, wie Dutzende von Studien belegen. Bei einer umfassenden Evaluierung des Chronotyps ist der Einfluss der Persönlichkeit unübersehbar.

Mein zweites Problem mit dem MEQ war, dass er meinen Patienten nicht entsprach. Bei den drei üblichen Typen fielen mindestens zehn Prozent der Bevölkerung unter den Tisch, nämlich die Schlaflosen. Schlafstörungen treten in allen drei Gruppen auf, ob Lerchen, Kolibris oder Nachtulen. Menschen, die wegen Einschlaf- oder Durchschlafschwierigkeiten dauerhaft weniger als sechs Stunden Schlaf pro Nacht bekommen, sind in meinen Augen ein weiterer Chronotyp, dessen Schlaf-Wach-Präferenzen, Schlaftrieb und Persönlichkeitsprofil sich von den klassischen drei Kategorien abgrenzen lassen.

Daher entschied ich mich für eine Neudefinition der Gruppen und entwarf einen eigenen Fragebogen, der alle wichtigen Faktoren einbezog. Dafür benannte ich auch die Chronotypen neu. Menschen sind keine Vögel, sondern Säugetiere, deren Verhaltensweisen mit dem Verhalten anderer Säugetiere vergleichbar sind. Darauf nehmen meine Chronotyp-Benennungen Rücksicht. Also habe ich mich nach Tieren umgesehen, die den vier Kategorien entsprechen, die ich beobachte, und genau das Richtige gefunden:

**1. Delfine.** Delfine schalten im Schlaf immer nur eine Gehirnhälfte ab (weshalb sie als unihemisphärische Schläfer bezeichnet werden). Die andere Hälfte bleibt wach und aufmerksam, konzentriert sich aufs Schwimmen und hält nach Feinden Ausschau. Dieser Name passt gut zu Schlaflosen: intelligente, neurotische Leichtschläfer mit geringem Schlaftrieb.

2. **Löwen.** Löwen gehen morgens auf die Jagd und stehen am oberen Ende der Nahrungskette. Diese Bezeichnung passt zu morgenbetonten, antriebsstarken Optimisten mit mittlerem Schlaftrieb.
3. **Bären.** Bären lassen sich gern treiben, schlafen gut und sind jederzeit bereit zur Jagd. Diese Einstufung passt zu offenen Menschen, die sich gern amüsieren, eher tagaktiv sind und einen starken Schlaftrieb aufweisen.
4. **Wölfe.** Wölfe jagen nachts im Rudel. Der Begriff passt zu extrovertierten, eher nachtaktiven Kreativen mit mittlerem Schlaftrieb.

Wenn Sie sich in diesen Kurzbeschreibungen nicht recht wiederfinden, erkennen Sie vielleicht wenigstens einen Elternteil. Der Chronotyp ist genetisch angelegt, und zwar auf dem Gen PER3. Menschen mit einem langen PER3-Gen brauchen mindestens sieben Stunden ungestörten Schlaf, um gut zu funktionieren, und sind eher Frühaufsteher. Mit einem kurzen PER3-Gen kommt man mit wenig oder leichtem Schlaf zurecht, steht aber eher spät auf. Wahrscheinlich hat mindestens ein Elternteil den gleichen Chronotyp wie wir.

Warum so viele Typen? Warum gibt es hier überhaupt Unterschiede? Seit Anbeginn der Menschheit war für das Überleben der Spezies eine gewisse Bandbreite an Chronotypen von Vorteil. Jeder Chronotyp hat seinen Sinn und konnte zur Sicherheit der größeren Gruppe beitragen. Damit im Laufe der langen Nacht alle geschützt sind, musste es Abweichungen bei der Biozeit geben. Heute halten wir zwar nicht mehr am Höhleneingang Wache, aber unsere Gene haben sich seit prähistorischen Zeiten kaum verändert. Sie sorgen einigermaßen stabil für folgendes Verhältnis:

- **10 Prozent der Bevölkerung sind Delfine.** Als Leichtschläfer wachen sie beim kleinsten Geräusch auf und warnen die Gruppe vor der Gefahr.
- **15 bis 20 Prozent sind Löwen.** Sie stehen früh auf, übernehmen die Morgenschicht und halten Ausschau nach hungrigen Raubtieren.
- **50 Prozent sind Bären.** Ihr Tagesablauf entspricht dem Aufgang und Untergang der Sonne. Sie jagen und sammeln bei Tageslicht.
- **15 bis 20 Prozent sind Wölfe.** Sie übernehmen bei der Wache die letzte Schicht und dämmern weg, wenn die extremsten Löwen sich langsam rühren.

