

## EULE ODER LERCHE?

In Bezug auf das individuelle Schlafverhalten haben Sie sicher schon von den Begriffen „Eule“ und „Lerche“ gehört. Doch was ist damit eigentlich gemeint? Unsere innere Uhr ist genetisch festgelegt und bestimmt individuell, ob wir eher in den frühen oder in den späten Tagesstunden am aktivsten und leistungsfähigsten sind. Die Ursache, ob wir eher Frühaufsteher oder Langschläfer sind, liegt also tief in uns verankert.

Die Lerchen unter uns sind Morgenmenschen. Sie stehen früh auf, sind gerade in den Morgenstunden aktiv und gehen früh ins Bett. Im Kontrast dazu schlafen Eulen lieber länger, sind besonders in den Abendstunden aktiv und leistungsfähig und gehen entsprechend spät ins Bett. Nicht jeder ist allerdings der reine Eulen- oder Lerchentyp, einige von uns liegen zwischen diesen Extremen.

Einige Menschen wissen ganz klar, ob sie eher ein Morgenmensch oder ein Abendmensch sind. Wenn Sie wissen möchten, welcher Typ Sie sind, dann geben Tests im Internet Aufschluss, wie z. B. der folgende anonyme Fragebogen:

**[www.ifado.de/chronobiol/morgenabendtyp](http://www.ifado.de/chronobiol/morgenabendtyp)**.

