

## Tag und Nacht

*Gegen vier Uhr früh* ist die Fähigkeit des Körpers zur Leistungserbringung auf dem absoluten Tiefpunkt. Das ist auch der Grund, weshalb sich zu dieser „biologischen Geisterstunde“ die meisten Unfälle ereignen. Wer zu dieser Zeit gezwungen ist zu arbeiten – wie zum Beispiel das Krankenhauspersonal und die Nachtschicht auf der Polizeiwache, hat gegen einen starken Schlafdruck zu kämpfen. Man neigt zum Frösteln, da die Körpertemperatur um diese Zeit einige Zehntel Grad tiefer liegt als tagsüber.

*Morgengrauen:* Wartet das Frühstück, hat der Körper sein Aufwachprogramm bereits hinter sich. Der Körper hat Signale zum Start der Aktivität bekommen. Die Nebennieren schütten das Hormon Cortisol aus, Blutdruck, Pulsfrequenz und Körpertemperatur steigen, Herz und Kreislauf kommen auf Touren. Die Leistungskraft der Lunge hat zur Morgendämmerung ihren Tiefpunkt, was Asthmakranke zu spüren bekommen.

*Tagesbeginn:* Das ist für Herzranke die gefährlichste Tageszeit. Die Kurve der Herzinfarkte hat dort ihren Höhepunkt. Blutdruck und Herzfrequenz steigen steil an. Für Menschen mit Herzproblemen und für Rheumatiker ist es Zeit, ihre Medikamente einzunehmen. Das zumindest empfehlen jene Pharmakologen, die sich – weil sie die Wirksamkeit von Arzneien auf die Einnahmezeit erforschen - „Chronopharmakologen“ nennen.

*Später Vormittag:* Es ist die Zeit, zu der die Menschen ihre höchste geistige Leistungsfähigkeit haben. Denkvermögen, Kreativität und Konzentrationsfähigkeit erreichen ihre Tagesspitzen.

*Mittag:* Um die Mittagszeit baut die Leistungsfähigkeit stark ab, nicht nur wegen des möglicherweise gut gefüllten Magens, der das Blut in denselben fließen und den Kopf angenehm „blutleer“ lässt.

*Nachmittag:* Der Körper kommt nach dem Mittagstief wieder auf Touren. Das Schmerzempfinden, das tageszyklisch schwankt, ist zu dieser Zeit am geringsten.

*Spätnachmittag:* Zeit des zweiten täglichen Leistungshochs. Die Konzentration ist hoch, Kopf und Körper sind bereit für Belastungen. Das Langzeitgedächtnis ist jetzt besonders aufnahmefähig.

*Früher Abend:* Etliche Körperfunktionen – so zum Beispiel der Blutdruck, der Puls, die Körpertemperatur – erreichen zu dieser Zeit Maximalwerte. Die Leber intensiviert ihre Arbeit und produziert mehr Gift abbauende Enzyme. Deshalb verträgt der Mensch gewöhnlich am Abend mehr Alkohol als tagsüber.

*Später Abend:* Nach der rhythmischen Aktivität des Tages hat die Natur für den Menschen die nächtliche Phase der Ruhe vorgesehen. Der Kreislauf und die Organe reduzieren ihre Aktivität und auch das Gehirn tut es ihnen gleich. Die Zirbeldrüse schüttet das müde machende Hormon Melatonin aus, das im Laufe des Abends seine Wirkung mehr und mehr entfaltet.

*Nacht:* Der Körper entspannt. Zeit für Rekreation und Wiederherstellung. Das Gehirn arbeitet weiter, es verarbeitet schlummernd und träumend die Tagesereignisse und transferiert sie vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis. Stäbchen und Zapfen des Auges erneuern sich.

Was hier als Grundrhythmus skizziert wurde, hat in der Wirklichkeit individuelle Abweichungen. Es gibt Frühmenschen, so genannte Lerchen, die morgens bereits recht früh fit sind, vormittags ihr Aktivitätshoch haben und am Abend früh müde werden. Bei Spätmenschen, „Eulen“ genannt, sind die Phasen in die abendliche Dunkelheit hinein verschoben. Menschliche „Eulen“ schlafen gerne lange, haben ihr Aktivitätshoch eher nachmittags und sind abends relativ lange fit. Eulen haben in unserer Gesellschaft, die auf frühes Aufstehen hin zeitlich organisiert ist, stärker mit den Zeitkollisionen ihres eigenen Rhythmus und den kulturellen Taktvorgaben zu kämpfen als Lerchen. Tipp: Das Institut für medizinische Psychologie der Universität München berechnet nach dem Ausfüllen eines Fragebogens das persönliche Profil Ihres Chronotyps kostenlos. Fragebogen unter:

[www.imp-muenchen.de/MCTQ\\_mtcq.1html](http://www.imp-muenchen.de/MCTQ_mtcq.1html)

Quelle: Karlheinz A. Geissler u. Jonas Geissler „Time ist honey – vom klugen Umgang mit der Zeit“, Oekom Verlag 2015