

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

Warum sind wir montags morgens immer so müde?

Manche Menschen stehen früh auf und sind morgens schon leistungsfähig, andere dagegen sind eher Nachtmenschen. Letztere werden oft als Eulen bezeichnet, die Fröhlypten dagegen als Lerchen. Diese Unterschiede zwischen Menschen sind bereits einige Zeit bekannt.

In diesem Buch werden diese verschiedenen Aspekte der Chronobiologie und Chronopsychologie behandelt. Schwerpunkt dabei sind vor allem die gesellschaftlichen Auswirkungen des menschlichen Biorhythmus. Dabei werden neben Aspekten des Schlafes vor allem die individuellen Unterschiede im Biorhythmus beleuchtet. Ein gewichtiger Aspekt beschäftigt sich mit den Auswirkungen bei Schülerinnen und Schülern. Damit ist dieses Buch nicht nur für Studierenden (und hier besonders Lehramt) interessant, sondern auch Eltern. Die Darstellung erfolgt in leicht verständlicher Sprache und ist auch ohne große Fachkenntnis und Spezialwissen lesbar.

Im Detail finden sich Kapitel zu verschiedenen Rhythmen, wie dem Tageslauf, Jahreslauf als auch Veränderungen im Laufe des Lebens. Ebenso werden Auswirkungen und Zusammenhänge mit psychologischen Variablen dargestellt, z.B. mit dem Essverhalten oder der Persönlichkeit.