

Der Rhythmus, wo man mitmuss

Unser Körper hat eine Uhr, haben Biologen herausgefunden. Demnach gibt es, statistisch gesehen, für alles die richtige Zeit: fürs Joggen ebenso wie für den Zahnarztbesuch.

Fotos: Susanne Wegele



05.00 Uhr

Der Blutdruck und die Herzfrequenz steigen an, damit wir wach werden. Das Risiko eines Herzinfarkts ist statistisch gesehen jetzt am höchsten. Alkohol gelangt schneller ins Blut als abends. Wer jetzt trinkt, wird schnell beschwipst.

07.00 Uhr

Der Körper wird mit aktivierenden Sexualhormonen überschwemmt. Die Lust auf Sex ist jetzt bei vielen Menschen am größten.

08.00 Uhr

Die geistige Leistungsfähigkeit ist noch sehr gering, die Schmerzempfindlichkeit bis 12.00 Uhr hoch. Der Magen produziert am wenigsten Säure, dafür wird der Darm aktiv.

09.00 Uhr

Das Gehirn wird besser durchblutet, die geistige Leistungskurve steigt an. Deshalb fordern Wissenschaftler, dass erst um diese Uhrzeit die Schule beginnen sollte.



01.00 Uhr

Bei Frauen setzen häufig die Geburtswehen ein. Die meisten Kinder werden nachts geboren. Es kommt zur maximalen Produktion von T-Helfer-Zellen.

02.00 Uhr

Der Schlaf ist am tiefsten und der Spiegel an Wachstumshormonen am höchsten. Die Nebennierenrinde beginnt mit der Ausschüttung des körpereigenen Kortisons (Cortisol).

03.00 Uhr

Die Durchblutung des Verdauungstraktes und der Leber ist am stärksten, der Blutdruck am niedrigsten. Nachtarbeiter haben es jetzt schwer, sich zu konzentrieren.

04.00 Uhr

Die Körpertemperatur ist am niedrigsten (36,5 Grad), die Lungenaktivität ist bis 6.00 Uhr am geringsten. Bis 8.00 Uhr maximale Cortisolproduktion.



17.00 Uhr:
Die Zeit für Sport: Herzkreislaufleistung, Muskelkraft und Lungenfunktion sind am besten.

18.00 Uhr:
Der Harnfluss ist am höchsten.

19.00 Uhr:
Die Körpertemperatur ist mit 37,5 Grad am höchsten.

20.00 Uhr:
Erst jetzt produziert die Leber alkoholabbauende Enzyme.



10.00 Uhr
Die geistige Leistungsfähigkeit erreicht den ersten Höhepunkt des Tages.

12.00 Uhr
Der Magen ist besonders aktiv und zieht das Blut aus dem Gehirn ab. Dessen Leistungsfähigkeit erreicht seinen Tiefpunkt.

13.00 Uhr
Körper und Geist bräuchten 30 Minuten Schlaf zur Erholung.

15.00 Uhr
Die beste Zeit für den Zahnarztbesuch: Bei vielen Menschen ist die Schmerzempfindlichkeit am geringsten.

16.00 Uhr
Die Gehirnleistung erreicht ihren zweiten Höhepunkt. Das Langzeitgedächtnis funktioniert besonders gut. Körpertemperatur, Puls und Blutdruck sind am höchsten.

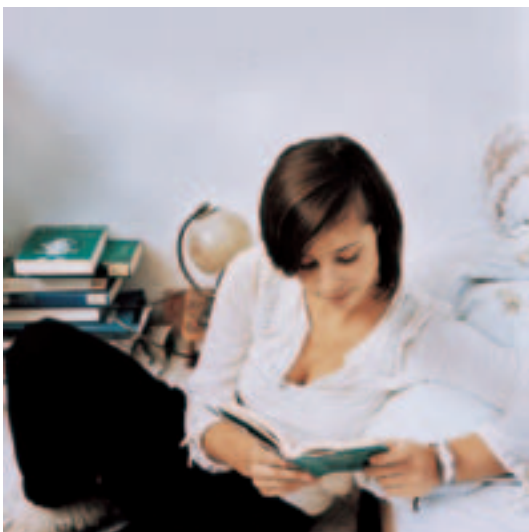


21.00 Uhr
Die Schmerzempfindlichkeit ist am höchsten. Die Zirbeldrüse beginnt, das Schlafhormon Melatonin auszuschütten.

22.00 Uhr
Der Magen produziert am meisten Säure. Der Darm wird inaktiv. Die Leber stellt keine Galle mehr her.

23.00 Uhr
Das Risiko, eine Allergie zu bekommen, ist jetzt am höchsten.

24.00 Uhr
Die geistige Leistungsfähigkeit erreicht ihren Tiefpunkt.



WAS IN EINER MINUTE GESCHIEHT:

+++ Der Mensch atmet 16 Mal und verbraucht 10 Liter Luft +++ Weltweit werden 15 Waffen hergestellt +++ Die Trommel einer Waschmaschine dreht sich bis zu 1800 Mal +++ Der Regenwald in Brasilien schrumpft um eine Fläche von sieben Fußballfeldern +++ In Deutschland wird ein Haftbefehl wegen offener Rechnungen ausgestellt +++ 6 Menschen sterben, weil sie keinen Zugang zu Trinkwasser haben +++