

## DATENPUNKT Sind Sie eine Lerche oder eine Eule?

Meteorologisch ist die Sache klar, wenn nicht verloren: Wir befinden uns im Herbst, das Jahr neigt sich Richtung Winter, und während die letzten Sommerfrüchte geerntet werden, beginnt die Kürbis(suppen)zeit. Auch wenn wir Menschen keinen Winterschlaf halten, zieht bei vielen die Müdigkeit ein. Generell unterscheiden sich unsere Schlafbedürfnisse jedoch gehörig. Manche Menschen halten es wie die Lerchen und sind morgens aktiv und leistungsfähig, andere kommen erst in der zweiten Tageshälfte auf Touren – Eulen halt.

