

Unsere innere Uhr

Wie sie tickt, was sie regelt und warum wir auf sie achten sollten

Lange Zeit fristete die Chronobiologie, die Lehre von der zeitlichen Organisation körperlicher Vorgänge, ein Nischendasein. Heute weiß man: Die innere Uhr steuert nicht nur, wann wir müde sind und wann wir aufwachen. "Die innere Uhr liegt allen wichtigen physiologischen Bereichen zugrunde. Ist sie aus dem Takt, ist der Mensch anfälliger für Erkältungskrankheiten, Veränderungen des Stoffwechsels, Krebserkrankungen, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen", sagt Henrik Oster, Direktor am Institut für Neurobiologie an der Universität zu Lübeck.

Pflanzen, Tiere und Menschen synchronisieren ihren biologischen Rhythmus jeden Tag aufs neue so an, dass er mit dem Tag-und-Nacht-Rhythmus der Erde übereinstimmt. Ohne den regelmäßigen Licht-Dunkel-Takt läuft unsere innere Uhr nämlich mehr als 24 Stunden. Das stellten Forscher fest, als sie Testpersonen beobachteten, die für längere Zeit in einem Bunker ohne Licht eingesperrt waren.



Die innere Uhr bestimmt den Lebensrhythmus und will beachtet werden.

Die innere Uhr bestimmt auch, ob jemand zu den "Lerchen" oder zu den "Eulen" gehört. Die einen können ohne Probleme morgens früh aufstehen und sind dann besonders leistungsstark, die anderen hingegen schlafen länger, sind aber noch bis spät in die Nacht leistungsfähig. Zu welcher Gruppe jemand gehört, ist nicht von der eigenen Entscheidung abhängig und auch keine Frage von Faulheit oder Bequemlichkeit. Neurobiologe Oster zitiert aus Studien, bei denen festgestellt wurde, dass das Schlafhormon Melatonin bei den unterschiedlichen Chronotypen mal früher, mal später ausgeschüttet wird. "Solche hormonellen Unterschiede erklären, warum die einen schon um fünf Uhr putzmunter und andere vor Mittag nicht zu gebrauchen sind."

Dass Schlaf und innere Uhr untrennbar miteinander verbunden sind, spüren vor allem Langstreckenflugreisende und Menschen, die im Schichtbetrieb arbeiten, also Ärzte, Kellner, Stahlarbeiter oder Polizisten. Sie leben gegen den Takt des Körpers. Ist das dauerhaft der Fall, wehrt der sich. Die Betroffenen schlafen schlechter und leiden häufiger unter Verdauungsstörungen, Stoffwechselerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie einem erhöhten Krebsrisiko.

Der Referent, Dr. phil. Rudolf Fidler, wird darauf eingehen, wie die innere Uhr funktioniert und welche Vorgänge sie im menschlichen Körper regelt. Vor allem aber wird er Hinweise geben, was jeder tun kann, um seinen individuellen Biorhythmus wieder zu korrigieren, wenn die innere Uhr aus dem Takt geraten ist.

Referent: Dr. phil. Rudolf Fidler, Tel: 02922 / 8894316, Steinerstr. 39a, 59547 Werl