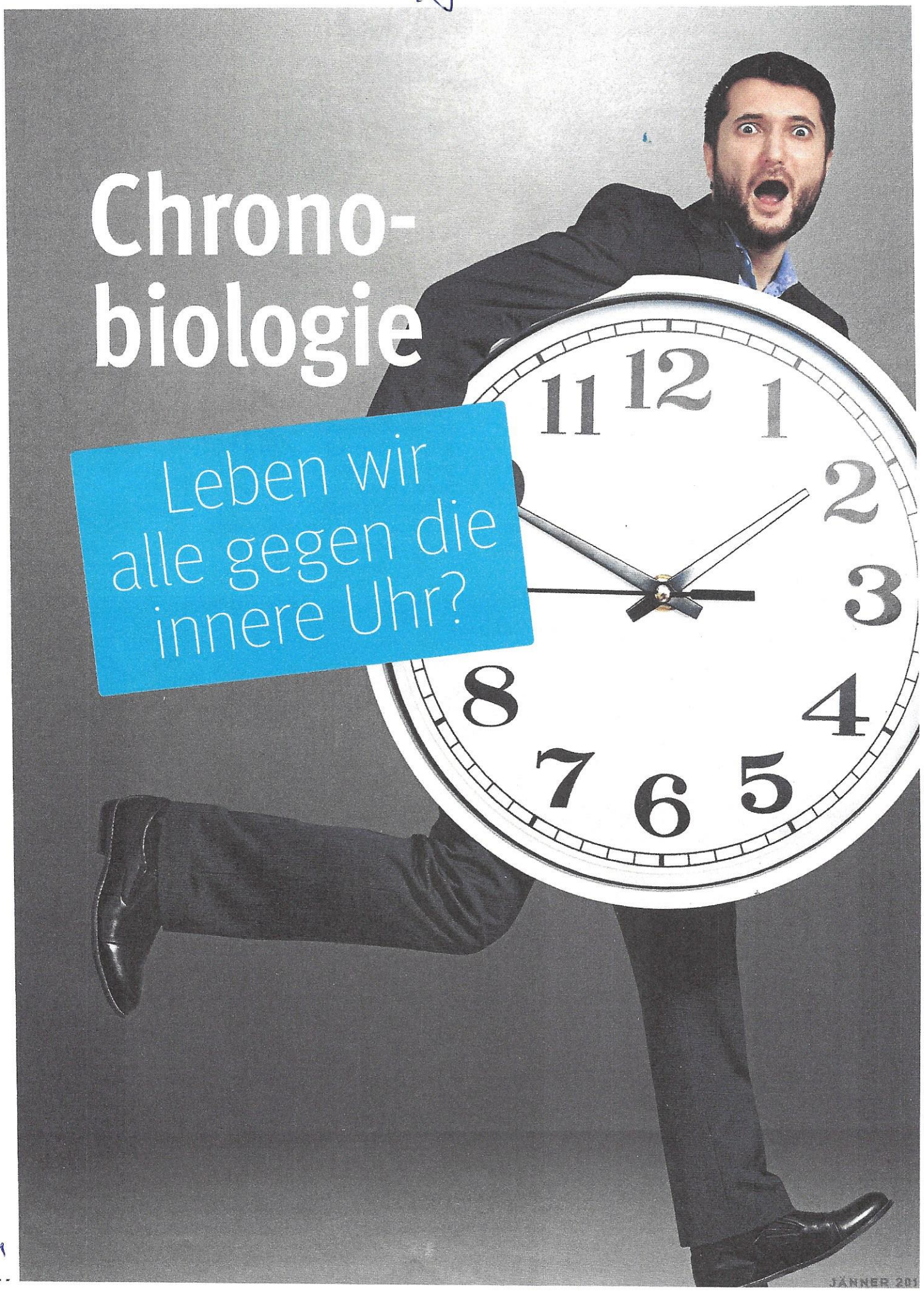
ORF-Nachlese | Jänner 2018

S. 114-116

Chrono-biologie

Leben wir alle gegen die innere Uhr?



ORF III

MI, 10. 1.,
21.55 Uhr,
ORF III

MERYNS sprechzimmer

ORF TVTHEK

7 Tage zum Nachsehen auf TVthek.ORF.at

meist Jetlag-Untersuchungen oder bei Schichtarbeit", sagt Winkler-Pjrek. „Das Schlimmste ist, wenn man jeden Tag anders aufsteht. Es kann Depressionen und psychotische Schübe auslösen, zerfrisst einen und auf die Dauer wird man in ein Burn-out-Syndrom schlittern. Aber auch körperliche Auswirkungen wie Stress, Schwächung des Immunsystems und Steigerung des Krebsrisikos sind mit Schlafmangel verbunden."

