

Neue Erkenntnisse der Chronobiologie

Gegen Bluthochdruck: Stärkung der inneren Uhr / Diabetes und Herzkrankheiten können entstehen, wenn Menschen ständig gegen den natürlichen Zeitrhythmus leben / Durchschnittliche Schlafdauer um eine Stunde gesunken

Hamburg, 18. Oktober 2005 – Am Abend eingenommen, senkt das Hormon Melatonin den Blutdruck von Patienten ebenso gut wie ein herkömmliches Medikament. Das hat der Hirnforscher Ruud Buijs vom Netherlands Institute for Brain Research in Amsterdam herausgefunden. Melatonin stärkt demnach die Rhythmen der inneren Uhr, die als Taktgeber dem Organismus hilft, zwischen Tag und Nacht zu unterscheiden, die Organfunktionen zu steuern und die Leistungsfähigkeit zu regeln. Auf ähnliche Weise half Dieter Kunz von der Psychiatrischen Klinik der Berliner Charité Patienten mit krankheitsbedingt reduziertem REM-Schlaf: „Melatonin kann – zur rechten Zeit und unter ärztlicher Kontrolle verabreicht – eine gestörte innere Rhythmik normalisieren.“

Über die neuen Erkenntnisse der Chronobiologie berichtet die aktuelle Ausgabe des Magazins GEO WISSEN zum Thema „Zeit“. Forscher finden mehr und mehr viele Indizien dafür, dass eine aus dem Takt geratene innere Uhr ein frühes Alarmsignal für Stoffwechselleiden sein kann. „Moderne Menschen haben oft schlecht synchronisierte innere Rhythmen und schlafen im Durchschnitt etwa eine Stunde weniger als vor 20 Jahren“, sagt Anna Wirz-Justice, Leiterin des Zentrums für Chronobiologie der Universität Basel gegenüber GEO WISSEN. „Vielleicht sind viele unserer so genannten Zivilisationskrankheiten langfristige Folgen eines Lebens gegen die innere Uhr.“

Unter www.geo.de/presse-download finden Sie das aktuelle Heftcover zum Download.

Belegexemplare erbeten.

Für Rückfragen:

Maike Pelikan

GEO Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

20444 Hamburg

Tel.: 040/3703-2157, Fax: 040/3703-5683

E-Mail: pelikan.maike@geo.de

GEO im Internet: www.GEO.de