

Startseite > Lebenswelten > Gesundheit & Fitness

Studie zum Biorhythmus

Frühaufsteher-Gene: Wie Neandertaler-DNA unseren Biorhythmus beeinflusst

Von Leonie Heinrichs | 18.12.2023, 20:11 Uhr



Heutige Menschen besitzen bis zu 4% Neandertaler-DNA. SYMBOLFOTO: IMAGO IMAGES / STEFFEN SCHELLHORN

Die Frühaufsteher unter uns können sich bei den Neandertalern bedanken: Denn die frühen Menschen waren prädestinierte Frühaufsteher, anders als der moderne Mensch. Woran das liegt, haben Forscher nun genauer untersucht.

Manche von uns können einfach besser früh aufstehen als andere. Ob man eher Typ Lerche oder Nachtteule ist, kann auch an der Zusammensetzung der DNA liegen, wie eine [Studie](#) jetzt bekräftigte. Dabei wurde die DNA von heutigen Menschen mit der von Neandertalern verglichen. Die Forscher staunten über die Ergebnisse.

LESEN SIE AUCH

Studie zu veganer Ernährung

Zwillingsstudie offenbart, wie wir länger und gesünder leben können



-Plus Tipps vom Psychologen

Schlafstörungen: Mit diesen Tipps schlafen Sie endlich wieder gut



Wie Neandertaler-DNA uns beeinflussen kann

Die Studie verglich die DNA von Neandertaler-Fossilien mit der DNA lebender Menschen aus einer britischen Datenbank, die die Genome einer halben Million Freiwilliger verwaltet. Neben der Analyse ihres Erbgutes beantworteten sie unter anderem auch die Frage, ob sie Frühaufsteher oder [Nachteulen](#) seien.

Dabei kamen die Forscher um John Capra von der University of California zu einem erstaunlichen Schluss: Menschen, die angaben, Frühaufsteher zu sein, trugen die Neandertaler-DNA in sich, die bei den frühen Menschen für den Biorhythmus zuständig war. Allerdings spielt die Neandertaler-DNA nur eine geringe Rolle beim Tagesrhythmus moderner Menschen.

”

„In höheren Breitengraden ist es von Vorteil, eine Uhr zu haben, die flexibler ist und sich besser an die jahreszeitlich wechselnden Lichtverhältnisse anpassen kann.“

John Capra

Epidemiologe an der University of California in San Francisco, USA

Weiterlesen: [Viele Schlafmodelle sind „asozial“: Wie Sie wirklich gut schlafen](#)

Warum der moderne Mensch später aufsteht

Der Grund, weshalb Neandertaler prädestinierte Frühaufsteher waren, liegt in der Geografie. Von Afrika aus wanderten sie in höhere Breiten nach Eurasien, unter anderem nach Europa. Hier ist es im Sommer deutlich länger hell als dunkel, wohingegen es im Winter schon am Nachmittag dämmt. Die innere Uhr der Neandertaler hat sich über Hunderttausende Jahre diesen Umweltbedingungen angepasst. So hatten sie beispielsweise während der kurzen Wintertage mehr Zeit, Essen zu beschaffen.

Am Äquator hingegen haben Tag und Nacht immer dieselbe Länge mit jeweils zwölf Stunden. Als sich der Homo sapiens in höheren Breiten ausdehnte, pflanzten sich einige von ihnen mit den schon dort ansässigen Neandertalern fort.

Untersucht wurde jedoch nur eine britische Datenbank, sodass die Ergebnisse der Studie auf diese Menschen und deren Vorfahren limitiert sind.