

Peter Spork

Wake up!

Aufbruch in eine ausgeschlafene Gesellschaft

Hanser Verlag, München 2014, ISBN 978-3-446-44051-7, 248 Seiten,
13 Schwarzweißabbildungen, Hardcover, 15 x 22 cm, € 18,90

Wir schlafen nicht genug. Wir sind aktiv zur falschen Zeit, ignorieren unsere individuelle innere Uhr und treten den Umstand mit Füßen, dass der Schlaf für den Organismus von elementarer Wichtigkeit ist. Ja, es gibt sie, diese innere Uhr. Ihr Funktionieren wird gesteuert von Licht und Dunkel. Sie reguliert den Stoffwechsel und synchronisiert die Zellfunktionen. Richtig getaktet lässt sie uns einen guten Schlaf finden, der uns wieder vital werden lässt. Wer den Begriff der inneren Uhr kopfschüttelnd als Humbug abtut, wird hier eines Besseren belehrt.

Peter Spork ist Neurobiologe und Wissenschaftsjournalist. Er begründet anschaulich und mit leichten Worten, warum unsere Gesellschaft übermüdet ist und warum wir gut daran täten, diesen Zustand zu ändern. Mehr Licht am Tag, genügend Schlaf zur rechten Zeit und die Berücksichtigung des persönlichen Schlaftyps sind nur einige Faktoren, die es zu beachten gilt. Dass das Schlafbedürfnis etwas sehr individuelles ist erklärt er genauso fundiert, wie dass die Sommerzeit abgeschafft gehört.

Dieses Buch ist eine unterhaltsame, sehr informative Schrift für eine neue Zeitkultur. Es enthält viele Tipps, die man für seinen persönlichen Umgang mit Schlaf beherzigen kann. Der Autor verzichtet dabei auf jegliche Dogmatik – alleine auf Grund der gesellschaftlichen Verhältnisse ist nicht immer alles umsetzbar. Es könnte aber an diesen Verhältnissen manches verändert werden. Er richtet den Fokus auf einen Sachverhalt, um den nach seiner Meinung sowieso schon viele wissen: Ausreichend und zur richtigen Zeit guten Schlaf finden ist für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit unabdingbar. Er ist der begründeten Meinung, dass wir davon abkommen müssen, dieses zu verdrängen. Fangen wir damit an. Gute Nacht!

Bärbel Gamerdinger / 13. Februar 2015