

Im richtigen Moment Gas geben

(Biorhythmus & Co.)

Den Ablauf eines Tages empfindet jeder subjektiv anders. Bestimmt wird dieses Empfinden z.B. durch den Rhythmus von Aufstehen und Schlafengehen. Und dieser Rhythmus ist doch oftmals ganz und gar unterschiedlich. So ist einer meiner guten Freunde Inhaber einer kleinen aber feinen Filmgesellschaft Frankfurt. Er ist ein Mensch, der seinen persönlichen Tag als eine Art Lebensstil permanent gegen den lichten Tag verschoben hat: ein ausgesprochener Nachtmensch eben. Ihn kann man meist gut gelaunt und ausgeruht regelmäßig um ein Uhr nachts beim Video-Schnitt in seiner Firma anrufen.

Am Vormittag mit ihm telefonieren oder sich mit ihm treffen zu wollen wiederum artet in Quälerei für beide Seiten aus: Obwohl zugesagt, erreichen Sie ihn nicht oder warten vergebens auf dessen Erscheinen.

Der biologische Rhythmus

Mit einem Begriff möchte ich gleich zu Beginn aufräumen. Hier geht es nicht um den Biorhythmus. Der Biorhythmus ist eine absolute Pseudowissenschaft, die jedoch immer noch viele Anhänger hat. Diese glauben, dass sich durch die Biorhythmus-Lehre gute und schlechte Tage bei Menschen aufgrund folgender drei Rhythmen mit jeweils unterschiedlicher Periodendauer bestimmen lassen:

- Der körperliche Rhythmus (23 Tage)
- Der emotionale Rhythmus (28 Tage)
- Der geistige Rhythmus (33 Tage)

Hand aufs Herz. Wie bitte schön soll das denn funktionieren? Wie können drei voneinander unabhängige Rhythmen während eines ganzen Menschenlebens vom Zeitpunkt der Geburt an konstant in diesen Tagesperioden verlaufen, nie schwanken und sich auf jeden beliebigen Zeitpunkt exakt berechnen lassen, wo selbst der hormonell gesteuerte Rhythmus der weiblichen Menstruation deutlichen Schwankungen unterliegt? Da können Sie auch täglich das Horoskop der Bild-Zeitung le-

sen, um zu erfahren, wie Sie heute drauf sind oder angeblich drauf sein sollen. Von der wissenschaftlichen Basis her befinden Sie sich dann zumindest auf vergleichbarem Niveau.

Um es ebenfalls vorweg zu nehmen – die innere Uhr als Organ oder Lokalität in unserem Gehirn scheint es nicht zu geben. In den 1940er-Jahren haben Wissenschaftler allerdings festgestellt, dass selbst einzellige Lebewesen so etwas wie eine Innere Uhr besitzen. Im Umkehrschluss heißt das, dass es keiner allzu komplexen Systeme bedarf, um das Empfinden und unser Befinden zu bestimmten Tages- und Nachtzeiten zu steuern. Vielmehr spielen die An- bzw. Abwesenheit von Licht, insbesondere von Tageslicht, wahrgenommen über so genannte Lichtrezeptoren die Hauptrollen beim Auftreten bestimmter physiologischer Funktionen unseres biologischen Rhythmus.

Gegen zwei Uhr nachts erreicht unser biologischer Rhythmus im Regelfall den Höhepunkt der Trägheit. Wir laufen quasi im Stand-by-Modus. Zirka um sechs Uhr platzt den meisten Vertretern der Gattung Homo sapiens die Blase – wir stehen ohnehin gleich auf. So steigt auch kurz darauf die Körpertemperatur an, um auf eine grundsätzlich höhere Aktivität am Tag als in der Nacht vorzubereiten. Um neun Uhr läuft die Produktion des Hormons Testosteron auf Hochtouren. Wir stürzen uns in den täglichen Kampf ums Überleben. 13 Uhr: Unsere Temperatur erreicht genauso wie unser Wohlbefinden das Tageshoch. Unser Herzschlag erreicht seine höchste Frequenz gegen 14 Uhr. Der Waage sollten Sie um 16 Uhr partout aus dem Wege gehen. In dieser Zeit ist das Körpergewicht am höchsten. Um 18 Uhr haben wir den höchsten Blutdruck, während Zahnschmerzen verstärkt in der Zeit um 19 Uhr auftreten. Das alles sind Beispiele für den biologischen Gleichgang unseres Körpers, der durch die starken Schwankungen, denen wir ihn aussetzen, nur allzu leicht und gerne mal aus den Fugen gerät.