**Diese vier Typen werden offensichtlich nicht von derselben Biozeit gesteuert. Der Stoffwechsel eines Löwen unterscheidet sich von dem eines Wolfs, daher ist es für den Löwen sinnlos, im gleichen Takt wie ein Wolf zu essen. Zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit muss jeder Typ im Laufe des Tages seinem eigenen Chronorhythmus folgen.** Wie dies für jeden Chronotyp im Einzelnen aussieht, erkläre ich in den folgenden Kapiteln.

Grundsätzlich bewegen sich Delfine, Löwen und Wölfe von Natur aus außerhalb der üblichen gesellschaftlichen Normen, wohingegen die Biozeit der Bären am ehesten dem entspricht, was die Gesellschaft von uns verlangt. Dass sie die größte Gruppe stellen, ist ein Hinweis darauf, wie sich gesellschaftliche Normen herausbilden. Die Existenz dieser Norm bedeutet jedoch nicht, dass sie die Bären dabei unterstützt, ihre kreativen, beruflichen und persönlichen Ziele zu erreichen. Auch Bären werden feststellen, dass ihr Chronorhythmus gewisser Veränderungen bedarf.

Vermutlich haben Sie inzwischen schon eine ziemlich gute Vorstellung, zu welchem Chronotyp Sie gehören. Bestätigen Sie diesen Verdacht anhand des Fragebogens zur Biozeit (BTQ) auf Seite 31. Er umfasst alle wichtigen Faktoren einschließlich der Präferenzen zu Schlaf, Aufwachen und Aktivität, der Persönlichkeit, typischer Verhaltensweisen und gewisser Beobachtungen, die ich an meinen Patienten gemacht habe. Der BTQ wurde wiederholt an verschiedenen Gruppen getestet – meinen Patienten, der Allgemeinheit, ausgewählten Freunden und Kollegen – und stellt das exakteste Hilfsmittel zur Bestimmung des Chronotyps dar, das ich erdenken konnte.

Der Test besteht aus zwei Teilen. Teil 1 umfasst zehn Aussagen, bei denen Sie jeweils »richtig« oder »falsch« ankreuzen sollen. Teil 2 ist eine Abfolge von 20 Multiple-Choice-Fragen. Grundsätzlich gibt es keine richtigen oder falschen Ergebnisse, antworten Sie also bitte so ehrlich und objektiv wie möglich. (Entspannt euch, Wölfe. Es gibt keine Noten! Und, nein, liebe Löwen, es gibt keine ideale Punktzahl.) Wer den Test im englischen Original machen möchte, findet ihn hier: <http://thepowerofwhen.com/>.

## Test: Mein Biozeit-Typ

### Teil 1

Bitte markieren Sie bei den folgenden zehn Aussagen jeweils »richtig« oder »falsch«.

**1. Ich kann beim kleinsten Geräusch oder Lichtschimmer nicht einschlafen oder wache davon auf.**

Richtig/Falsch

**2. Essen ist mir nicht so wichtig.**

Richtig/Falsch

**3. Meistens wache ich auf, bevor der Wecker piepst.**

Richtig/Falsch

**4. Im Flugzeug schlafe ich auch mit Schlafmaske und Ohrstöpseln nicht gut.**

Richtig/Falsch

**5. Ich bin oft gereizt, weil ich müde bin.**

Richtig/Falsch

**6. Ich mache mir übermäßige Sorgen wegen Kleinigkeiten.**

Richtig/Falsch

**7. Ich oder mein Arzt glauben, dass ich zu wenig Schlaf bekomme.**

Richtig/Falsch

**8. In der Schule waren mir meine Noten wichtig.**

Richtig/Falsch

**9. Ich kann nicht schlafen, weil ich über die Vergangenheit oder die Zukunft nachgrübele.**

Richtig/Falsch

**10. Ich bin perfektionistisch.**

Richtig/Falsch

Wenn Sie bei **sieben oder mehr** dieser zehn Aussagen »richtig« angekreuzt haben, sind Sie ein **Delfin** und können gleich auf Seite 44 weiterlesen.

