

ALINA MERKAU, 29, Moderatorin, steht fürs „Sat.1-Frühstücksfernsehen“ um 3 Uhr früh auf. Ihr Glück: „Sobald ich ein Bein aus dem Bett habe, bin ich fit.“ Fehlenden Schlaf holt sie am Wochenende nach. Bald werden die Nächte der Berlinerin aber noch kürzer – sie ist schwanger

DIE GUNST DER STUNDE Über das Wohlbefinden entscheidet nicht nur, was wir für den Körper tun – sondern vor allem auch: wann. Wer auf seinen Bio-rhythmus achtet, lebt gesünder, schläft besser – und verliert ganz nebenbei Pfunde

Fit, schlank und gesund mit der INNEREN UHR



SO TICKT IHR KÖRPER

Wann sind Sie körperlich in Top-Form? Wann geistig auf der Höhe? Wann drohen Krankheiten? So nutzen Sie den Tag im Einklang mit der inneren Uhr

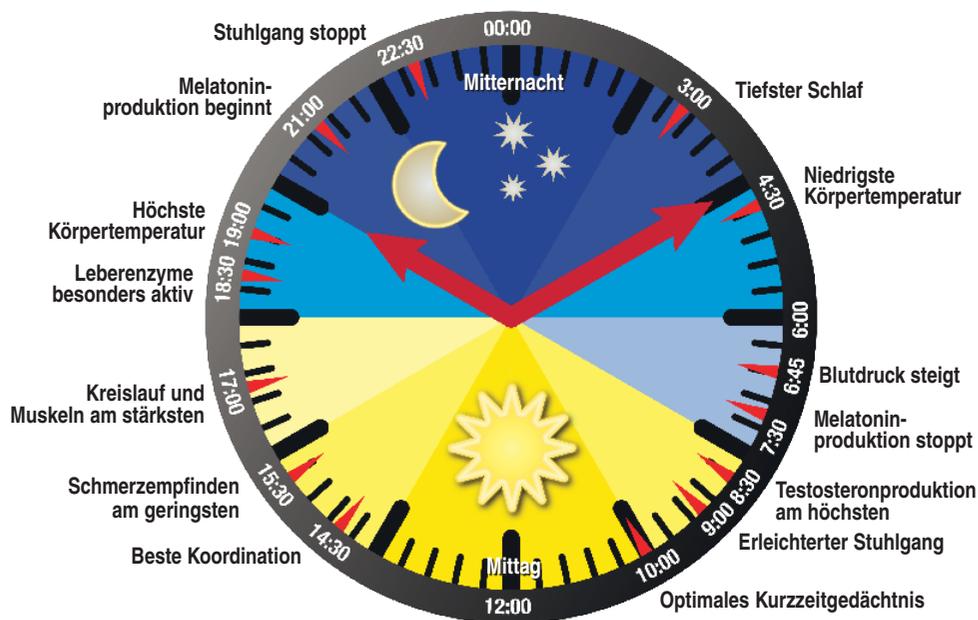
6.00 Uhr

Das Herz ist ein **Frühaufsteher**. Seit 5 Uhr schlägt es kräftiger; der **Blutdruck steigt** bis 9 Uhr um 20 mm Hg an. Das Hallo-Wach-Hormon Cortisol klettert zwischen 6 und 8 Uhr morgens auf ein Tageshoch. Nachteil für Frauen mit Herzproblemen: Höherer Blutdruck und hohes Cortisol **steigern das Infarktrisiko** – Herzattacken passieren oft vormittags.

7.15 Uhr

Kinderwunsch? Rücken Sie dem Partner auf die Pelle! Der **männliche Testosteronspiegel** liegt jetzt bis zu 40 Prozent höher als abends, das macht die Spermien munter. Wer regelmäßig **sein Körpergewicht** verfolgt, sollte sich jetzt wiegen, also nach dem Toilettengang und vor dem Frühstück: So wird das Ergebnis nicht verfälscht.

DIE 24-STUNDEN-UHR



ALLES HAT SEINE ZEIT Zu welcher Tagesstunde Herz, Leber und andere Organe besonders aktiv sind und wann sie pausieren, erforscht die Chrono-

biologie, die Wissenschaft von unseren Biorhythmen. Die Abfolge ist bei allen Menschen gleich, die Zeitpunkte sind jedoch individuell verschieden

Dieser Diebstahl kommt mit Ansage. Präzise ausgeführt, quasi nach der Stoppuhr. Die Beute: 60 Minuten, auf die Sekunde. So viel raubt uns der Wechsel zur Sommerzeit, wenn der Uhrzeiger am 27. März wieder nach vorn hüpf.

