

12

Jürgen Zully, Barbara Knab

Wach und fit

**Mehr Energie, Leistungsfähigkeit
und Ausgeglichenheit**



Mabuse-Verlag

Erste Hilfen Band 2

Jürgen Zulley, Prof. Dr. Dr., ist Diplom-Psychologe, Professor für Biologische Psychologie und seit über 30 Jahren in der Schlafforschung und Chronobiologie tätig (www.schlaf-medizin.de).

Barbara Knab, Dr. phil., ist Psychologische Psychotherapeutin und als Wissenschaftsjournalistin Autorin mehrerer psychologischer Sachbücher (www.barbara-knab.de).

Jürgen Zully, Barbara Knab

Wach und fit

Mehr Energie, Leistungsfähigkeit
und Ausgeglichenheit

Mabuse-Verlag
Frankfurt am Main



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

© 2009 Mabuse-Verlag GmbH

Kasseler Str. 1a

60486 Frankfurt am Main

Tel.: 069 – 70 79 96-13

Fax: 069 – 70 41 52

verlag@mabuse-verlag.de

www.mabuse-verlag.de

Umschlaggestaltung: Karin Dienst, Frankfurt am Main

Umschlagmotiv: © vario images

Druck: freiburger graphische betriebe, Freiburg i. Br.

ISBN: 978-3-940529-33-6

Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten

Inhalt

Vorwort	9
Erster Teil: Wissen	11
Wach und fit – wie sieht das genau aus?	12
Warum das Thema heute interessant ist	12
Wach oder schläfrig – energiegeladen oder müde?	15
Vigilant – so richtig wach	19
Aufmerksamkeit und Gedächtnis	23
Selektive und geteilte Aufmerksamkeit	24
Biologische Rhythmen als Rahmenbedingungen	28
Die Rhythmen des Lebens	28
Der innere 25-Stunden-Tag	34
Sonnenlicht und andere Zeitgeber	38
Die innere Rhythmik am Tage	41
Der Schlaf, das Gegenstück zu Wach-und-fit	46
Das Nachtleben des Gehirns	47
Schlaf ist mehr als EEG	50
Schlafentzug macht dumm und müde	52
Ist kürzer schlafen doch möglich?	55
Morgenmenschen und Abendtypen	57

Essen, Trinken, Aufwachmittel	60
Koffein, die Aufwachdroge Nummer Eins	60
Und was bringt Nikotin?	64
Pharmakologische Stimulantien	64
Sage mir, was du isst	67
 Zweiter Teil: Handeln	 73
 Die Grundlagen schaffen, um wach und fit zu sein	 75
Müde oder schläfrig? Prüfen Sie sich selbst!	76
Lieben und hegen Sie Ihren Nachtschlaf	79
Kinder und Jugendliche brauchen mehr Schlaf	82
Gesund und krank und wach und fit	86
Dem Stress vorbeugen –	
entspannen und genießen	88
Den Stress im Griff	89
Entspannung	90
Genießen	91
Arbeitssucht – die Wach-und-fit-Gefahr	
nicht nur für Höherqualifizierte	92
Ausgebrannte sind weder wach noch fit	95
 Wer die Non-Stop-Gesellschaft erst ermöglicht	 98
Flüge über Kontinente und Zeitzonen	99
Passagiere und Jet-Lag	100
Dem Jet-Lag vorbeugen	101
Piloten und Kabinenpersonal	102
Schichtsysteme über 24 Stunden	104
Wechselschichten und unregelmäßige Arbeitszeiten	109

Die Profis der Straße – am Steuer von Reisebus und LKW	112
Bereitschaftsdienste	116
Wach und fit im ganz normalen Alltag	119
Private Autofahrten	120
Chronobiologische Ansatzpunkte	123
Unterstützen Sie Ihre Vigilanz	126
Selektive Aufmerksamkeit bei der Arbeit	128
Managen Sie Ihre Aufgaben psychobiologisch	130
Voraussetzungen zum Lernen in der Schule	133
Lernen und Schlaf	133
Pausen in der Schule	135
Äußere Bedingungen für erfolgreiches Lernen in der Gruppe	136
Individuelles Lernen in richtiger Umgebung	137
Lehrer, Trainer, Vortragskünstler	138
Zeitlich selbstbestimmt leben – Hausfrauen, Rentner und Arbeitslose	140
Führungskräfte fördern Wachheit und Fitness	144
Der Raum – Ruhe, Platz und Helligkeit	145
Die Zeit – Arbeitszeiten, Pausen und Dienstpläne	148
Das Soziale – Arbeitssucht, Burnout und Mobbing	151
Nachwort	155
Weiterführende Literatur	156



Vorwort

Was wir Menschen bewusst und aktiv tun, geschieht in den zwei Dritteln unseres Lebens, in denen wir *nicht* schlafen. Gemeinhin bezeichnen wir unseren biologischen Zustand zu all diesen Zeiten als *wach*. Doch *wach* ist längst nicht gleich *wach*. Wie wach wir tatsächlich sind, beeinflusst unmittelbar, wie fit wir sind, ob wir unseren Aktivitäten erfolgreich nachgehen oder nicht, ob wir sie konzentriert erledigen oder Unfälle produzieren, ob wir sie gerne und schnell bearbeiten oder mühselig und langsam hinter uns bringen.