Ansonsten gehen Sie über zu ...

## **Teil 2**

Hinter jeder Antwort auf die folgenden Multiple-Choice-Fragen ist in Klammern die Punktzahl angegeben. Addieren Sie alle Punkte zu Ihrem persönlichen Ergebnis.

**1. Wenn Sie morgen nichts zu tun hätten und beliebig lange ausschlafen dürften, wann würden Sie aufwachen?**

- a. Vor 6:30 Uhr. (1)
- b. Zwischen 6:30 Uhr und 8:45 Uhr. (2)
- c. Nach 8:45 Uhr. (3)

**2. Wenn Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt aufstehen müssen, verwenden Sie dann einen Wecker?**

- a. Nicht nötig. Ich wache von selbst zur rechten Zeit auf. (1)



- b. Ja, ich brauche einen Wecker und drücke maximal einmal auf Weckwiederholung. (2)
- c. Ja, ich brauche einen Wecker mit mehrmaligem Weckton und vielen Weckwiederholungen, am besten noch einen zweiten. (3)

**3. Wann wachen Sie am Wochenende auf?**

- a. Genauso wie während der Woche. (1)
- b. 45 bis 90 Minuten um die übliche Zeit herum. (2)
- c. Mindestens 90 Minuten nach der üblichen Zeit. (3)

**4. Wie sind Ihre Erfahrungen mit dem Jetlag?**

- a. Ich habe auf jeden Fall damit zu kämpfen. (1)
- b. Ich passe mich innerhalb von 48 Stunden an. (2)
- c. Ich passe mich schnell an, besonders in Richtung Westen. (3)

**5. Was ist Ihre Lieblingsmahlzeit? (Hier geht es mehr um die Uhrzeit als um das Essen selbst.)**

- a. Frühstück (1)
- b. Mittag (2)
- c. Abendessen (3)

**6. Stellen Sie sich vor, Sie müssten für Ihre Ausbildung oder ein Studium eine Eignungsprüfung ablegen. Wann müsste dieser Test im Idealfall losgehen, damit Sie sich optimal konzentrieren können?**

- a. Frühmorgens. (1)
- b. Am frühen Nachmittag. (2)
- c. Am Nachmittag. (3)

**7. Wenn Sie für intensives körperliches Training einen beliebigen Zeitpunkt wählen könnten, wann würden Sie es ansetzen?**

- a. Vor 8 Uhr. (1)
- b. Zwischen 8 und 16 Uhr. (2)
- c. Nach 16 Uhr. (3)

**8. Wann sind Sie am wachsten?**

- a. Ein bis zwei Stunden nach dem Aufwachen. (1)
- b. Zwei bis vier Stunden nach dem Aufwachen. (2)
- c. Vier bis sechs Stunden nach dem Aufwachen. (3)

**9. Stellen Sie sich vor, Sie müssten für einen Fünf-Stunden-Tag eine Arbeitsschicht wählen. Welche würden Sie nehmen?**

- a. Von 4 bis 9 Uhr. (1)
- b. Von 9 bis 14 Uhr. (2)
- c. Von 16 bis 21 Uhr. (3)

**10. Wie stufen Sie sich selbst ein?**

- a. Ich bin linkshirndominiert, also jemand, der strategisch und analytisch denkt. (1)
- b. Ich denke mit beiden Gehirnhälften. (2)
- c. Ich bin rechtshirndominiert, also jemand, der kreativ denkt und auf seine Intuition achtet. (3)

**11. Halten Sie Mittagsschlaf?**

- a. Nein, nie. (1)
- b. Ja, manchmal am Wochenende. (2)
- c. Wenn ich mittags schlafen würde, käme ich abends nie ins Bett. (3)