Dieses aus den Fugen geraten tritt unter Umständen unbeeinflussbar bei Menschen auf, deren subjektiver Tag regelmäßig nicht dem üblichen Tagesablauf folgt. Dies ist etwa z.B. bei Musikern, Schauspielern, Mitarbeitern von rund um die Uhr sendenden Medien und der damit einhergehenden Arbeit in Schichten der Fall. Ebenso wirbelt häufige Wochenendtätigkeit wie z.B. bei Eventagenturen den sonst üblichen Tagesablauf durcheinander. Oder Party-People wie extrovertierte Kreative eben.

Diese Personen empfinden intuitiv die Zeit nach Mitternacht als zum vorhergehenden Tag gehörig. Der um Mitternacht stattfindenden Wechsel zum nächsten Kalendertag fällt nur etwa beim Verfassen eines Briefes oder einer Email und der damit einhergehenden Datumsangaben auf. Da die Mehrzahl der möglichen Kontakte durch Schlafen von der Kommunikation abgeschnitten ist, fällt dies jedoch nicht stärker ins Gewicht und diese Zeit des ungestörten Arbeitens wird von vielen sogar als angenehm ruhig und die Effektivität der eigenen Arbeit steigernd empfunden. So tritt am nach einer völlig schlaflosen Nacht am nächsten Morgen quälende Müdigkeit auf, die jedoch in den Vormittagsstunden verschwindet und am Nachmittag verstärkt wiederkehrt.

Unsere innere Uhr regelt auch dann noch, dass wir eben morgens weniger müde und später wieder schläfriger werden. Unsere innere Uhr regelt auch dass unsere Körpertemperatur schwankt (im Laufe von 24 Stunden um etwa ein Grad Celsius). Morgens ist sie noch relativ niedrig, steigt tagsüber an und erreicht am Nachmittag ihren Höhepunkt. Am Abend beginnt sie allmählich wieder zu sinken und signalisiert dem Körper so: Müde werden! Wer also nach durchfeierter Nacht erst mit den ersten Sonnenstrahlen ins Bett sinkt, sollte sich nicht wundern, wenn er schon kurze Zeit später wieder erwacht. Die am Morgen ansteigende Temperatur - unsere innere Uhr – sorgt dafür, dass die Systeme unseres Körpers gnadenlos "hochgefahren" werden. Am Mythos "vor zu schlafen" ist übrigens nichts Wahres dran: Es scheitert meist daran, dass unser Körper noch auf viel zu hoher Temperatur "in Betrieb", um für erholsamen Schlaf "abzuschalten".

Problematisch kann dieses Phänomen übrigens werden, wenn der Entzug oder Verlust der eigenen Kontrolle über Beginn, Ende und Einteilung des Arbeitstages gegeben ist. Schlimmstenfalls kann regelmäßige Verschiebung oder permanente Abweichung von der Arbeit bei Tageslicht sogar zu gesundheitlichen Störungen führen, z.B. dem so genannten "shiftworker syndrom" und zu dem den meisten von uns wohlbekannten "jet lag".

Führen Sie sich die seelischen und sozialen Belastungen der Nachtarbeit für Ihre Gesundheit vor Augen und meiden Sie ganz bewusst insbesondere das Zeitfenster zwischen Mitternacht und sechs Uhr sechs Uhr bzw. den ganz sensiblen Kern von zwei Uhr bis vier Uhr. In dieser Zeit sind sowohl der vorgängige Abend als auch der folgende Morgen schlichtweg zu kurz, um noch ausreichend schlafen zu können.

Machen Sie sich bewusst, dass häufige mit extremer Nachtarbeit einhergehende Erkrankungen Schlafstörungen, Depressionen, Magengeschwüre, Bluthochdruck und Herz- Kreislauferkrankungen sind. Zudem kapseln Sie sich dadurch meist unbewusst von sozialen Aktivitäten wie z.B. Sport und gemeinsamen Abenden im Kreis der Familie ab. Dies belastet über kurz oder lang zusätzlich. Außerdem kommt es auch noch zu einer Beeinträchtigung während der Erholungsphase. Der Schlaf ist nach einer Arbeitsphase in der Nacht meist kürzer und deutlich schlechter. Das wird von vielen Nachtarbeitern oft unterschätzt.

