**Frühaufsteher oder Langschläfer? Die Hirnfunktionen sind schuld**

von Dr. Martina Hahn-Hübner

wie starten Sie in den Tag? Können Sie morgens früh schon schnell und fröhlich aus dem Bett „springen"? Oder brauchen Sie eine lange Anlaufzeit, am besten bis in den frühen Nachmittag hinein? Daran sind tatsächlich unterschiedliche Gehirnfunktionen schuld. Das haben Forscher der University of Alberta herausgefunden.

Sie hatten für eine Studie Teilnehmer gesucht, die entweder schon morgens aktiv waren oder erst im Laufe des Tages in Hochform kamen. Den ganzen Tag über wurden die Hirnaktivitäten gemessen, genau so wie die Reizbarkeit der Rückenmarks-Nervenbahnen. Auf diese Art konnten die Forscher feststellen, wie gut das Gehirn die Bewegungen kontrollieren kann.

Das Ergebnis zeigt: Bei Morgenmenschen arbeitet das Gehirn tatsächlich gegen 9 Uhr morgens sehr gut, nach und nach verschlechtert sich seine Funktion im Laufe des Tages. Bei denjenigen, die erst am späten Nachmittag richtig aktiv werden, wird dann auch das Gehirn erst richtig wach - und ist abends bei seiner höchsten Leistungsfähigkeit angekommen. Die Wissenschaftler empfehlen daher, seinen Tagesrhythmus so weit wie möglich auf den persönlichen Rhythmus anzupassen.

Bleiben Sie gesund,