

## Schlafgewohnheiten früher: Tipps von Promis

Unsere moderne Schlafkultur ist Resultat unseres hohen Lebensstandards. Früher schliefen die Menschen anders – meist in Etappen, dann aber bis zu 12 Stunden insgesamt. Das ist das Ergebnis von Forschungen des Historikers Roger Ekirch. Der erste Schlaf dauerte bis zu 4 Stunden. Darauf folgte eine bis zu 3-stündige Wachphase, an die sich der zweite Schlaf anschloss.

### Die Schlafgewohnheiten der Promis

Sie wollen wissen, wie berühmte Persönlichkeiten früher und heute in den Schlaf gefunden haben und welche Schlafgewohnheiten diese pfleg(t)en? Hier ein paar Beispiele:

- **Wolfgang Amadeus Mozart**  
Der begnadete, österreichische Komponist schrieb an seinen Stücken gerne bis 1 Uhr nachts. Dann schlief er nur 5 Stunden lang, um gleich darauf – um 6 Uhr morgens – weiter zu komponieren.
- **Charles Dickens**  
Der britische Schriftsteller („Oliver Twist“) probierte zahlreiche Schlafgewohnheiten aus. Am Ende lag er immer genau in Mitte seiner Matratze, die exakt nach Norden ausgerichtet war. Deshalb hatte er auf Reisen auch immer einen Kompass dabei.
- **Leonardo da Vinci**  
Leonardo da Vinci gilt nicht nur als Universalgenie – er war auch Anhänger des polyphasischen Schlafs. Heißt: Er schlief immer nur 20 Minuten am Stück, alle 4 Stunden. Mit dieser Schlafgewohnheit gewann er im Verlauf seiner 67 Lebensjahre stolze 20 Jahre Produktivzeit dazu.
- **Napoleon Bonaparte**  
Der französische Kaiser und Feldherr hielt gerne mal ein Nickerchen (heute würde man „Powernap“ dazu sagen). Seine

besondere Schlafgewohnheit oder -fähigkeit aber war, dass er an jedem Ort und zu jeder Zeit einschlafen konnte – auch zu Pferd. Manche vermuten, dass er die Völkerschlacht bei Leipzig nur verlor, weil er in entscheidenden Momenten geschlafen habe.

- **Cristiano Ronaldo**

Der Fußballstar pflegt eine recht spleenige Schlafgewohnheit: Er schläft je 90 Minuten in einer eigens eingebauten Kältekammer in Embryostellung und in einem frisch überzogenen Bett – fünf Mal am Tag.

- **Richard Branson**

Der Multiunternehmer Sir Richard Branson ist ein bekennender Frühaufsteher: Sein Tag beginnt exakt um 5.45 Uhr – mit Frühsport. Zu seinen Schlafgewohnheiten gehört aber auch mindestens 6 Stunden am Stück zu schlafen. Bedeutet: Er geht noch vor 0 Uhr zu Bett.

- **Arianna Huffington**

Die Verlegerin pflegt eine strenge Schlafkultur. Ab 14 Uhr trinkt sie keinen Kaffee mehr. Am Abend nimmt sie regelmäßig ein heißes Bad mit Epsom Salz und notiert, wofür sie dankbar ist. Elektronische Geräte hat Huffington aus dem Schlafzimmer verbannt. Dank der Schlafgewohnheit wacht sie nach 8 Stunden putzmunter auf – komplett ohne Wecker.