



Dr. Peter Langanke in seiner Praxis in Wesselburen. Der 58-jährige beschäftigt sich seit 1975 mit dem Thema Schlafforschung.  
Foto: Geschke

## Frühaufsteher stecken es besser weg

### Schlafmediziner Dr. Peter Langanke aus Wesselburen zur Zeitumstellung

Von Reinhard Geschke

**Wesselburen** - *Die Umstellung der Uhr auf Sommerzeit heute Nacht macht vielen Menschen zu schaffen. Ist das aber für den Körper wirklich ein so großes Problem? Unsere Zeitung sprach mit Dr. Peter Langanke, Schlafmediziner in Wesselburen.*

Es ist wie bei vielen Phänomenen im menschlichen Körper, und deshalb lautet die Antwort: Jein. „Eigentlich macht die Zeitumstellung nichts aus“, sagt Dr. Langanke. Denn jeder war schon einmal feiern, sodass die Nacht etwas kürzer ausfiel. „Am nächsten Tag ist man zwar unausgeschlafen, aber das gleicht sich in den folgenden Tagen aus.“ Viel entscheidender für den Schlaf und das Wohlbefinden sei der persönliche Biorhythmus. Dieser

ist von Mensch zu Mensch verschieden und wiederholt sich nach 21 Stunden oder auch nach bis zu 25 Stunden. „Wer flexibler im Biorhythmus ist, kommt besser mit der Zeitumstellung klar“, erläutert Langanke. Soll heißen: Morgentypen würden die Umstellung leichter schaffen, weil sie es gewohnt seien, früh aufzustehen. Der Morgenmuffel werde sich in den folgenden Tagen noch schwerer tun, bis sich der Körper an den veränderten Rhythmus angepasst hat.

„Die Angleichung des Körpers an die neue Uhrzeit dauert maximal 14 Tage“, sagt der Mediziner, der sich seit 1975 mit der Schlafforschung beschäftigt. Kinder hätten dabei mehr Probleme, weil ihre innere Uhr und die Zeitrhythmen noch geordnetere Abläufe hätten. „Erwachsene stehen so wieso zu unterschiedlichen

Zeiten – mal früher, mal später – auf.“

Wichtig sei auch das Schlafbedürfnis eines Menschen. „Wer wie Napoleon mit vier Stunden Schlaf in der Nacht auskommt, kann die eine Stunde leichter ausgleichen. Wer täglich acht Stunden benötigt, sollte sich im Idealfall auf die Umstellung vorbereiten“, erläutert Dr. Langanke. Dies gelte vor allem für Menschen mit Schlafstörungen – in Dithmarschen demnach zwischen 27 000 und 40 000 Menschen.

Bei Schlafstörungen empfiehlt der Mediziner frühzeitiges Training. „Man sollte am besten eine Woche vorher täglich 15 Minuten früher ins Bett gehen.“ Für heute Nacht klappt das nicht mehr, doch die nächste Sommerzeit kommt bestimmt. Sich schon Tage vorher eine Stunde früher zum Schlafen zu legen ma-

che keinen Sinn, dann „liegt man nur wach im Bett. Vor-schlafen kann man nämlich nicht.“

Wichtig für einen erholsamen Schlaf sei auch das Durchleben von drei bis vier sogenannter Schlafzyklen mit Tief- und Leichtschlafphasen. Da sich der Mensch ursprünglich am Licht orientiert hat, wäre es für den Körper das Beste, ins Bett zu gehen, wenn es dunkel wird. Weil das im Tagesablauf aber schwierig ist, werden sich auch morgen wieder zahlreiche Dithmarscher unausgeschlafen die Augen reiben. Seine Müdigkeit mit Kaffee zu bekämpfen, ist laut Dr. Langanke aber der falsche Schritt. „Jeder sollte wieder mehr auf seinen Körper hören und ins Bett gehen, wenn er müde ist. Unser Körper holt sich sowieso den Schlaf, den er braucht.“