

Prof. Dr. Till Roenneberg

Von Eulen und Lerchen

Wie tickt unsere innere Uhr?

Einladung zum Vortrag
am Dienstag, 27. März 2012
im

o
**Haus
der**

o o o o o **Wissenschaft**
o o o o o
o o o o o
o o o o o
o o o o o

Vortrag
Dienstag, 27. März 2012
19 Uhr

Haus der Wissenschaft
Sandstraße 4–5
Bremen

Tagsüber ist der Mensch aktiv, nachts schläft er. Diese Regelmäßigkeit hängt aber nur indirekt mit dem Wechsel von Licht und Dunkel zusammen. Alle Funktionen unseres Körpers werden von einer inneren biologischen Uhr kontrolliert, die durch den Licht-Dunkel-Wechsel mit den 24 Stunden unseres Tages synchronisiert wird. Wir spüren diese innere Uhr besonders bei der Umstellung auf die Sommerzeit oder wenn wir nach langen Flügen unter Jetlag leiden. Ist die innere Uhr defekt oder wird zum Beispiel durch Schichtarbeit missachtet, führt dies zu Krankheiten.

Wie sich die innere Uhr eines Menschen in den Licht-Dunkel-Wechsel einfügt, wird von den Genen bestimmt. Dies führt in der Bevölkerung zur Verteilung sogenannter Chronotypen: Den früh aufstehenden Lerchen und den nachtaktiven Eulen. Seitdem wir uns fast nur noch in Gebäuden mit geringer Lichtintensität aufhalten, bekommt die innere Uhr aber nur noch schwache Zeitgebersignale. Die Folge: Eine immer größere Diskrepanz zwischen Innen- und Außenzeit macht die meisten Menschen dauerhaft zu „Frühschichtlern“ – mit deutlichen Folgen für die Gesundheit.

Von Eulen und Lerchen

Wie tickt unsere innere Uhr?

Prof. Dr. Till Roenneberg

Ludwig-Maximilians-Universität München

Moderation:
Dr. Jutta Rateike
Deutsche Forschungsgemeinschaft

Anschließend Diskussion