So gehen Sie mit dem "Jet-lag" um

Ein weiteres Phänomen, das auf den schnellen Wechsel zwischen verschiedenen Ortszeiten insbesondere bei Flugreisen und den damit verbundenen kurzfristigen Wechsel der Tageslicht- und Nachtphasen zurückzuführen ist, ist der Jet-lag. Der Schlafrhythmus gerät bei hierfür anfälligen Personen (wie bei mir zum Beispiel) völlig aus den Fugen. Der Körper reagiert entsprechend unterschiedlich. Während einer das Pendeln zwischen den Zeitzonen locker weg steckt, leiden andere teils unter mehrwöchigen Schlafstörungen, dehydrieren, haben keinen Appetit mehr, klagen über Kopfschmerzen, fühlen sich matt und erschöpft. Manchen wird sogar über längere Zeit übel und sie geraten für einige Zeit aufgrund der kleinsten Kleinigkeit überreizt völlig aus dem Häuschen.

Da es unserer "inneren Uhr" relativ leicht fällt, den Tag ein wenig zu verlängern, empfinden viele Geschäftsreisende Flüge von Ost nach West grundsätzlich angenehmer. In diesem Fall bewegen wir uns in der Richtung unserer natürlichen "inneren Uhr". Verkürzen des Tages dagegen fällt unserem Körper schwer. Wenn Sie häufig von Europa nach Asien unterwegs sind, sollten Sie auf das Thema Jet-lag besonders gut vorbereitet sein. Folgendes ist zu beachten:

- Das einfachste, das Sie tun können, ist tatsächlich, an Bord möglichst viel zu schlafen.
- Ein kleiner psychologischer Trick: Stellen Sie die Armbanduhr möglichst rasch auf die Zeit am Zielort ein und stellen Sie sich die Tageszeit dort bildlich vor.

- Versuchen Sie, Ihre Reise so zu planen, dass Sie bei Sonnenlicht am Zielort eintreffen. Tageslicht kann Ihnen helfen, die innere Uhr "nachzustellen".
- Es gibt eine Reihe pharmazeutischer Hilfsmittel (Apotheke). Auf die rate ich jedoch, nur im Notfall zurückzugreifen.
- Man einer schwärt auf die Methode, eine Nacht erst gar nicht zu schlafen, um dann am folgenden Tag zu einer ortsüblichen Uhrzeit schlafen zu gehen (Tipp: Achten Sie auf eine ruhige Umgebung).
- Für Kurzreisen von bis zu zwei Tagen empfiehlt es sich manchmal, in der Ortszeit des Abflugortes "weiterzuleben". Hierzu errechnen Sie gezielt die Zeitdifferenz und versuchen die heimatlichen Zeitgewohnheiten konsequent beizubehalten. Tipp: Vermeiden Sie es, wichtige Geschäftstermine in die Tiefstphasen Ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit zu planen (nach der heimatlichen Uhrzeit). In der Zeit zwischen 3:00 bis 5:00 Uhr schlafen Sie normalerweise. Diese Zeit sollte demnach tabu sein. Vermindert leistungsfähig sind die meisten Menschen zudem nachmittags von 15:00 bis 17:00 Uhr.

Bei dieser Vorgehensweise ist es wichtig, dass Sie Ihre Mahlzeiten zu den gewohnten heimatlichen Zeiten einnehmen. Das betrifft auch die Art und Menge der Mahlzeit. Auch der Verdauungstrakt unterliegt Ihrer inneren Uhr.

Während der für Sie sonst üblichen heimatlichen Schlafenszeiten sollten Sie sich nicht dem Tageslicht aussetzen. Bleiben Sie im Haus oder tragen Sie eine stark getönte Sonnenbrille.

Autor: Joachim Böttcher, MBA (OUBS)

160 Zeilen à 85 Anschläge

1.482 Worte

8.746 Zeichen (ohne Leerzeichen)

10.208 Zeichen (mit Leerzeichen)