Schichtbetrieb neu.
Für Moser sind aus diesen Gründen auch neue Schichtmodelle gefragt: „Einerseits wäre es besser, eine längere Zeit in einer Schicht zu bleiben und andererseits dieses 25-Stunden-Modell zu nutzen. Das wäre ein innovatives Modell, jeden Tag um eine Stunde später anzufangen. Dabei wird der Organismus nicht so belastet, als wenn er plötzlich springen muss. Auch wurden Umstellungsprogramme des Schulbeginns in Östereich, Deutschland und der Schweiz getestet – mit 8.30 Uhr gab es die besten Erfahrungen (statt 7.45 Uhr).

Diese dreiviertel Stunde mehr Schlaf ist wesentlich, damit Kinder ruhiger im Unterricht sind. Denn müde Kinder sind unruhiger." Dass man in China diese Prinzipien bereits seit 2000 Jahren kannte, belegt das dortige Vertrauen in die Anwendung der sogenannten inneren Organuhr.

Taktgeber Organuhr.
„Das Prinzip ist eine Tagesrhythmik wie ein Fahrplan für unseren Körper, wie eine Partitur, nach der die Musik unseres Körpers spielt", erklärt Moser. „Und diese Musik führt dazu, dass bestimmte Organe zu bestimmten Uhrzeiten einsetzen. Bestimmten Uhrzeiten sind bestimmte Organfunktionen zugeschrieben. Vormittags, zwischen neun und elf Uhr ist etwa das Herz besonders aktiv – interessanterweise tatsächlich auch die Herzinfarkthäufigkeit zu dieser Uhrzeit höher. Oder die Lunge – jeder Arzt weiß, dass Asthma-Anfälle um vier Uhr morgens zunehmen, das liegt an den Hormonen, aber auch die Chinesen sehen hier die stärkste Aktivität des Lungenmeridians."

„Lohnt es sich also, ein wenig das Lebenstempo herunterzuschrauben?", fragt Meryn. Fest steht: Die innere Uhr wird durch das Sonnenlicht gesteuert und hier wiederum durch den hohen Blauanteil. Durch blaue Beleuchtung, wie

„In einer zukünftigen Medizin wird die Beobachtung und therapeutische Anwendung der biologischen Rhythmen eine bedeutende Rolle spielen."

Univ.-Prof. Dr. Maximilian Moser, Chronobiologe, Autor

Computerdisplays, kann der Tag- und Nachtrhythmus gestört werden. Das Licht, das uns in der Nacht umgibt, hat einen massiven Einfluss auf unsere Schlafqualität. In einem Raum mit blauem Licht werden wir sehr schlecht schlafen, weil genau die Rezeptoren, die für die Melatoninproduktion zuständig sind, extrem stark auf blaues Licht reagieren. Wer noch eine halbe Stunde vor dem Niederlegen auf dem Handy was nachschaut, beeinflusst schon die Melatoninproduktion. Aber nur ein erhöhter Melatoninspiegel signalisiert den inneren

„Unsere heutige Gesellschaft bzw. die Anforderungen, die an den modernen Menschen gestellt werden, bedingen vielfach ein Leben gegen die innere Uhr."

Prof. Dr. Edda Winkler-Pjrek
FA für Psychiatrie, Uniklinik für saisonale Störungen Wien

Organen: Jetzt ist Schlafenszeit. „Aber wie können wir es nun wieder zurückerlangen, unser Gefühl für die eigene innere Uhr?", will der Gastgeber abschließend wissen. „Indem man das Bewusstsein für die Zeit wieder stärkt", sagt Moser, „sich bewusst macht, wie wertvoll Zeit und jeder Augenblick ist, und dass wir unser Leben nur im Jetzt gestalten können. Durch diesen Rhythmus erlebt man Zeit intensiver, wie hell und dunkel in der bildenden Kunst. Wir sollten die Zeit mal schneller, mal langsamer laufen lassen, den Tag rhythmisch gestalten, Pausen machen und somit unser Leben rhythmisch gestalten."

Das Leben rhythmisieren.
Ähnlich sieht es Winkler: „Es geht um den Rhythmus, dass man auch die Jahreszeiten bewusster einhält und – sofern man es sich beruflich leisten kann – nicht ständig das Handy checkt, es vielleicht im Urlaub mal abdreht, sich täglich etwas Ruhe lässt, viel Bewegung im Freien macht, denn dies rhythmisiert auch durch den Puls-Anstieg und die anschließenden Erholungsphasen."

