



**Roland
Rödermund**
– Serien
machten ihn zum
Zombie...

TOLLE SERIE, SCHLIMME FOLGEN

Unser Kollege fühlt sich durch eine neue Studie bestätigt, nach der **Binge-Watcher** schlechter schlafen. Ihn trifft's aber noch schlimmer: Seit „Game of Thrones“ ist sein ganzes Leben neben der Spur!



Fluchtwelt
mit Suchtfaktor:
Szene aus „GoT“
mit Daenerys,
Jorah und Kleinvieh

SEHEN SIE MIR BITTE NACH, FALLS SIE GLEICH AUF FEHLER ODER GROBEN UNFUG STOSSEN.

Ich bin echt durch – und das seit Wochen. Seit die siebte Staffel von „Game of Thrones“ läuft. Nein, nicht einfach läuft – sie hält die ganze Welt in Atem; nicht nur montags, wenn man bei uns offiziell die neue Folge schauen kann, sondern eigentlich die ganze Woche – durch Spoiler im Netz, Interviews mit den Darstellern, abseitigste Fantheorien, Klatsch mit Kollegen. Ich schaue jede Folge zweimal, weil ich sie so unfassbar gut gemacht finde. Um tiefer in die komplexe Handlung einzusteigen, schaue ich parallel alle Staffeln noch einmal. Obwohl ich selten fernsehe und kein Suchttyp bin, zähle ich nun seit Wochen zum größer werdenden Kreis der *binge watcher*, „Koma-Gucker“. Wobei – Koma passt nicht: Nachts bin ich hellwach, weil ich mir Folge um Folge reinziehe. Nach einer Studie im „Journal of Clinical Sleep Medicine“ – mit dem schönen Titel „Binge Viewing, Schlaf und die Bedeutung von Aufregung vor der Nachtruhe“ – sind mir Schlafstörungen so sicher wie den meisten Figuren der Serientod. Nicht nur, weil

man bei erhöhtem Konsum logischerweise später schläft („Okay, eine Folge noch!“), sondern dann auch unruhiger. Man identifiziert sich mit den Figuren, leidet mit – und zerbricht sich im Bett den Kopf darüber, was wohl demnächst passiert. Und, ja, auch wenn Sie statt „Game of Thrones“ „American Horror Story“, „House of Cards“ oder gar „Sex and the City“ verfallen sind, ist bei Ihnen die Wahrscheinlichkeit, an Schlafstörungen zu leiden, 98 Prozent höher als bei denen, die vorm Schlafen ein Buch lesen oder lieber ganz anderer Aufregung vor der Nachtruhe frönen...

Tagsüber warte ich auf die neue Folge wie ein unglücklich Verliebter auf SMS, denke öfter an Daenerys Targaryen und ihre Drachen als an meine besten Freunde – und mache eh so gut wie nichts mehr in meiner Freizeit, das nicht irgendwie mit „Game of Thrones“ zu tun hat.

Kurzum: Die Serie macht mich zu einem schlaflosen, verwirrten Zombie, der nur eines im Sinn hat... Mist! Die weißen Wanderer haben mich zu einem von ihnen gemacht! Wie soll ich mit der Erkenntnis überhaupt noch schlafen!? ■

HOT

Goldene Augenbrauen

Auf der Suche nach einem Zehn-Sekunden-Trend-Make-over? Goldene Brauen sind die neue Beauty-Obsession, die wirklich jeder geschminkt kriegt.



Marie Bäumer als Romy Schneider

Sie sieht der Legende Schneider zum Verwechseln ähnlich – doch weigerte sich immer, sie zu spielen. Jetzt steht Bäumer (Foto) doch als Romy vor der Kamera. Wir sind megagespannt



Spitze Socken-Boots

Der erste Mode-Hype des kommenden Herbstes, weil megasexy – und man spart sich bei der kniehohen Variante sogar die Strumpfhose.

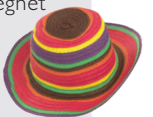


Hüftjeans

Unser Modeteam predigt seit Wochen, dass Hüftjeans wieder auf dem Vormarsch seien. Wir sind alarmiert und beten, dass das nicht über Gigi Hadids Clique hinaus Kreise zieht.

Dieses Teil, das wir im Urlaub gekauft haben

Es sieht zu Hause gar nicht mehr so toll aus – dann regnet es auch noch. Und das Blödeste: Es passiert einem jedes Jahr.



Smartphone-Salat

Der Trend, jedes Essen zu fotografieren, am besten von oben, hat seinen Preis. Jeder Fünfte unter 30 hat schon mal sein Smartphone ins Essen fallen lassen.



NOT