

Medieninformation

Wenn man nicht mehr richtig tickt...

Der Umgang mit der inneren Uhr des Menschen wird immer ernster genommen

Als im 18. Jahrhundert der Astronom Jean-Jaques d'Ortours die täglichen Blattbewegungen einer Mimose beobachtete, stellte er fest, dass die Pflanze auch im Dauerdunkel ihre Blätter weiterhin rhythmisch öffnet und schließt. Hiermit war der Grundstein der Chronobiologie gelegt. „Inzwischen werden rhythmische Prozesse im menschlichen Organismus zunehmend ernst genommen. Worauf Ihr Biorhythmus Einfluss hat und wie wichtig es ist, auf ihn zu hören, wissen Experten für den Umgang mit der inneren Uhr“, weiß Mag. Alexandra **Strickner**, Expertin für den intelligenten Umgang mit Zeit.

Die Wissenschaft der Chronobiologie erfuhr in den letzten Jahrzehnten immer größere Popularität. Sie untersucht rhythmische Vorgänge in Physiologie und Verhalten aller Organismen. Auf interne und äußerliche Einflüsse abgestimmt, sind die Periodenlängen für biologische Rhythmen von der Zellteilung bis hin zum Winterschlaf unterschiedlich lang. Die Rhythmusregulation wird beim Menschen durch vom Hypothalamus ausgesendete Signale geregelt und durch exogene Zeitgeber – z.B. Licht und Temperatur – synchronisiert. Alle Rhythmen sind intraindividuell konstant, können aber interindividuell variieren; das heißt, jeder Mensch „tickt“ ein wenig anders.

Jedes Individuum folgt einem Tagesrhythmus. Daraus lässt sich für jeden eine individuelle Leistungskurve bilden, denn zu bestimmten Zeiten sind wir zum Beispiel mehr in Schwung, konzentrationsfähiger oder schmerzempfindlicher als zu anderen Zeiten. Es bringt unsere biologische Uhr durcheinander, dass wir unseren eigenen Rhythmus ständig unterbrechen bzw. stören. Dies tun die meisten von uns allein schon jeden Morgen mit dem Wecker, der uns aus dem Schlaf reißt wenn der Körper noch nicht auf Tageszeit eingestellt ist. Sie kennen das doch auch: am Wochenende muss der ganze verlorene Schlaf der Woche nachgeholt werden, und am Montag steht es sich dafür umso schwerer auf, weil wir aus dem Takt gekommen sind. Einer der häufigsten zirkadianen Rhythmusstörungen wird durch Jet Lag verursacht, wenn die Überschreitung mehrerer Zeitzonen den Schlaf-Wach-Rhythmus desynchronisiert. In Folge leidet der Betroffene bis zu einer Woche lang unter Schlafstörungen, Gereiztheit, Konzentrations- und Verdauungsstörungen. Eine Art Miniversion des Jet Lag ist übrigens die Zeitumstellung auf die Sommerzeit, die dem Körper recht schwer fällt. Durch die entzogene Stunde Schlaf kommt der Körper durcheinander und braucht bis zu 2 Wochen, um sich anzupassen. 14% der Bevölkerung leiden in dieser Zeit unter Schlafstörungen.

Eine Form von periodisch auftretender Depression namens Seasonal Affective Disorder (SAD) basiert auf der Verzögerung des zirkadianen Rhythmus im Winter. Da Licht unseren Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflusst, resultiert der spätere Sonnenaufgang im Winter in Energieverlust, depressiver Stimmung, Erschöpfung, Reizbarkeit und Hypersomie. Eine

andere Theorie besagt, dass Depressionen in den letzten Jahrzehnten deswegen zugenommen haben, weil der – besonders in der Stadt lebende – Mensch mit zunehmender nächtlicher Beleuchtung zu viel Licht ausgesetzt ist, was Konsequenzen für seinen natürlichen Rhythmus hat.

Rhythmische Prozesse im menschlichen Körper werden von der Medizin zunehmend ernst genommen. So wird versucht, die Wirkung von Medikamenten zu steigern und Nebenwirkungen zu verringern, indem man die zirkadiane Rhythmik der Empfindlichkeit für Substanzen berücksichtigt. Inzwischen wird beachtet, dass Rhythmen stabilisierend auf den Organismus wirken und ihre Störung Entgleisungen der Zellneubildung zur Folge haben kann. Eine Theorie hierzu behauptet den Zusammenhang zwischen der Entstehung oder dem Ausbruch von Krebserkrankungen und der Störung physiologischer Tagesrhythmen. Um ein Beispiel zu geben bestätigte sich eine These, für die finnische Flugbegleiterinnen auf deren Brustkrebsrate untersucht wurden. Diese habe sich gegenüber der Normalbevölkerung nach 14 Dienstjahren im Flugzeug etwa verdoppelt.

Am besten für uns wäre es natürlich, nach unserem Biorhythmus und nach einem harmonischen Takt der inneren Uhr zu leben. Gut für uns und so unrealistisch wie die Idee der heilen Welt an sich. Aber während die Chronobiologie weiter fortschreitet und wir die Hinweise unseres Körpers zwanghaft ignorieren, steigt auch das Bedürfnis, die uns gegebene Zeit so gut als möglich zu nutzen. Basierend darauf hat Mag. Alexandra Strickner *time-flow-intelligence*^{td} entwickelt, durch Anlehnung an den Biorhythmus jedem Interessierten zu ermöglichen, den rechten Zeitpunkt für verschiedenste Zwecke zu lokalisieren. Um Ihrem individuellen Rhythmus näher zu kommen, lassen Sie sich von *time-flow-intelligence* beraten. "Denn die Erkenntnisse, die aus den Beobachtungen bei Pflanzen oder Tieren gewonnen wurden, lassen sich auch auf Projekte in Unternehmen erfolgreich umsetzen."