Selbst wenn die geklaute Stunde im Herbst erstattet wird, bleibt die Tat nicht ohne Folgen. Laut einer DAK-Umfrage von 2015 kämpft jede dritte Frau zu Beginn der Sommerzeit mit Schlafproblemen oder fehlender Konzentration. Die Zahl

der Krankschreibungen steigt, die Zahl der Verkehrsunfälle ebenfalls. „Die Zeitumstellung produziert einen künstlichen Tag von 23 Stunden Dauer“, erklärt der Regensburger Schlaf-forscher **Prof. Jürgen Zulley**. „Das genügt bereits, um die inneren Uhren aus dem Takt zu bringen.“

Damit ruft uns der Mini-Jetlag ein Phänomen ins Bewusstsein, das im fremdbestimmten Alltag weithin unbemerkt bleibt: Unser Körper – buchstäblich jedes Organ – schwingt im Takt natürlicher Rhythmen. Diese Gezeiten steuern nicht nur Schlafen und Wachen,

sie bestimmen auch darüber, wann der Körper Verdauungsenzyme bereitstellt, wann Muskeln am kräftigsten zupacken und wann das Gehirn zu Höchstleistungen aufläuft.

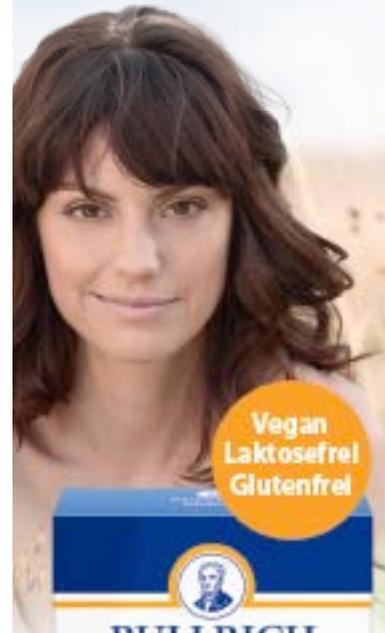
Selbst Krankheiten folgen einem gewissen Tagesrhythmus. „Asthmaanfälle häufen sich zwischen zwei und vier Uhr nachts, wenn sich die Bronchien verengen“, erläutert der Allgemeinmediziner **Dr. Michael Feld** aus Köln. „Herzinfarkte und Schlaganfälle wiederum treten vermehrt zwischen sechs und zehn Uhr morgens auf, weil die Blutplättchen in dieser Phase eher zur Gerinnung neigen ▶

9.55 Uhr Der **Leistungsgipfel** naht. Kurzzeitgedächtnis und Konzentration sind top, knifflige Aufgaben gelingen jetzt am besten. Eine Umfrage aus England behauptet: **Um Punkt 10.26 Uhr** fühlen sich Büroangestellte am allerproduktivsten.

12.30 Uhr Das Hormon Ghrelin lässt den **Magen** knurren. Zeit für **eine Stärkung!**

13.20 Uhr Unsere innere Uhr ist im **Pausenmodus**. Blutzucker und Körpertemperatur sinken, der Kreislauf rumpelt, **die Reaktionsfähigkeit** leidet – die Zahl der Arbeitsunfälle steigt deutlich. Ab dem Tiefpunkt (14.16 Uhr) geht's **aufwärts mit der Leistung**. **TIPP:** Wer jetzt 15 Minuten an der frischen Luft Sauerstoff tankt, kommt eher aus dem Tief.

Natürliche Unterstützung bei Darmsanierung und Entgiftung!



Vegan
Laktosefrei
Glutenfrei



Bullrich Heilerde Kapseln sind ein reines Naturprodukt, das auf vielfältige Weise hilft:

- ✓ Unterstützung bei Darmsanierung
- ✓ Unterstützung bei Entgiftung
- ✓ Linderung von Magen-Darm-Beschwerden

FOTOS: JENS KOCH/SATI, SHUTTERSTOCK; ILLUSTRATION: ULRICH PITULE

Im Einklang mit der Körperuhr lebt man GESÜNDER

► und der Blutdruck in die Höhe klettert.“ Weil auch die Produktion vieler Hormone im 24-Stunden-Rhythmus schwankt, können Ärzte aus einer Blutprobe lesen, wann sie dem Patienten abgenommen worden ist.