Wie wach wir sind – ob eher vollständig agil oder kurz vor dem Einnicken –, zeigt sich einerseits daran, wie gut wir geistige Aufgaben lösen. Dies alles sind Leistungen des Gehirns, und deshalb lässt sich die Wachheit andererseits auch an der Hirnaktivität erkennen, ähnlich wie die Schlaf-tiefe. Im ersten Kapitel finden Sie die wichtigsten Informationen zu diesem Thema und außerdem dazu, wie die Art der Tätigkeit mit der Wachheit verzahnt ist. Einige weitere Dinge beeinflussen, wie wach und fit wir zu einem bestimmten Zeitpunkt sind, vor allem die Tageszeit, die Tätigkeit in der Zeit zuvor, die Schlafqualität der vorangegangenen Nacht oder diverse Wirkstoffe, die wir uns einverleiben. Das *Wissen* über diese Zusammenhänge haben wir in den drei weiteren Kapiteln des ersten Teils aufbereitet.

Im zweiten Teil beschreiben wir genauer, was Sie selbst tun, wie Sie selbst *handeln* können, um zu den richtigen Zeiten wacher und fitter zu sein, je nach den Bedingungen Ihrer Tätigkeit. Sehr oft versteht man unter Tätigkeit dasselbe wie Erwerbstätigkeit. Doch wach und fit sein wollen auch Schüler oder Rentner, genauso wie Erwerbstätige außerhalb der Firma. Insofern liegt unser Hauptgewicht zwar auf Berufstätigen, doch wir wenden uns auch an alle anderen, die herausfinden wollen, wie sie tagsüber wacher, fitter und aktiver sein können. Das geht. Eins vorweg: Der berühmte *eiserne Wille* macht es nicht.

Wach und fit ist das dritte Zulley-Knab-Buch. Als wissenschaftlich begründeter Ratgeber ist es gewissermaßen das Gegenstück zur *Kleinen Schlafschule*. Sie hatte die gute Nacht zum Thema, *Wach und fit* den guten Tag. Nimmt man unser erstes gemeinsames Buch *Unsere Innere Uhr* dazu, in der es um die biologischen Rhythmen als solche ging, dann bilden die drei zusammen eine Art Trilogie. In diesem dritten Buch befassen wir uns ausdrücklicher als in den beiden anderen mit rein psychologischen Fragen. Das liegt daran, dass sich Wachheit und Fitness an basalen geistigen Leistungen zeigen, etwa an Aufmerksamkeit und Gedächtnis. Diese original-psychologischen Themen werden heutzutage immer neurowissenschaftlich, neuropsychologisch behandelt, so auch hier, genauso wie sonst im Zusammenhang mit Schlaf und Chronobiologie. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und viel Wachheit und Fitness überdies.

Barbara Knab
Jürgen Zulley

Erster Teil
Wissen

Wach und fit – wie sieht das genau aus?

Stellen Sie sich vor, Sie sind hellwach und völlig fit und erledigen so eine Arbeit. Vermutlich arbeiten Sie dann konzentriert und Sie kommen gut voran. Das mag anstrengen, aber es macht Ihnen Freude und gestresst fühlen Sie sich auch nicht.

Es ist angenehm, wach und fit zu sein. Sie müssen sich dafür nicht extrem verausgaben, keine Psychotricks einsetzen und auch keine Pillen einnehmen. Sie brauchen nur Bescheid zu wissen, die richtigen Schlüsse zu ziehen und sich daran zu halten. Wach und fit sein ist nämlich normal. Nicht normal ist lediglich, es viele Stunden am Stück zu sein. In diesem Kapitel finden Sie, woran es sich zeigt, dass Sie wach und fit sind.

Warum das Thema heute interessant ist

Falls sich hierzulande alle so wach und fit fühlten, wie sie gerne wären, wäre dieses Buch überflüssig. Doch immer mehr Menschen sagen, dass sie unter Stress, Zeitnot, Freudlosigkeit und Erschöpfung leiden. 1999 meldete das Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung noch, jede/r zweite Angestellte beklage sich über ständigen oder zumindest häufigen Zeitdruck; das sind fünf von zehn. In-

zwischen sind es bereits sechs von zehn. Gleichzeitig berichtete das Gallup-Institut 2002 zum Entsetzen der Wirtschaft, dass zwei von zehn Mitarbeitern in Deutschland innerlich gekündigt haben; diese Leute gehen ihren Aufgaben lustlos und müde aus dem Weg, statt sich ihnen begeistert und ertragreich zu widmen.

Der Schluss ist klar: Zu viele Menschen heute sind alles andere als wach und fit, sondern müde, lustlos und im Leistungstief. Erklärungen dafür gibt es viele, und die unterscheiden sich durchaus. Die häufigsten Stichworte am einen Ende sind *Arbeitsverdichtung* und *Druck*. Das, so wird argumentiert, nehme rapide zu und ziehe psychosomatische Beschwerden nach sich, samt Schlafstörungen in der Nacht und Müdigkeit am Tag. Am anderen Ende des Spektrums behauptet man das Gegenteil: Wir Deutsche hätten gewissermaßen das Arbeiten verlernt – zu wenige Stunden in der Woche, zu wenige Wochen im Jahr. Unter dem Stichwort *Freizeitgesellschaft* betrachtet man die Gestressten als wehleidig, unmotiviert und faul; das sind moralische Kategorien. Sie greifen nur gelegentlich.

Die Leute an den Extremen beurteilen also schon die Grundtatsachen unterschiedlich; dann interpretieren sie sie auch noch verschieden. In einem Punkt denken sie gleich. Sie betrachten das Ganze aus einem speziellen Blickwinkel, dem der Politik, der Ökonomie, der Organisation, der Philosophie, der Moral oder der Religion. Eins kommt unter keinem Blickwinkel vor: die Basis des Ganzen.

Diese Basis ist der Mensch als biologisches Wesen. Jeden der speziellen Blickwinkel können Sie mit Fug und Recht