- 12. Wenn Sie zwei Stunden harte körperliche Arbeit vorhätten, zum Beispiel Möbelrücken oder Holzhacken, wann wäre für Sie der beste Zeitpunkt? Wann wäre es am leichtesten und am sichersten (und nicht nur möglichst schnell vorbei)?**
- a. Zwischen 8 und 10 Uhr. (1)
  - b. Zwischen 11 und 13 Uhr. (2)
  - c. Zwischen 18 und 20 Uhr. (3)
- 13. Welche Aussage bezüglich Ihrer Gesundheit trifft am ehesten zu?**
- a. »Ich treffe fast immer eine gesunde Wahl.« (1)
  - b. »Ich treffe manchmal eine gesunde Wahl.« (2)
  - c. »Ich habe Mühe, mich für die gesunde Variante zu entscheiden.« (3)
- 14. Wie stufen Sie Ihre Risikobereitschaft ein?**
- a. Gering. (1)
  - b. Mittel. (2)
  - c. Hoch. (3)
- 15. Welcher Typ sind Sie am ehesten?**
- a. Zukunftsorientiert mit großen Plänen und klaren Zielen. (1)
  - b. Ich weiß über die Vergangenheit Bescheid, blicke hoffnungsvoll in die Zukunft und bin bestrebt, in der Gegenwart zu leben. (2)
  - c. Gegenwartsorientiert. Wichtig ist, was sich jetzt gut anfühlt. (3)
- 16. Wie würden Sie sich als Schüler einstufen?**
- a. Überflieger. (1)

- b. Solides Mittelfeld. (2)
- c. Die Schule war mir nicht wichtig. (3)

**17. Beim Aufwachen am Morgen ...**

- a. ... bin ich putzmunter. (1)
- b. ... brauche ich eine gewisse Anlaufzeit. (2)
- c. ... bin ich wie erschlagen und meine Lider sind wie aus Blei. (3)

**18. Wie würden Sie Ihren Appetit innerhalb der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen beschreiben?**

- a. Ich habe großen Hunger. (1)
- b. Ich habe Hunger. (2)
- c. Ich habe überhaupt keinen Hunger. (3)

**19. Wie häufig haben Sie mit Schlafproblemen zu kämpfen?**

- a. Selten, nur wenn ich mich an eine neue Zeitzone anpassen muss. (1)
- b. Manchmal, in schwierigen Zeiten oder bei viel Stress. (2)
- c. Immer wieder. Das kommt schubweise. (3)

**20. Sind Sie insgesamt mit Ihrem Leben zufrieden?**

- a. Ja, sehr. (1)
- b. Ja, durchaus. (2)
- c. Nein, nicht besonders. (3)

**Punktzahl**

19 bis 32: **Löwe**

33 bis 47: **Bär**

48 bis 61: **Wolf**

## Gibt es Mischformen?

Manche Menschen füllen den Fragebogen aus, lesen ihr Ergebnis und sind trotzdem nicht sicher, in welche Sparte sie gehören. Natürlich existiert für jeden Haupttyp (Löwe, Bär oder Wolf) ein gewisses Spektrum. Doch auch wenn manche Bären früher aufwachen als andere Bären, sind sie deshalb noch lange keine Löwen.

**Wenn Sie zwischen Löwe und Bär oder zwischen Wolf und Bär schwanken, gehören Sie wahrscheinlich wie die Mehrheit der Bevölkerung zu den Bären.**

Für eine genauere Einstufung können Sie anhand von zwei Aufgaben einen Schnelltest durchführen, den brasilianische Forscher entwickelt haben und der genauso exakte Ergebnisse erbringt wie andere Standardmessungen.<sup>3</sup>

1. Wie hoch ist Ihre Energie auf einer Skala von 1 (sehr niedrig) bis 5 (sehr hoch) am Morgen?
2. Wie hoch ist Ihre Energie auf einer Skala von 1 bis 5 am Abend?

Ziehen Sie die zweite Punktzahl von der ersten ab. Bei einer Punktzahl von »sehr hoch« (5) am Morgen und »sehr niedrig« (1) am Abend, wäre das Ergebnis 4. Wenn Sie morgens sehr wenig Energie haben (1), abends hingegen sehr viel (5), liegt das Ergebnis bei -4.