Im Grunde geht es also darum, wieder mehr zu sich selbst zu finden. „Die Seele braucht Zeit, sonst schrumpft sie", sagt Schweifer. „Auch wenn es nur kleine Momente sind, man sollte in sich hineinhorchen, sich Zeitmomente geben, wo man subjektiv das Gefühl hat, man ist in seinem Rhythmus, in seiner Langsamkeit, vielleicht auch in seiner Geschwindigkeit. Damit ein Stück weit das nachkommen kann, von dem man das Gefühl hatte, das konnte nicht mit und hat jetzt Zeit, nachzukommen. Das ist von höchster Relevanz." Oder wie es der legendäre „Taktgeber" Herbert von Karajan ausdrückte: „Der Rhythmus ist die Basis aller Dinge. Mit dem Rhythmus beginnt das Leben, so wie mit dem ersten Herzschlag." ■

Dokumentation und Diskussion zu einem Gesundheitsthema:

Ziel des „gesunden Gesprächs" in „MERYNS sprechzimmer" ist es, komplexe Gesundheitsthemen mit gesellschaftspolitischem Diskussionsbedarf durch klare Standpunkte zu erläutern. Immer im Anschluss an das Doku-Format „treffpunkt medizin", das das jeweilige Thema aus Forschung und Praxis beleuchtet. Eine starke „Kombi" für den Wissenschaftsmittwoch auf ORF III, im 14-tägigen Rhythmus mit „Quantensprung". Zu den durchaus kontroversiellen Gesundheitsgesprächen sind jeweils drei hochkarätige Gäste mit unterschiedlicher Expertise geladen: Mediziner, Wissenschafter, Vertreter von Selbsthilfegruppen, Personen öffentlichen Interesses u.v.m.
JW. MI, 21.55 Uhr, ORF III

FOTOS: ORF/SPLASHPRODUCTIONS

GASTGEBER

UNIV.-PROF. DR. SIEGFRIED MERYN

Wir sind immer erreichbar und verändern Zeitrhythmen – nicht zum Wohle unserer Gesundheit. Wie wir wieder den Einklang zwischen dem modernen Leben und den biologischen Rhythmen finden können ... *VON JULIA RIEGLER*

Im „gesunden Gespräch": Maximilian Moser, Siegfried Meryn, Franz J. Schweifer und Edda Winkler-Pjrek

Eule oder Lerche? Ob wir Morgenmuffel oder Frühaufsteher sind, das bestimmen viele Faktoren und dies kann sich auch im Laufe des Lebens verändern. Schlafen, essen, tätig sein – die innere Uhr tickt und gibt den Rhythmus vor. Doch der moderne Lebenswandel scheint dagegenzuarbeiten. Der Mensch vergisst, was seit 100 Millionen Jahren in unsere biologische Herkunft eingeschrieben ist. Wir sind keine Maschinen, programmiert auf optimale Zeitabläufe und Algorithmen. Denn die Zeit ist es, die Abläufe und Mechanismen im Körper steuert – im Takt der inneren Uhr; sie ist Gegenstand der sogenannten Chronobiologie.

Gegen unseren Rhythmus. „Früher hatte die Chronobiologie nicht so eine Bedeutung, weil die Menschen einfach mit den Hühnern schlafen gegangen und aufgestanden sind", weiß Moser. „Da war man sich der Bedeutung, die dieser Rhythmus für die Gesundheit und das menschliche Leben hat, gar nicht bewusst. Das hat sich mit dem elektrischen Licht geändert. Die Chronobiologie ist in den 50er Jahren des 20. Jahrhunderts aus Versuchen entstanden, wo Menschen für Wochen und Monate in Bunker geschickt wurden und da sah man, dass es eine innere Uhr gibt, die weiterschlägt, auch wenn äußere Zeitgeber verschwinden."

Zeitgeber sind vor allem Tageslicht und Nahrungsaufnahme, aber natürlich auch das soziale Umfeld und die Gene. „Inzwischen weiß man nämlich, dass nicht nur die Gene die Chronobiologie steuern, sondern auch umgekehrt. Es gibt acht bis neun Gene, von denen man weiß, wenn man sie stört, dass die Tagesrhythmik nicht mehr richtig abläuft. Sehr interessant war eine Erkenntnis: Bei den Menschen im Bunker hat die innere Uhr nicht nach unseren 24 Stunden getickt, sondern nach 25, also etwas langsamer als die äußere Zeit. Mit der Begründung der Chronobiologie ist man sich erstmals bewusst geworden, dass Zeit eine wichtige Rolle für den Organismus spielt." Welche Auswirkungen hat es also auf die Psyche, den eigenen Körper an die Vorgaben der modernen Leistungsgesellschaft anzupassen?

