Alles zu seiner Zeit - Kluger Umgang mit der inneren Uhr[1]

Der Mensch folgt biologischen Rhythmen, die lebenswichtig sind. So regelt der Tag-Nacht-Rhythmus die Arbeits- und Ruhephasen. Wird das gestört, so kann dies sogar krank machen.

Der Schlaf-Wach-Rhythmus ist untrennbar mit der inneren Uhr verbunden. Ob Nacht- oder Schichtarbeit, Langstreckenflüge oder die Zeitumstellung im Frühjahr und Herbst - die innere Uhr kann aus dem Takt kommen. Vorübergehend kann der Organismus das kompensieren, auf Dauer hat dies aber ernste Folgen. Hinzu kommt, dass es verschiedene Zeittypen gibt: Die Chronobiologie unterteilt Menschen in „Lerchen" (stehen früh auf) und „Eulen" (sind eher nachtaktiv). Wenn diese nun zum Beispiel durch starre Arbeitszeiten ständig gegen ihren individuellen Rhythmus leben, steigt das Risiko für Krankheiten an.

Schlaf ist eine unterschätzte Ruhezeit. Als ideale Schlafdauer für die Mehrheit der Erwachsenen gelten sieben bis neun Stunden. Das Problem: Man merkt es selbst nicht mehr, dass man weniger leistungsfähig ist, wenn man dauerhaft zu wenig schläft. Außerdem birgt Schlafmangel verschiedene Risiken, die mit gesundheitlichen Problemen einhergehen können. Dazu zählen ungleichmäßige Herzfrequenz, eingeschränkte Wahrnehmung, steigender Blutdruck, Erschöpfung und Burnout. Wie hoch das Risiko sein kann, verdeutlichen wissenschaftliche Erkenntnisse: Längerfristiger Schlafmangel verdoppelt die Gefahr, an einem Herzinfarkt zu erkranken. Die Wahrscheinlichkeit, Depressionen zu erleiden, vervierfacht sich sogar.

Was kann ich tun?

- Smartphone, Tablet, Laptop 1-2 Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr nutzen; Alternativ: Nutzung von „Blaulicht-Blockern" in den Abendstunden durch Apps oder Brillen
- Zeiten der Nicht-Erreichbarkeit schaffen
- Rituale einführen und pflegen
- Verlässliche Beziehungen und Freundschaften pflegen
- Zwischen Sport und Zubettgehen mindestens zwei Stunden Pause einplanen
- Kein Nikotin circa zwei Stunden vor dem Schlafengehen
- Warme Bäder und Fußbäder oder warme Socken

Gestaltung des Arbeitsalltags

Wo immer möglich, sollte die Arbeitsintensität und das Anforderungsniveau an den eigenen Rhythmus angeglichen werden. Ganz wichtig ist dabei: Pausen einplanen und auch machen und Signale für Pausenbedarf ernst nehmen. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung sollten zudem in den Tagesablauf eingeplant werden.

Zu guter Letzt: Zu viel künstliches Licht stört den Tag-Nacht-Rhythmus. Daher ist es wichtig, das helle künstliche Licht von Smartphone, Tablet und Laptop ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen zu meiden.

[1] Quelle: In Form; B. A. D. Magazin; 4. Ausgabe 2017, Seite 11.