### ***Punktzahl***

4, 3, 2: **Löwe**

1, 0, -1: **Bär**

-4, -3, -2: **Wolf**

Die größte Verwirrung in Bezug auf den Chronotyp entsteht für gewöhnlich beim Thema **Schlaflosigkeit**. Sind alle Schlaflosen Delfine? Nicht unbedingt. Bei jedem Haupttyp können Schlafstörungen auftreten, und jeder Haupttyp hat gewisse Persönlichkeitszüge, die auch bei Delfinen zu finden sind. Extreme Löwen wachen mitunter um drei Uhr morgens auf, können nicht mehr einschlafen, und schon diagnostiziert der Arzt eine »Durchschlafstörung«. Wie Delfine sind Löwen sehr gewissenhaft, zielorientiert und risikoscheu. Extreme Wölfe starren nachts um drei an die Decke, und der Arzt spricht von einer »Einschlafstörung«. Wie Delfine sind Wölfe introvertiert, kreativ und ängstlich. Und manche Bären neigen zu Reizbarkeit und sind immer wieder müde. Es gibt also Ähnlichkeiten, aber auch wichtige Unterschiede.

**Wenn Sie sich für einen Delfin halten, obwohl Sie bei Teil 1 des Biozeittests maximal sechs Fragen mit »Richtig« beantwortet haben, machen Sie bitte noch den nachfolgenden Minitest (ansonsten dürfen Sie auf Seite 40 weiterlesen).**

### ***Sind Sie ein Löwe oder ein Delfin?***

Sind diese Aussagen bei Ihnen richtig oder falsch?

**1. Ich habe keinen großen Hunger, wenn ich aufwache.**

Richtig/Falsch

**2. Ich schlafe flach und unruhig.**

Richtig/Falsch

**3. Ich muss nicht der Chef sein.**

Richtig/Falsch

Wenn Sie mindestens zweimal »richtig« angekreuzt haben, sind Sie ein Delfin.

***Sind Sie ein Bär oder ein Delfin?***

Sind diese Aussagen bei Ihnen richtig oder falsch?

**1. Essen ist mir nicht so wichtig.**

Richtig/Falsch

**2. Sechs Stunden Schlaf pro Nacht würden mich glücklich machen.**

Richtig/Falsch

**3. Ich bin kein Teamplayer.**

Richtig/Falsch

Wenn Sie mindestens zwei Mal »richtig« angekreuzt haben, sind Sie ein Delfin.

***Sind Sie ein Wolf oder ein Delfin?***

Sind diese Aussagen bei Ihnen richtig oder falsch?

**1. Ich gehe auf der Party normalerweise als Letzter.**

Richtig/Falsch

**2. Ich bin spontan, auch bei größeren Anschaffungen oder Urlaubsplänen.**

Richtig/Falsch

**3. Ich drücke mindestens zweimal im Monat die Weckwiederholung.**

Richtig/Falsch

Wenn Sie mindestens zweimal »richtig« angegeben haben, sind Sie ein Delfin.

## **Typisch Bär**

Man möchte meinen, Bären hätten ein leichtes Leben. Immerhin richtet sich ihr Tagesablauf nach der Sonne, also müsste ihr Biorhythmus weitgehend im Lot sein.

Stimmt nicht.

Liebe Bären, ich frage Sie: Laufen Sie bei Ihrem aktuellen Tagesablauf zur Topform auf? Haben Sie jede Menge Energie, und können Sie wunderbar schlafen? Schleppen Sie einen Bauch mit sich herum? Haben Sie so oft und so intensiv Sex, wie Sie es sich wünschen? Geht Ihnen die Arbeit immer flott von der Hand? Verlaufen persönliche Gespräche konfliktfrei? Sind Sie vor Erkältungen und Grippe weitgehend gefeit? Können Sie sich so gut konzentrieren, wie Sie es sich wünschen?

Dass der Schlaf-wach-Zyklus der Biozeit entspricht, bedeutet nicht, dass die vielen anderen Körperuhren sauber synchronisiert sind. Nicht jeder übliche gesellschaftliche Tagesablauf (Arbeitszeit, Abendessen, Zeit für Sex) entspricht automatisch der Chronobiologie eines Bären.