Bedeutsam sind solche Erkenntnisse aus der Chronobiologie („chronos“ ist griechisch für „Zeit“) gerade für Menschen, die Blutdruckmittel, Schmerztabletten oder andere Arzneien schlucken: Deren Segen hängt oft von der Tageszeit ab. Cholesterinsenker etwa nimmt man am besten abends, weil der Körper dieses Blutfett insbesondere nachts produziert. Betablocker gegen stressbedingten Bluthochdruck wirken morgens effektiver – wenn besonders viele Stresshormone im Körper kreisen.

Selbst in der Chemotherapie von Tumoren gibt es Hinweise darauf, dass das richtige Timing der Medikamente die Heilung verbessert. „Krebszellen teilen sich nicht immer gleich. Es gibt je nach Tumorart und Chronotypus des Patienten unterschiedlich intensive Wachstumsphasen“, weiß Michael Feld. Wichtig: Die Dosierung von Medikamenten nach der Uhr ist Sache von Fachleuten – deshalb stets vom Arzt oder Apotheker beraten lassen!

Bestens geeignet für Do-it-yourself-Experimente mit körpereigenen Rhythmen ist die Ernährung. Viele Experten glauben mittlerweile, dass uns der innere Chronometer den optimalen Nährstoffmix vorschreibt. „Der Organismus – speziell die Bauchspeicheldrüse – reagiert je nach Tageszeit unterschiedlich empfindlich auf Kohlehydrate“, schreibt der Arzt und Erfinder

WER ZUR RICHTIGEN ZEIT ISST, DER HÄLT LEICHTER DIE FIGUR

der „Schlank im Schlaf“-Diät **Dr. Detlef Pape** in seinem soeben erschienenen Buch „Diabetes. Vorsicht Insulinfall!“ (GU, 19,99 Euro). „Werden bestimmte Nährstoffe zur falschen Tageszeit aufgenommen, zeigt die Waage ein steigendes Gewicht an.“

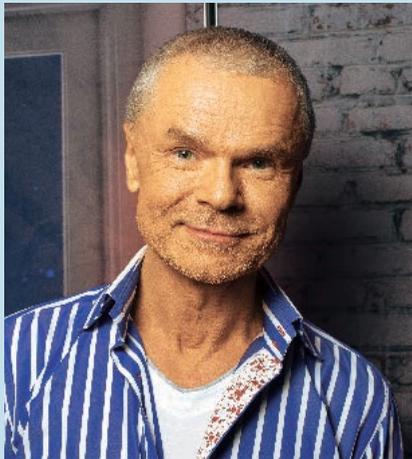
Glücklicherweise erfordern Diäten nach der Bio-Uhr kein kompliziertes Timing. Im Gegenteil, ihr oberstes Abnehmgebot ist simpel. Internist Detlef Pape: „Abends sollte der Körper nicht mehr mit Kohlehydraten aus



ANGELA MERKEL, 61, KANZLERIN, über ihren Tagesrhythmus: „Ich bin wohl eher ein Morgenmuffel. Die Leistungsfähigkeit nimmt über den Tag zu“



NOVAK DJOKOVIC, 28, TENNIS-STAR, achtet auf seine innere Uhr. So trinkt er nach dem Erwachen warmes Wasser – als Unterstützung für den Darm, der sich laut Alternativmedizin am Morgen regeneriert



JÜRGEN DOMIAN, 57, RADIOMODERATOR, leiht seit 20 Jahren im WDR nächtlichen Anrufern sein Ohr. „Die Nachtarbeit zehrt an mir. Vor allem im Winter sehe ich fast überhaupt keine Sonne. Oft sitze ich am späten Nachmittag vor einem Lichttherapiegerät, um etwas Helligkeit abzubekommen“



RACHEL McADAMS, 37, SCHAUSPIELERIN („Midnight in Paris“), lebt streng nach ihrem Chronorhythmus. „Ich stehe jeden Morgen um halb fünf Uhr auf, ohne Wecker.“ Abends geht sie bereits um neun Uhr ins Bett. „Licht aus, ganz rigoros. Schlaf ist Teil meiner Routine“

Reis, Brot, Nudeln oder Süßem gefüttert werden.“ Diese Kost mobilisiert sonst das Insulin, das von der Bauchspeicheldrüse produziert wird. Dieses Dickmacherhormon steuert die Fettspeicherung. Liegt der Insulinspiegel hoch, lagert der Körper die Kalorien eher im Fettgewebe ein, als dass er sie verbrennt.

