

Jetlag : Gehirn ausser Takt

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **66 (2009)**

Heft 6: **Fürs Herz aktiv werden**

PDF erstellt am: **24.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557986>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Jetlag: Gehirn ausser Takt

Wer unter einem Jetlag leidet, schläft nicht selten wie betäubt viele Stunden lang, ohne sich jedoch wirklich zu erholen. Forscher haben jetzt herausgefunden, warum das so ist.

Durch die Zeitverschiebung bei Fernreisen geraten zwei Schlafkontrollzentren in unserem Gehirn so aus dem Takt, dass sie nicht mehr synchron arbeiten. Das eine Zentrum reguliert die Tiefschlafphasen, das andere steuert den REM-Schlaf. Während ersteres nur etwa zwei Tage braucht, um sich der neuen Zeitzone anzupassen, arbeitet letzteres oft erst nach über einer Woche im richtigen Rhythmus, berichten Wissenschaftler der Universität Washington.

Bei den Steuerzentren handelt es sich um zwei Nervenzellgruppen: Die eine erhält Lichtinformationen direkt vom Auge; ihre Aktivität ist dadurch auf den Tag-Nacht-Zyklus abgestimmt. Die andere Gruppe bekommt keine Impulse durch Licht, sondern ausschliesslich durch interne Signale wie Stoffwechselabläufe oder andere Vorgänge im Körper.

Normalerweise arbeiten beide Gruppen synchron. Stimmen jedoch plötzlich die Lichtverhältnisse nicht mehr mit dem gewohnten Rhythmus überein, wie nach langen Flugreisen oder auch bei Schichtarbeitern, geraten die Steuerzentren aus dem Takt. Die Folge ist eine Störung in der

natürlichen Abfolge der Schlafphasen – und das verursacht die für den Jetlag typische bleierne Müdigkeit.

Das Zentrum, das Hell-Dunkel-Informationen bekommt, passt sich schnell an neue Gegebenheiten an; der Tiefschlaf reguliert sich. Der REM-Schlaf, der vor allem der Erholung des Nervensystems und der Psyche dient, bleibt gestört; die zuständige Steuerzentrale ist noch aus dem Takt.

«Eine Gruppe von Nervenzellen sagt einem, man befände sich in Paris, während die andere sagt, es sei New Yorker Zeit. Man ist innerlich ent-synchronisiert», erklären die Forscher.

Das habe für die Gesundheit und für die kognitive Leistungsfähigkeit Konsequenzen. So haben Schichtarbeiter etwa ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs, und Menschen mit Jetlag leiden überdurchschnittlich häufig unter Lern- und Konzentrationsproblemen. Die jetzigen Erkenntnisse sollen bei der Entwicklung neuer Möglichkeiten helfen, die Taktgeber schneller wieder zu synchronisieren. www.wissenschaft.de/CR

