

Peter Spork

# Wake up!

Aufbruch in eine ausgeschlafene Gesellschaft

HANSER

# Inhalt

## Einleitung

### Der verbrauchte Mensch

Zeitverlust	13
Leben mit der Zeit	17
Zeitgewinn	19

## Kapitel 1

### Mehr Licht!

Woher der Körper weiß, wie viel Uhr es ist	25
Die <i>master-clock</i> : Zentrale des Zeitgeföhls	31
Das schwindende Gespür für Zeit	36
Helle und erhellte Köpfchen	39
Warum wir tags mehr Helligkeit brauchen	43
<i>Wake-up-Plan 1</i> <i>Nichts wie raus</i>	50

## Kapitel 2

### Mehr Dunkelheit!

Leben ist Rhythmus	55
Von Amseln lernen	59
Die dunkle Macht des Lichts	66

Warum wir nachts mehr Dunkelheit  
brauchen 70

*Wake-up-Plan 2*

*Licht dimmen, Rechner aus* 77

### Kapitel 3

#### Werft die Wecker weg!

Von Eulen und Lerchen 81

Der soziale Jetlag 86

Die Triple-Win-Strategie 92

*Wake-up-Plan 3*

*Dank Individualität zur Flexibilität* 99

### Kapitel 4

#### Schafft die Sommerzeit endlich ab!

Warum wir schlafen 103

Wie viel Schlaf braucht der Mensch? 107

Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf 115

Die unausgeschlafene Gesellschaft 120

Warum die Sommerzeit ein Fehler ist 127

*Wake-up-Plan 4*

*Kampf den Schlafräubern* 135

### Kapitel 5

#### Vom Ende der Schichtarbeit

Wenn die Nacht zum Tag wird 139

Wie sich innere Uhren justieren 141

Kampf dem Jetlag 146

Gesundheitsrisiko Schichtarbeit 151

*Wake-up-Plan 5*

*Deine Nacht, meine Nacht* 158

## Kapitel 6

## Macht Schulzeiten für Schüler, nicht für Lehrer!

Von hellwachen Teenies und bettflüchtigen Alten	163
Unterricht mitten in der Nacht	168
Warum Kinder später zur Schule gehen sollten	173
Es geht doch!	179
<i>Wake-up-Plan 6</i>	
<i>Weniger ist mehr</i>	184

## Kapitel 7

## Mach mal Pause!

Jenseits von Tag und Nacht	187
Von Neunzig-Minuten-Hochs und Vier-Stunden-Tiefs	190
Siesta, Mittagsschlaf und Powernap	197
Vorbild Inemuri oder: Die Macht der Anerkennung	200
<i>Wake-up-Plan 7</i>	
<i>Der Segen des Nichtstuns</i>	205

## Kapitel 8

## Esst euch fit!

Uhrwerk in der Zelle	209
Alles hat seine Zeit	215
Von peripheren Uhren	219
Warum wir zur rechten Zeit essen sollten	222
<i>Wake-up-Plan 8</i>	
<i>Morgens Energie, abends Substanz</i>	226

Schlusswort:

Die wiedergefundene Zeit

Außerzeitlichkeit 229

*Der Wake-up-Masterplan*

*In acht Punkten zur ausgeschlafenen*

*Gesellschaft* 232

Plädoyer für eine neue Zeitkultur 234

Lesetipps 239

Bildnachweise 240

Dank 241

Register 243