Eine figurfreundliche Abendmahlzeit besteht stattdessen aus hochwertigem Eiweiß plus Gemüse, beispielsweise Hähnchenbrustfilet mit Brokkoli und Paprika oder Fisch mit Salat. Dieses Dinner



14.45 Uhr **Kariesbehandlungen,** Pflasterwechsel und ähnliche Pein lassen sich jetzt ein Stück leichter ertragen. Am frühen Nachmittag funktioniert das **körpereigene Schmerzhemmsystem** am effektivsten, dank Wohlgefühlsubstanzen wie Cannabinoiden, Serotonin und Endorphinen.



16.10 Uhr Die **Lungenkapazität** erreicht ihr Tageshoch, die Körpertemperatur steigt ebenfalls (sie erreicht die Spitze um 17 Uhr). **Muskeln sind wärmer,** Gelenke flexibler. Perfekte Voraussetzung für den Sport! Kein Zufall: Die meisten olympischen Rekorde fallen am späten Nachmittag.



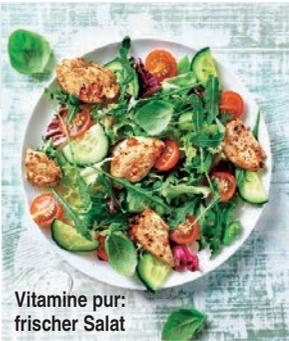
Eine gute Zeit, ein **Musikinstrument** zu lernen. Wie die Freiburger Uni herausfand, prägen sich Fingerübungen abends nachhaltiger ein als nachmittags. Auch die Vokabeln für den VHS-Spanischkurs bleiben jetzt eher hängen. Grund: **Der Lernprozess geht im Schlaf** direkt weiter, wenn das Eingeprägte vom Zwischenspeicher Hippocampus in die Großhirnrinde, unser Langzeitarchiv, übertragen wird.

FRÜHJAHRSMÜDE? SO TANKEN SIE ENERGIE

► **Der Wechsel** auf Sommerzeit, das hellere Licht, die wärmeren Tage: Jetzt wird der Stoffwechsel wieder aktiv. Der Neustart kostet den Körper Kraft.

► **Frisches Gemüse, Salat**, grüne Smoothies und Obst liefern Vitamine und Mineralstoffe: die Zündfunken für den Energiestoffwechsel! Oft sind die Vitalstoffkonten nach dem Winter wie leer geräumt (v. a. durch Infekte, Fehlernährung).

► **Als Ergänzung** können auch Nahrungsergänzungsmittel helfen. Wichtiger Inhaltsstoff ist das Energievitamin B12 (z. B. in „Doppelherz System Vitamin B12 plus“-Trinkfläschchen, „Doppelherz aktiv Vitamin B12“-Tabletten). Ebenfalls wichtig: Mineralien wie Magnesium und Kalzium (u. a. in „Orthomol vital f“-Tabletten).



Vitamine pur:
frischer Salat

► **Die Asia-Medizin** schätzt Muntermacher wie Ginseng und Ingwer. Die ätherischen Öle der Knollen vitalisieren sanft – als Tee, in Kapseln (z. B. „Pharmaton Vital Kapseln N“ mit Ginseng G115) oder als Tropfen (z. B. „Ingwer Pure“).

► **Der Frühling** bringt nicht nur den Körper durcheinander, auch im Kopf geht es oft rund. Für die nächtliche Regeneration sollten Sie den Schlaf vorbereiten, z. B. mit Musik, einem Hörbuch, einem Bad.

► **Wer trotzdem** nicht abschaltet, dem helfen pflanzliche Ruhemittel (z. B. „Baldrian Forte 600“ von Klosterfrau).



hält den Insulinspiegel niedrig und die Fettzellen offen. „Das ist wiederum die Voraussetzung, dass das im Schlaf ausgeschüttete Wachstumshormon GHG die nächtliche Fettverbrennung ankurbeln kann.“

Wenn Körperfunktionen ein Auf und Ab erleben, das sich Tag für Tag in peniblem Rhythmus wiederholt, drängt sich eine Frage auf: Wer dirigiert eigentlich dieses Organ-

Orchester? Wer steuert all die magischen Gezeitenwechsel? „Der Taktgeber sitzt im Gehirn, ungefähr zwei bis drei Zentimeter hinter dem Nasenrücken“, erläutert Chronobiologe Jürgen Zulley. Suprachiasmatischer Kern (SCN) nennt sich das Nervenzellbündel. Dass der SCN nahe bei den Augen sitzt, ist kein Zufall: Per Sehnerven erhält er Lichtinformationen. Als zentraler Schrittmacher ►

21.15
Uhr

Zwischen 21 und 24 Uhr schließt

uns das **Schlafhormon Melatonin** die Augen. Der individuelle Zeitpunkt hängt von den Genen und vom Alter ab.

