

In der Chronobiologie werden Menschen in sogenannte „Lerchen“ oder „Eulen“ unterteilt.

Die „Lerchen“ lieben es, früh aufzustehen, die „Eulen“ kommen schlecht aus dem Bett und bleiben dafür am Abend gerne lange auf.

Wo genau sitzt der Mechanismus, der uns zu einer „Lerche“ oder „Eule“ macht, also unsere innere Uhr? Chrono-Wissenschaftler haben herausgefunden, dass wir über eine Hauptuhr und Nebenuhren verfügen. Die Hauptuhr des Menschen befindet sich im Gehirn. Diese Uhr tickt völlig autonom, sie steuert über Nervenbahnen und Hormone fast den ganzen Körper und beeinflusst wesentliche Teile unseres Stoffwechsels.

Wenn man sich nun an einen Rhythmus anpassen muss, der nicht der eigenen inneren Uhr entspricht, bedeutet dies erst einmal Stress.

Die Chrono-Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass es z.B. viel mehr Raucher gibt unter Menschen, die permanent erheblich früher aufstehen müssen, als ihre innere Uhr es erlauben würde.

Die Frühaufsteher hingegen haben keine Probleme schon in den Morgenstunden effektiv und gut zu arbeiten.

(151 Wörter)

*(In Anlehnung an: <http://www.welt.de/6635803>, „Forscher erklären, wie die innere Uhr funktioniert“ von Sophia Seiderer, 03032010, bearbeitet und ergänzt: CS)*