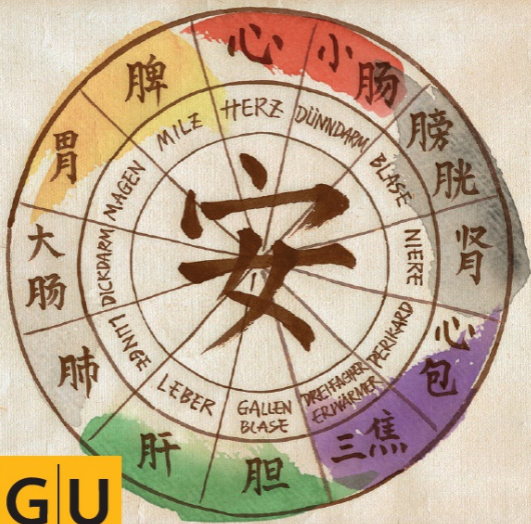


Die Organuhr

Gesund im Einklang mit
unseren natürlichen Rhythmen

DAGMAR HEMM | ANDREAS NOLL



Zeiten für Zubettgehen, Aufstehen und Mahlzeiten allmählich vor beziehungsweise zurück.

Hormone und Nerven steuern den Rhythmus

Unser Körper reagiert auf die Einflüsse der Umwelt - wärmendes Sonnenlicht oder Kälte, Tag oder Nacht, Stress oder Zufriedenheit im Berufs- und Privatleben. Hormone und Nervensystem versuchen Aktivitäts- und Erholungsphasen so zu regulieren, dass der Mensch leistungsfähig bleibt. Es handelt sich dabei um ein sehr komplexes System der Wechselwirkungen zwischen dem Gehirn und dem Nervensystem, der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse), den Nebennieren, der Schilddrüse, den inneren Organen und den Geweben. Ständig werden im Gesamtsystem Defizite ausgeglichen und Überschüsse abgebaut. Hier zeigt sich auch überaus deutlich, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden: Stimmungen und Gefühle bewirken hormonelle Veränderungen, und diese wiederum haben Auswirkungen auf die Seele.

LICHTMANGEL UND SCHLAFSTÖRUNGEN

Einige Früchte (Bananen, Trauben, Äpfel, Ananas,

Pflaumen) enthalten Spuren von Serotonin. Der Botenstoff kann aber nicht in größeren Mengen aus den Pflanzen isoliert werden.

Es bleibt vor allem die »Eigenproduktion« durch viel Licht und Regulierung der inneren Uhr!

Melatonin, Cortisol und Serotonin

Unter den Hormonen sind es besonders diese drei, die uns im Zusammenhang mit dem Tagesrhythmus interessieren.

Das Melatonin wird in der Zirbeldrüse im Zwischenhirn vor allem nachts freigesetzt und reguliert den Schlafwach-Rhythmus. Ein zu niedriger Melatoninspiegel ist oft durch Lichtmangel am Tage verursacht, weil dann tagsüber nicht genügend Melatonin im Körper gebildet werden kann. Alte Menschen, deren Körper weniger Melatonin produziert, sollten besonders auf genug Tageslicht achten - aber gerade sie gehen oft nicht mehr gern aus dem Haus. Der Gegenspieler des Melatonins ist der Stimmungsaufheller Serotonin - ein Botenstoff im Gehirn (Neurotransmitter), der den Informationsaustausch zwischen den Gehirnzellen

ermöglicht. Es wirkt antriebssteigernd und wird bei Tageslicht und in den sonnenreichen Sommermonaten gebildet. Auch sehr helle Raumbelichtung kann seine Produktion fördern, wie bei der Lichttherapie.

Stimmungsschwankungen und Depressionen können die Folge eines Serotoninmangels sein. Durch Kohlenhydrate wie Zucker oder Gebäck lässt sich die Menge des Serotonins im Organismus kurzfristig erhöhen, deshalb naschen wir im Winter so gern Süßes. Eine bessere Möglichkeit zum Ausgleich ist körperliche Aktivität: Sie regt die Bildung von Serotonin und einigen anderen Hormonen an, welche die Stimmung positiv beeinflussen und auch depressive Symptome verschwinden lassen.

Auch das Aktivitätshormon Cortisol begegnet uns im Zusammenhang mit Störungen der inneren Uhr immer wieder. Wenn wir aus dem Rhythmus geraten sind - etwa durch chronischen Stress und Schlafmangel -, verhindert das Cortisol, dass wir nach Phasen der Anspannung wieder in den Ruhemodus gelangen. Dann sind wir dauerhaft angespannt, fühlen uns tagsüber müde und abgeschlagen, können aber abends nicht einschlafen. Der Körper kann sich nie vollständig regenerieren. Die Folge sind

»Zivilisationskrankheiten« wie Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, begleitet immer häufiger vom Burnout-Syndrom. Auch schwere Krankheiten wie Krebs können durch einen chronischen Schlafmangel begünstigt werden.