

Gehirnuhr

Von Dr. Detlef Eichberg



Altchinesische Organuhr

Sicherlich haben die meisten der Leser bereits schon einmal von Biorhythmen gehört, oder zumindest vom sogenannten „Jetlag“ nach Flügen in andere Zeitzonen der Erde. Wir alle verfügen über eine innere Uhr, die in der Chinesischen Medizin sogar für die einzelnen Phasen der Hauptaktivitäten innerer Organe, der Verdauung, Stoffwechselprozesse u. v.m. buchstäblich den Takt angibt. Wird dieser Rhythmus nun durch äußere Einflüsse wie Zeitverschiebungen nach Flugreisen irritiert, so kommt das Räderwerk unserer körperlichen und psychischen Mechanik durcheinander wir fühlen uns zerschlagen, müde und matt, und die „Organuhr“ kommt ebenfalls durcheinander.

Das ist medizinisch bewiesen und hier setzt auch die Kritik z. B. bezüglich der Umstellung von Sommer- auf Winterzeit an, da ein konstanter Tag-Nacht-Rhythmus für unsere Gesundheit wesentlich ist.

Forscher haben Ende des letzten Jahrhunderts herausgefunden, dass dieser Rhythmus stark von Lichteinflüssen abhängig ist: bei Dunkelheit wird vermehrt das „Schlafhormon“ Melatonin ausgeschüttet, bei entsprechender Helligkeit und UV-Einwirkung der Stoff Serotonin, der u.a. für Wohlbefinden verantwortlich ist. Bestimmte Sensoren im Auge leiten über Nervenbahnen die Informationen über Helligkeit oder Dunkelheit an das Gehirn weiter, wo dann je nach Lichtverhältnis Melatonin oder Serotonin gebildet

wird. Überwiegen die lichtarmen Phasen, wie z. B. im Herbst und Winter, so kann sich das auch auf unser Gemüt auswirken, besonders wenn die „graue Phase“ sich so kontinuierlich und langanhaltend hinzieht wie in diesem Winter 2012/13.

Aber auch eine diesen sogenannten zirkadianen Rhythmen nicht folgende Lebensführung kann seelisch und körperlich krank machen. Schichtarbeiter können häufig ihre notwendige Menge Schlaf nach einer Nachtschicht tagsüber nicht so leicht finden, da das Gehirn bei Tageslicht wenig schlafförderndes Melatonin bildet. Auf Dauer kann das Schäden auch im körperlichen Bereich bedingen: Magengeschwüre, Bluthochdruck und Konzentrations-Schwierigkeiten (Unfälle!) sind dann die Folge. Dänische Behörden haben das vermehrte Auftreten von Brustkrebs bei Flugbegleiterinnen sogar als Berufserkrankung eingestuft.

Quasi als Fortsetzung dieses Artikels schließt sich nächste Woche das Thema „Frühjahrsmüdigkeit“ an.