Bären müssen eine ganze Menge Änderungen vornehmen, aber die Mühe lohnt sich. Wäre es nicht schön, tagsüber den Kopf frei zu haben, spätabends nicht mehr den Kühlschrank zu plündern, gut ausgeschlafen aufzuwachen, ganz ohne Kaffee fit zu sein, ohne Alkohol müde zu werden und sich jeden Tag rundum gut zu fühlen?

Mit den von mir empfohlenen Anpassungen nehmen Sie Ihr Schicksal selbst in die Hand und können so leben, wie es Ihnen von Geburt an entspricht.



## **Löwenneid**

Ein guter Freund von mir machte den Test und sagte: »Ich bin ein Bär.«

Da ich wusste, wie gern er am Wochenende ausschweif, dass er gerne aß und viele Freunde hatte (und ein paar Kilos zu viel auf den Rippen), überraschte mich das nicht. Ihn hingegen schon.

»Ich will kein Bär sein!«, sagte er. »Ich wäre lieber ein Löwe!«

Mein Freund hat tatsächlich gewisse Merkmale eines Löwen. Er hat seine eigene Firma gegründet und stuft sich als zupackend, ehrgeizig und erfolgsorientiert ein. Da er sich in erster Linie von seinen beruflichen Zielen motivieren lässt, hatte er sich, als ich von den Chronotypen erzählte, aufgrund dieses einen Aspekts seiner Persönlichkeit als Löwe eingestuft.

Falls Sie der Meinung sind, an der Spitze der Nahrungskette zu stehen, und jetzt enttäuscht sind, dass Sie doch kein Löwe sind, oder falls Sie gern ein strategisch orientierter Frühaufsteher mit endlos viel Energie wären, sollten Sie wissen, dass Löwenneid fehl am Platze ist. Jeder Chronotyp hat seine Vorteile und Nachteile – durch die Bank weg, ob beruflich, im Privatleben oder gesundheitlich. Selbst der scheinbare Vorteil könnte schädlich sein. Löwen steigen zwar tatsächlich leichter auf und werden Chefs, aber sie sind nicht besonders kreativ oder extravertiert. Ein Löwe kann vor dem Frühstück mehr erledigen als viele den ganzen Tag über, doch in Bezug auf sein Sozialleben hat er es eher schwer, weil er früh müde wird und ins Bett muss.



Dr. Michael Breus

### **Gutes Timing ist alles**

Der richtige Zeitpunkt für Schlaf, Essen, Sex und fast alles andere

Mit Test: Welcher Chronotyp sind Sie?

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 448 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
10 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-17662-5

Goldmann

Erscheinungstermin: Juni 2017

Wann sollte ich am besten aufstehen? Wann frage ich meinen Chef nach der Gehaltserhöhung?  
Wann lohnt es sich, Sport zu machen?

Neueste Forschungen zeigen, dass es den richtigen Zeitpunkt für uns alle gibt, um zum Beispiel einen Cocktail zu trinken oder eine Grippeimpfung zu bekommen. Dieser richtige Zeitpunkt kann aber von Person zu Person vollkommen verschieden sein. Zum Glück ist das Kennenlernen des eigenen »Inneren Uhrwerks« und die Anwendung dieses Wissens im Hinblick auf Gesundheit, Fitness und Produktivität aber ganz einfach: Der renommierte Schlafwissenschaftler Dr. Michael Breus nimmt uns mit auf eine aufregende Reise durch unseren Tag und zeigt, wie viel Spaß darin stecken kann, endlich die Fragen nach dem »wie« und dem »was« in unserem Leben in ein »wann« zu verwandeln.

Angefüllt mit faszinierenden Fakten, persönlichen Erfolgsgeschichten, kurzweiligen Tests und leicht umzusetzenden Orientierungshilfen zeigt uns dieses Buch nicht nur, wie wir unsere eigenen Persönlichkeiten besser verstehen können, sondern auch die der Menschen um uns herum. Wir finden heraus, welcher Chronotyp uns entspricht – und können so unseren Tag optimal einteilen, unsere Bedürfnisse viel besser ausleben und letztlich auch das Maximum an Produktivität und Gesundheit aus unserem Tag herausholen. Denn auf den richtigen Zeitpunkt kommt es an!

 [Der Titel im Katalog](#)