

Sektion GUS

Innere Uhr des Menschen steuert viele Bereiche

Beim Treffen der Regionalgruppe Gesundheitspsychologie München/ Südbayern geht es am Montag, den 11. Februar 2008, um das interessante Thema »Chronobiologie – die innere Uhr des Menschen«. Gegenstand der Chronobiologie sind die biologischen Rhythmen aller Lebewesen. Der körperliche und psychische Zustand und die Funktionen des Menschen verändern sich ständig im Laufe des Tages und der Nacht. Diesen periodischen Wechsel des Organismus steuert unsere »innere Uhr« (vgl. Hecht). Als Beispiele seien das Nervensystem, die Psyche, die Hormone, der Stoffwechsel, der Herzkreislauf, die Körpertemperatur, der Blutdruck, die Schmerzempfindlichkeit sowie die Leistungs- und Lernfähigkeit angeführt.

Dieser periodische Rhythmus verläuft wellenförmig mit entsprechenden Maximal- und Minimalwerten während der 24 Stunden. Das absolute Tief für den menschlichen Organismus ist nachts um drei Uhr. Um diese Zeit passieren die meisten Fehler (menschliches Versagen), sterben die meisten Leute (vgl. Zulley).

Interessanterweise werden um diesen Zeitpunkt herum auch die meisten Kinder geboren.

Wird z.B. die Schlafzeit nicht zur Erholung genutzt, wird der Tagesrhythmus nicht beachtet, stellen sich im Allgemeinen, Tagesmüdigkeit, Herz- Kreislauf- und psychische Erkrankungen sowie Schlafstörungen ein. Weiß man um die Minimalzeit des Zahnschmerzes, wird man sich diesen Zeitpunkt für einen Zahnarztbesuch aussuchen, weiß man um die höhere Wirksamkeit in einer pharmakotherapeutischen Begleitmaßnahme zu bestimmten Tagesoder Nachtzeiten, wird man diese Einnahmezeiten gezielter aussuchen. Für die seelische, psychische Regeneration braucht es den REM-Schlaf, auch »Putzlumpen« der Seele genannt. Wie Studien belegt haben, können die Nichtbeachtung und Störungen der gesamten funktionellen Zeitstruktur überhaupt das psychische Gesundheitsbefinden nachhaltig beeinflussen sowie psychische Störungen, somatische Symptome und psychosomatische Krankheitsbilder nach sich ziehen. Eine spannende Frage: »Was verlangt eigentlich die Zeit unserer Psyche und unserem Körper ab?«

Fortbildungspunkte für diese Veranstaltung sind bei der Landespsychotherapeutenkammer beantragt.

Referentin wird Ursula Grewe, Apothekerin u. Heilpraktikerin aus München, sein. Die Veranstaltung findet im ASZ – Schwabing Ost, Siegesstraße 31 (Ecke Feilitschstraße), 80802 München (U3/U6 Haltestelle Münchner Freiheit) – statt. Anmeldung erwünscht. Beginn: 19.30. (ca. bis 22.00 Uhr).

E Welker@bdp-bayern.de

T 089-336958

Thomas Welker

Regionalgruppenleitung Gesundheitspsychologie München/Oberbayern