3.30
Uhr

Die Stunde zwischen 3 und 4 Uhr morgens gilt als **biologische Mitternacht**.

Bis dahin lief die nächtliche Zellerneuerung auf Hochtouren, nun sind die Körpersysteme **auf dem Tiefpunkt**. Ab 4 Uhr wird der Schlaf flacher, die Hormonproduktion steigt – der Körper bereitet sich auf das Aufwachen vor.

Die nächste Grippewelle kommt bestimmt

Antibiotika – so verbessern Experten die Verträglichkeit

Schätzungen der Stiftung Warentest zufolge werden in Deutschland jährlich ca. 40 Millionen Mal Antibiotika verschrieben, vor allem jetzt, in der Erkältungszeit. Die ärztlichen Einnahmehinweise sind dabei unbedingt zu befolgen, warnt Dr. Grebe, Arzt für Innere Medizin. Ansonsten schlägt die Therapie nicht an und es drohen Resistenzen.



Dr. Wolfgang Grebe, Arzt für Innere Medizin, rät dringend zur ordnungsgemäßen Einnahme von Antibiotika.

Das Problem: Antibiotika können die körpereigene Darmflora schädigen. Nicht selten sind Durchfälle die Folge. Ärzte sprechen in diesem Zusammenhang auch von „AAD“ (Antibiotika-assoziiertes Durchfall).

Darmprobleme verhindern

Zur effektiven Behandlung dieser unangenehmen Beschwerden empfehlen unsere Experten immer häufiger eine spezielle Arznei-Hefe (Perenterol®, rezeptfrei, nur in Apotheken). Rechtzeitig eingenommen, so das Ergebnis wissenschaftlicher Studien, kann Arznei-Hefe den Darm sogar vor den Folgen eines AAD schützen.*

Arznei-Hefe – vielseitig wirksam

Als breit wirksames Durchfallmittel verhindert Perenterol® nicht nur einen übermäßigen Flüssigkeitsverlust, es schützt auch die besonders empfindlichen Darmzellen und sorgt nach Absetzen der Antibiotika für eine schnellere Regeneration der geschädigten Darmflora.

Gut verträglich

Im Allgemeinen reichen schon zwei Kapseln täglich. Zur Unterstützung des Wiederaufbaus einer gesunden Darmflora sollte Perenterol® nach Beendigung der Antibiotika-Therapie noch ein bis zwei Wochen weiterhin eingenommen werden – je nach ärztlicher Empfehlung.

Rat aus der Apotheke

Die Verwendung von Perenterol® bei der Vorbeugung und Behandlung von Durchfällen nimmt ständig zu. Es wundert daher nicht, dass auch die Anzahl an Nachahmer-Präparaten steigt. Wichtig zu wissen: die in vielen Studien getestete überzeugende Wirksamkeit von Perenterol® lässt sich wegen der speziell eingesetzten Arznei-Hefe, der hohen Dosierung und der besonderen Herstellungstechnologie nicht auf andere Präparate übertragen. Sowohl beim Arzt als auch in Ihrer Apotheke werden Sie entsprechend beraten.



*Shan, L.S. et al. Prevention and treatment of diarrhea with *Saccharomyces boulardii* in children with acute lower respiratory tract infections. *BesafMicrobes*. 2013, 4: 329-34.

Perenterol® forte 250 mg Kapseln. Beschwerden bei akuten Durchfallerkrankungen, Reiseerkrankungen (Vorbeugung u. Behandlung) sowie Durchfällen unter Sonderernährung. Begleitende Behandlung bei Akma. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: März 2014. MEDICE Arzneimittel, Iserlohn. www.perenterol.de

Das LICHT der Sonne gibt Zellen den TAKT vor

► nimmt der SCN all die Einzeluhren in den Blick, die in den Organen und Zellen ticken. Die Gesamtzahl dieser winzigen biochemischen Schrittmacher geht in die Billionen! „Im Gegensatz zu mechanischen Uhren können sich die Zelluhren allerdings selbstständig verstellen, wenn sich die Umweltbedingungen ändern“, so Prof. Zulley.

