

Nachteule? Finde heraus, was deine innere Uhr sagt!

Morgens: *möchte schlafen*
Mittags: *sterbe ohne Schlaf*
Abends: *kann nicht schlafen*



Hast du Probleme, rechtzeitig einzuschlafen, um ausgeruht in die Schule / in die Uni zu gehen?

Fällt es dir schwer, morgens pünktlich aufzuwachen?

Würdest du gern bis mittags schlafen, wenn du die Möglichkeit dazu hättest?

Wenn du dich oft in solchen Situationen wiederfindest, könnte es sein, dass deine innere Uhr anders tickt.

[Wusstest du, dass viele wichtigen Prozesse in deinem Körper von deiner inneren Uhr gesteuert werden? Der Zeitplan, nach dem du lebst, wird durch bestimmte Proteine und ihre Konzentrationen zu verschiedenen Tageszeiten bestimmt. Es ist viel einfacher zu leben, wenn die innere Uhr mit der äußeren übereinstimmt, aber bei manchen Menschen ist das leider nicht so. Glücklicherweise gibt es Möglichkeiten, diesen Menschen zu helfen, ihre Uhren wieder richtig einzustellen, aber dazu muss man erst einmal die innere Uhr ablesen können. Bislang wurde dies nur selten getan, da die derzeitigen Verfahren langwierig und teuer sind. Wir haben jedoch einen einfacheren Weg entdeckt!]

Wir wollen zeigen, dass wir deine innere Uhr ablesen können, indem wir einfach dein Blut testen.

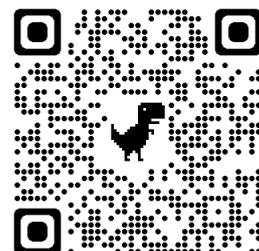
Mach mit bei unserer wissenschaftlichen Studie, finde heraus, wie spät es auf deiner inneren Uhr ist, und stelle deinen perfekten Tageszeitplan auf!

Wenn du

- zwischen **18 und 25 Jahre** alt bist,
- eine richtige "**Nachteule**" bist,
- keine Medikamente einnimmst (außer Pille bei Frauen),
- keine akuten oder chronischen körperlichen Erkrankungen hast,

dann melde dich bei:

Yael Gounitski (sie/ihr)
Tel. +49 30 450 624027
E-mail: bodytime@charite.de



**Weitere Informationen für alle
Interessenten**