

Artikel aus der Nordsee-Zeitung vom 18.05.06

Biologische Uhr

Professor Dr. Wolfgang Ehrenstein:

„Im Zwischenhirn sitzt die biologische Uhr. Wie der Dirigent eines Orchesters steuert und beeinflusst sie die meisten Körperfunktionen, prägt ihnen einen Rhythmus auf, mit einer auf Leistung getrimmten Tagphase und einer Nachtphase, die Schlaf und Erholung begünstigt. Allerdings muss die biologische Uhr täglich neu gestellt werden, sonst geht sie falsch, bis zu 20 Minuten pro Tag. Das Stellen besorgte früher allein die Sonne, heute wirkt auch elektrisches Licht mit. So ist das Auge nicht nur Sehorgan, sondern in ihm liegen auch die Empfänger für das Stellen der biologischen Uhr.“