Eine solche Änderung der äußeren Bedingungen steht demnächst an, wenn am 27. März die Sommerzeit beginnt. Wer den Zelluhren die anschließende Neujustierung erleichtern möchte, sollte in den Tagen danach möglichst oft ins Freie gehen: Sonnenlicht ist der stärkste Zeitgeber im „Uhrenladen“ Mensch. Nutzen Sie also die ersten warmen Frühlingsstrahlen – dann kommen Sie rasch wieder in den richtigen Takt.

BERNHARD HOBELSBERGER

ZEIT LASSEN
In Bad Kissingen will man die Biorhythmen stärker beachten

KURSTADT BAD KISSINGEN

Hier ticken **DIE UHREN** menschlich

Als selbst ernannte „Chrono-City“ möchte der unterfränkische Kurort Bad Kissingen in Zukunft verstärkt den Zeitgesetzen folgen, die die menschliche Natur vorgibt. Angedacht sind z. B. ein späterer Schulbeginn im Gymnasium oder spezielle Klinik-Therapiepläne, die berücksichtigen, ob der Patient Frühaufsteher

oder Langschläfer ist. „Sogar Operationen könnten nach der inneren Uhr des Patienten optimiert werden“, hofft Initiator Michael Wieden von der Wirtschaftsförderung der Stadt Bad Kissingen. Zusammen mit dem Chronobiologen Dr. Thomas Kantermann hat er das Vorhaben gestartet. Infos unter www.chronocity.de



STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT*

Das pflanzliche Anti-Infektivum* mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie packt den Infekt mit der Wurzel.

- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer



*bei akuter Bronchitis

Umckaloabo®

Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® 8 g/10 g Flüssigkeit. Für Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr. Wirkstoff: Pelargonium-sidaloides-Wurzeln-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ISO-Arzneimittel – Bfng. U/01/09/13/03 www.umckaloabo.de

GROSS ANGELEGTE STUDIE

Ein mutiertes GEN schützt vor Herzinfarkt

Menschen mit einer bestimmten Genveränderung haben ein um 50 Prozent geringeres Herzinfarkt-Risiko, fand ein internationales Forscherteam heraus. Um Zusammenhänge zwischen Genveränderungen und der Erkrankung zu finden, analysierte **Prof. Heribert Schunkert** von der Technischen Universität München in einer breiten Vergleichsstudie mit Kollegen aus 15 Ländern 13 000 verschiedene Gene von fast 200 000 Teilnehmern – Gesunden wie Infarktpatienten. Sie stellten fest, dass Menschen mit einem veränderten Gen ANGPTL4 seltener einen Infarkt erlitten und deutlich niedrigere Triglyzerid-Werte im Blut aufwiesen. Der Blutfettstoff dient



Leiter der Forschungsgruppe:
Prof. Heribert Schunkert, Ärztlicher Direktor des Deutschen Herzzentrums der TU München

dem Körper normalerweise als Energiespeicher – zu hohe Werte steigern aber das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ähnlich wie erhöhte LDL-Cholesterinwerte. Bislang wurde die Bedeutung der Triglyzeride unterschätzt, findet Kardiologe Schunkert: „Bei den meisten Patienten steht immer noch das Cholesterin im Vordergrund.“

Die Studie zeigt, dass nicht nur Ernährung und Veranlagung die Konzentration von Triglyzeriden im Blut beeinflussen, sondern auch das Gen ANGPTL4: Es bremst ein Enzym, das den Triglyzerid-Abbau im Blut bewirkt. „Anhand unserer Ergebnisse gilt es jetzt, Medikamente zu entwickeln, die die Wirkung des ANGPTL4-Gens neutralisieren und dadurch das Herzinfarktrisiko senken.“



Auch US-Schauspielerin Rosie O'Donnell überlebte einen Infarkt

Dirigent Marius Jansons erlitt, wie sein Vater, am Pult einen Herzinfarkt

Erste Priorität: Notruf. Denn beim Herzinfarkt zählt jede Minute

FOTOS: BILDAGENTUR HUBER, ACTION PRESS, DDP, SHUTTERSTOCK



GESUNDER SCHUTZ
GESUNDE HAUT



Ist Ihre Haut trocken und juckt?

UREA AKUTPFLEGE

- reduziert Juckreiz spürbar
- spendet Feuchtigkeit und lindert Spannungsgefühle
- geeignet auch bei Diabetes, Neurodermitis und Psoriasis



Dermatologisch-klinisch getestet.

Erhältlich in Apotheken und Drogeriefachabteilungen.

www.sebamed.de



Wissenschaft für gesunde Haut.