

2a Lesen Sie den Artikel und notieren Sie fünf Fragen zum Inhalt.



## Eintauchen in eine geheimnisvolle Welt

Die Menschen werden immer rastloser, schlafen viel weniger als vor 100 Jahren – das hat Folgen

Bis heute weiß die Wissenschaft nicht, warum der Mensch ein Drittel seines Lebens verschläft. Damit die Organe entspannen? Damit Hirn und Seele verarbeiten können, was sie erleben? Oder weil die Erde kahl wäre, gäbe der Allesfresser Mensch nicht zwischendurch Ruhe?

Vor hundert Jahren schliefen die Menschen im Schnitt neun Stunden, vor zwanzig Jahren waren es noch mehr als acht, heute sind es sieben, den verlängerten Wochenend-, Feiertags- und Urlaubsschlaf eingerechnet. Die Industrieländer mit ihren 24-Stunden-Gesellschaften werden schlaflos: Eine Nacht durchzuarbeiten gilt als Ausweis besonderer Leistungsfähigkeit im Zeitalter globaler Konkurrenz; bis nach Mitternacht auszugehen gilt als Teil gehobener Lebenskunst. Spät ins Bett: Das ist für die Pubertierenden der Beweis dafür, dass sie schon erwachsen sind, und für die Gealterten ist es ein Beleg ihrer ewigen Jugend. Wer will schon das Leben verpennen? Nur klingelt beim Durchschnitts-Deutschen der Wecker bereits morgens vor halb sieben.

Viel zu früh nach Ansicht von Schlafforschern wie denen vom Schlaflabor der Berliner Charité. Einmal, weil die meisten Menschen vor acht Uhr kaum vernünftig denken können, und dann, weil dauerhafter Schlafmangel krank macht, weil Schlaflose hungrig werden und dick, Bluthochdruck bekommen und am Ende gar den Herzinfarkt. Die Zahl der Menschen mit Schlafstörungen steigt; jeder vierte Deutsche wälzt sich nachts im Bett, statt zu ruhen. Inzwischen gibt es über 300 Schlaflabors im Land; Bettenhäuser preisen Spezialmatratzen; Pillen, Tropfen und Tees haben einen soliden Markt. Die Ärzte entdecken die Wirkung des mittelalterlichen Heilschlafs neu, Mediziner und Feuilletonisten preisen gleichermaßen die Kultur des Nickerchens: zwanzig Minuten im Bürostuhl, und die Welt sieht wieder ganz anders aus.

In Japan gilt es als Zeichen vorbildlichen Eifers, wenn einer mittags müde gearbeitet den Kopf auf die Schreibtischplatte und abends an die Schulter des U-Bahn-Nachbarn sinken lässt; in China machen Schulkinder ein Mittagsschlafchen. Nie haben Schüler den Ministerpräsidenten von Baden-Württemberg mehr geliebt als an jenem Tag, da er vorschlug, die Schule eine Stunde später beginnen zu lassen.

Und die Nachteulen, die Bettflüchter, Partylöwen, Einsam-am-Schreibtisch-Sitzer? Die können sich mit jenen Studien trösten, denen zufolge zu viel Schlaf auch nicht gesund ist, und es Menschen gibt, die nach fünf Stunden Ruhe wieder fit sind. Thomas Alva Edison war als Erfinder der Glühbirne ohnehin der ärgste Feind des Schlafs. „Alles, was die Arbeit hemmt, ist Verschwendungen“, pflegte er zu sagen; vier Stunden Schlaf seien ausreichend. Doch als Henry Ford, der Autobauer, den genialen Erfinder besuchte, sagte Edisons Assistent: „Psst, der Meister hält ein Nickerchen.“ Edison holte sich seinen Schlaf tagsüber – ein guter Grund, selbst mal ein kleines Schlafchen zwischendurch zu machen.



1. Fassen Sie den Text zusammen.
2. Formulieren Sie 5 Fragen zum Text.

**3a** Hören Sie ein Interview zum Thema „Mittagsschlaf“. Welche Teilthemen werden angesprochen? Kreuzen Sie an.

- A Empfohlene Dauer des Mittagsschlafs
- B Zusammenhang zwischen zu wenig Schlaf und Herzproblemen
- C Ruf des Mittagsschlafs
- D Mittagsschlaf in anderen Ländern
- E Tipps bei Einschlafproblemen
- F Experiment des Schlafforschers Jürgen Zulley
- G Gymnastik nach dem Mittagsschlaf



Dr. Gesa Hartmann,  
Schlafexpertin

**b** Hören Sie das Interview noch einmal in Abschnitten.

**Abschnitt 1: Sind die Aussagen richtig oder falsch? Kreuzen Sie an.**

1. Bei dem Experiment mussten alle Teilnehmer einen Mittagsschlaf halten.
2. Die Menschen hatten schnell kein Gefühl mehr für die Tageszeiten.
3. Fazit des Experiments: Jeder Mensch schläft dreimal pro Tag, wenn er kann.
4. Jürgen Zulley setzt sich für den Mittagsschlaf im Büro ein.
5. In deutschen Unternehmen wird der Mittagsschlaf noch wenig akzeptiert.

richtig	falsch
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Abschnitt 2:**

**A Welche Informationen erhalten Sie über den Mittagsschlaf in anderen Ländern?**

Ergänzen Sie die Tabelle.

Land	Japan		
Information			

**B Beantworten Sie die Fragen.**

1. Wie lange sollte der Mittagsschlaf dauern? \_\_\_\_\_
2. Um wie viel Prozent steigert sich die Leistungsfähigkeit durch die Pause? \_\_\_\_\_
3. Was ist beim Mittagsschlaf hilfreich und warum? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_