Andere Zeitmuster. „Ein bekanntes Sprichwort sagt: ‚Allen recht getan ist eine Kunst, die niemand kann.' Das trifft wohl auch auf die Chronotypen zu", sagt Schweifer. „Gerade im Arbeitskontext ist es eine hochinteressante Frage, weil auch die Leistung davon abhängt. Doch kollidieren hier individuelle und kollektive Zeitmuster – die Herausforderung liegt in der Entkoppelung. Kollektive Zeitregime sind schwer zu durchbrechen, auch wenn empirische Daten dafür sprechen. Im Sinne des Trivialen empfehle ich Atemschöpfen. Nur eine Minute nichts anderes zu tun als ein- und ausatmen. Ohne Handy natürlich. Wahnsinnig schwer, die Gedankenaffen nicht eintreten zu lassen." Aber würde es sich lohnen, einmal auszubrechen? Ließen sich Krankheitsbilder wie Burn-out oder Winterdepression vermeiden?

„Wir haben das ‚Eiligtum' zum Heiligtum erhoben und dabei vergessen: Auch die Seele braucht Zeit, sonst schrumpft sie."

Mag. Dr. Franz J. Schweifer, Autor, Zeitforscher, FH-Lektor, Coach, Verein z. Verzögerung d. Zeit

Winkler sieht genau hier einen Lösungsansatz, sind es doch gerade Herbst-Winter-Depressionspatienten, die in der Früh schwer aufstehen: „Das sieht man auch im Schlafmuster – sie wachen in der Früh schwer auf und erreichen nicht die gewünschte Aktivität. Es gibt auch Studien mit Naturvölkern, die belegen, dass sie immer dann aufwachen, wenn sie eine bestimmte Körpertemperatur erreicht haben. Diese Zeit geben wir uns nicht." Das Grundübel, das auch zu psychischen Erkrankungen führt, sei das Wecken mit Weckern.

Zu abrupter Weckruf. „Man ist in einer falschen Schlafphase, erschrickt richtig. Wir wissen, dass Hormone, aber auch die Körpertemperatur, der Blutdruck und die Herzfrequenz einem Tag-Nacht-Rhythmus unterworfen sind. Ideal wäre ein Lichtwecker, der langsam heller wird. Oder Lichttherapie – die bewirken kann, dass das Melatonin, das bei diesen Menschen untertags sehr hoch ist, niedriger ist und gegen Abend wieder natürlicherweise zunimmt, also das Müdewerden verursacht." Schweifers Tipp: „Ich versuche dann immer früher aufzustehen, weil ich weiß, wenn ich so abrupt herausgerissen werde, bin ich hochgradig verwirrt, um das milde zu umschreiben. Mir hilft diese Viertelstunde sehr und immer ein kleines Ritual, um in die Gänge zu kommen: Tee trinken, eine Kleinigkeit zu mir nehmen, es braucht nicht viel, aber das ist ein ganz anderes Beginnen als ein Kaltstart. Das verträgt auch unser menschlicher Motor sehr schlecht."

Somit liegen nachteilige Auswirkungen auf der Hand, wenn Menschen gegen ihre Uhr leben. „Da gibt es auch Studien dazu –

1/2018

BESSER LEBEN MIT DEM ORF

Österreich € 3,
DE € 3,80 / IT € 3,80 / CH FR 5

ORF nachlese

Schritt für Schritt
Selbst gebackenes Brot

Arbeitsrecht
Krank gemeldet –
Worauf man achten muss

Unterwegs in Österreich NEU
Die besten Rezepte zum Sammeln

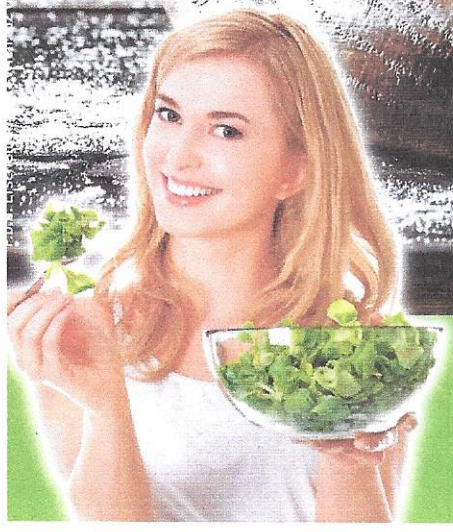
Jetzt noch umfangreicher!

Sorgenfrei schlemmen

Genussvoll leben trotz Unverträglichkeiten

LAKTOSE
HISTAMIN
GLUTEN

20 VERTRÄGLICHE REZEPTE



***PLUS* Diäten-Check**
Low-Carb, Keto,
Clean Eating & Co.

- **KARL PLOBERGER** Pflanzenpracht fürs Ba
- **HUNDE** Gesund bleiben trotz Winterkälte
- **SOKO DONAU** Der „Neue" ganz persönlich