

Statements von
Prof. Dr. habil. Thomas Kantermann
University of Applied Sciences for Economics and
Management (FOM Neuss) und SynOpus (Bochum)



Melanie Hundacker lernte beim [6. Fachforum Gesundheit. Verantwortung. Oekonomie.](#) der FOM Hochschule in Essen Prof. Kantermann kennen und hat ihn um ein Interview gebeten, welches im Nachgang telefonisch erfolgte. Hier ein paar Statements aus dem Interview:

„Wir können unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit verbessern, wenn wir mehr Tageslicht bekommen.“ (wenn möglich Vormittags)

„Wir brauchen das Tageslicht täglich und am Besten mehrere Stunden davon, denn es gibt keinen Puffer! Wer sich das gönnt, kann das „Blaulicht“ am Abend besser verkraften.“

„75-80% benötigen einen Wecker an Arbeitstagen = schlafen nicht ausreichend lang.“

„Der Stoffwechsel verursacht die Bildung von - teilweise toxischen – Abbauprodukten, die aus dem Körper ausgeschieden werden müssen, das erledigt unter anderem der nächtliche Stoffwechsel, der wiederum abhängig von ausreichendem Schlaf ist.“

„Wir haben drei Zeitgeber: Licht, Bewegung und Ernährung. Wir geraten in Dysbalance, wenn einer der drei Zeitgeber zu wenig beachtet wird.“

Wir danken Herrn Prof. Kantermann sehr für seine Offenheit und das Interview.

Über Ihn ist hier mehr zu finden:

https://www.xing.com/profile/Thomas_Kantermann/cv

<https://www.chronobiology.com/de/chronocity-projekt-chronobiologie-zur-verhaltensänderung-nutzen/>

<https://www.fom.de/forschung/institute/iap-institut-fuer-arbeit-und-personal/forschungsgruppen/forschungsgruppe-chronobiologie-und-arbeitsgestaltung.html>