

Warum sind wir montags morgens immer so müde?

Aspekte zur Chronobiologie und Chronopsychologie

Christoph Randler

Berichte aus der Biologie

Christoph Randler

**Warum sind wir montags morgens
immer so müde?**

Aspekte zur Chronobiologie und Chronopsychologie

Shaker Verlag
Aachen 2008

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright Shaker Verlag 2008

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-8322-7695-9

ISSN 0945-0688

Shaker Verlag GmbH • Postfach 101818 • 52018 Aachen

Telefon: 02407 / 95 96 - 0 • Telefax: 02407 / 95 96 - 9

Internet: www.shaker.de • E-Mail: info@shaker.de

Inhaltsverzeichnis

Prolog	4
Warum sind wir montags morgens immer so müde?	6
Eine sehr kurze Geschichte der Chronobiologie	9
Veränderungen im Tageslauf	14
Veränderungen im Jahreslauf	19
Veränderungen im Lebenslauf	24
Kann man die einzelnen Menschen in Chronotypen einteilen?	26
Wie wird festgestellt, ob jemand Eule oder Lerche ist?	28
Es geht auch einfacher – Fragebögen zur Einschätzung	32
Wie zuverlässig sind diese Selbsteinschätzungen?	35
Sind beim Chronotyp alle Menschen gleich?	38
Änderungen in der Lebensspanne – wird man als Eule oder Lerche geboren?	40
Chronotyp und Schlaf	49
Welche Faktoren bestimmen den Chronotyp?	54
In manchen Ländern sind Eulen häufiger	59
Chronotyp und Schulleistung	64
Kann man die Situation für jugendliche Eulen verbessern?	69
Chronotyp und Studium	73
Chronotyp im Beruf	74
Technische Hilfsmittel zur Verbesserung des Wohlbefindens	75
Mit welchen weiteren Faktoren hängt der Chronotyp zusammen?	78
Chronotyp und Ernährung	83
Chronotyp und Lebensstil	86
Kann ich an mir selbst Tests zum Chronotyp durchführen?	88
Literatur	90