

Leben gegen die innere Uhr – Gesundheit und Gewicht auf dem Prüfstand

Arbeiten bis spät in die Nacht, unregelmäßige Mahlzeiten und zu wenig Schlaf – das sind einige Merkmale des von Professor Till Roenneberg von der LMU München geprägten Begriffs des „sozialen Jetlags“. Für diese Art des Jetlags ist es nicht nötig, in andere Zeitzonen zu reisen. Wenn der Arbeitsrhythmus die Oberhand über die eigene innere Uhr behält, erfahren wir auch in unserem gewohnten Umfeld die Auswirkungen einer Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus. Das beeinflusst nicht nur das Privatleben, sondern auch Gesundheit und Gewichtsmanagement, wie aktuelle Studien der Universitäten in München und Aberdeen beweisen.

Studie München: „Sozialer Jetlag“ kann zur Entstehung von Übergewicht beitragen

Nach der Auswertung von etwa 65.000 Fragebögen, die über einen Zeitraum von zehn Jahren online ausgefüllt wurden, kamen die Forscher der Universität München zu dem Ergebnis, dass ein Leben gegen die innere Uhr sowohl Stoffwechselstörungen als auch Übergewicht fördere. Die epidemiologische Studie zeigt auf, dass etwa zwei Drittel der westlichen Bevölkerung unter chronischem Schlafmangel leiden, ein Drittel davon gab sogar einen „Jetlag“ von mindestens zwei Stunden pro Tag an. Derartige Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus nahmen nach Angabe der Forscher innerhalb der letzten Jahre bedenklich zu. Menschen bleiben immer länger wach, wobei die durchschnittliche Schlafdauer an Werktagen stetig abnehme. Darunter leide die Gesundheit der Betroffenen beträchtlich, die natürlichen Bedürfnisse des Körpers werden ignoriert. Unregelmäßigkeiten im Tagesrhythmus sowie Schlafmangel führen zu einem gestörten Hungergefühl. Oftmals essen Betroffene zu viel und zu ungesund, weshalb sie zu Übergewicht neigen.

Studie Aberdeen: Leben gegen die innere Uhr ist gesundheitsschädlich

Eine britische Studie der Universität Aberdeen, unter der Führung von Dr. Cathy Wyse, unterstützt die Schlussfolgerungen der Münchener Untersuchungen. Eine Forschergruppe aus Chronobiologen prüfte, inwiefern unregelmäßige Essens-, Schlaf- und Arbeitspläne in der westlichen Welt die innere Uhr des Menschen beeinflussen, und welche Auswirkungen

dies wiederum auf Gesundheit und Gewichtsregulierung hat. Dr. Wyse stellt fest, dass „im Laufe des letzten Jahrhunderts, der tägliche, regelmäßige Rhythmus von Mahlzeiten, Schlaf- und Arbeitszeiten allmählich aus unseren Leben verschwunden ist.“ Dies führe nicht nur zu Stoffwechsel- und anderen gesundheitlichen Problemen, sondern sei auch eine ernstzunehmende Ursache für Übergewicht und Fettleibigkeit. Die Synchronisation der inneren Uhr mit dem täglichen Rhythmus sei wichtig für die Gesundheit. Doch Schichtarbeit, künstliches Licht sowie der allgegenwärtige 24-Stunden-Lebensstil des 21. Jahrhunderts sorgen dafür, dass eine gesunde Abstimmung nur selten der Fall ist. Dr. Wyse glaubt, dass der „soziale Jetlag“, wie die Münchner Universität dieses Phänomen beschreibt, zu einer Störung der Gehirnfunktionen führt, welche den Stoffwechsel regeln. Dies begünstige das Auftreten von Übergewicht, Fettleibigkeit und Diabetes.

Geregelter Tagesrhythmus für das Gesundheitsplus

In der Medizin ist schon lange unbestritten, dass ausreichend Schlaf und regelmäßige Mahlzeiten die Gesundheit fördern. Die zwei Studien aus München und Aberdeen belegen nun zum einen, wie weit der „soziale Jetlag“ in der heutigen Gesellschaft verbreitet ist, und zum anderen, wie weitreichend die Folgen für die eigene Gesundheit sind. Bei der Unterstützung eines gesunden Tagesrhythmus nach der inneren Uhr hilft ein regelmäßiges Essverhalten, ungestörter, nächtlicher Schlaf in kompletter Dunkelheit sowie der Aufenthalt im natürlichen Licht während des Tages. Um Übergewicht zu vermeiden und ein geregeltes Gewichtsmanagement zu fördern, empfiehlt sich weiterhin die Unterstützung von digitalen Helferlein. Der CaloriScan von Omron Healthcare beispielsweise ermöglicht die Messung des täglichen Kalorienverbrauchs immer und überall. Dank modernster 3-D-Sensortechnologie unterscheidet das intuitiv zu bedienende Gerät jede Art von Bewegung – ob im Büro, beim Einkaufen oder während sportlicher Betätigung – und liefert zuverlässig den resultierenden Kalorienverbrauch. So ermöglicht der CaloriScan die tägliche Ernährung mit dem persönlichen Gewichtsmanagement optimal abzustimmen.

Mehr Informationen und aktuelle Artikel zu einem aktiven und gesunden Lebensstil sind jede Woche neu auf www.mycaloriscan.de abrufbar.

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheitsüberwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

Weiterführende Informationen finden Sie unter: www.omron-healthcare.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.
Matthieu Valk
Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands
Email: matthieu.valk@eu.omron.com
Mobil: +31 (0) 23 55 44 700

Presseservice

Team Werbelabel
Roermonder Straße 279
41068 Mönchengladbach

Tel: 02161/304 - 1183
Fax: 02161/304 – 1540
Mail: presse@werbelabel.de
URL: www.werbelabel.de