

Dem inneren Rhythmus mehr Beachtung schenken

Faszinierende Erkenntnisse der Chronobiologie



Die diesjährige Mitgliederversammlung der Naturärzte Vereinigung der Schweiz NVS fand in Solothurn im Alten Spital statt. Wie üblich wurde sie am Vormittag begleitet von einem Vortrag, diesmal gehalten von Professor Christian Cajochen, dem Leiter des Zentrums für Chronobiologie an der Psychiatrischen Universitätsklinik Basel. Er beleuchtete auf prägnante Weise faszinierende Erkenntnisse aus der Forschung zur Chronobiologie, das heisst zu den natürlichen Abläufen in unserem Körper – vor allem, was den Schlaf-Wachrhythmus anbelangt. Zudem zeigte er auf, wie auf einfache und kosteneffiziente Weise Schlafstörungen und damit zusammenhänge Depressionen sowie weitere Erkrankungen behandelt werden können.

Pflanzen verfügen über eine innere Uhr. Das vermochte der französische Forscher Jean-Jacques d'Ortous de Mairan mit einem einfachen Experiment bereits 1729 zu zeigen. Er stellte eine Bohnenpflanze in seinen Keller und konnte beobachten, dass sie den Blattstellwinkel im Tagesrhythmus weiterhin veränderte, obwohl kein Licht mehr einfiel.

Ein drastisches Experiment mit interessantem Ergebnis

Was die innere Uhr anbelangt, ist das bei uns Menschen offensichtlich ähnlich. Im Jahr 1962 verbrachte der Höhlenforscher Michel Siffre 62 Tage in einer 120 Meter tief gelegenen Höhle in den Südalpen. Sein Ziel war es, die Auswirkung auf sein Schlaf-/Wachverhalten zu beobachten. Er ging deshalb ohne Uhr, aber ausgerüstet mit genügend Nahrungsmitteln, warmen Kleidern sowie einer Stirnlampe nach unten in die Höhle, wo die Luft feucht und um null Grad kalt war. Er war lediglich über ein Telefon mit der Aussenwelt verbunden, über das er jeweils meldete, wenn er sich schlafen legte und wenn er wieder erwachte.

Während des Experiments zeigte sich, dass sein Schlafrhythmus erhalten blieb, dass sich aber die Schlaf-/Wachzeiten nach hinten verschoben.

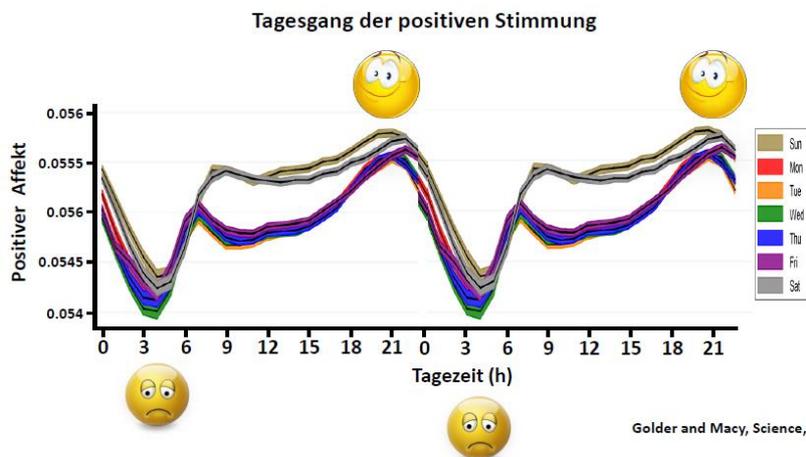
Denn der Rhythmus seiner inneren Uhr betrug nicht 24, sondern 24.5 Stunden. Am Ende des Aufenthalts in der dunklen Höhle war er folglich überrascht, dass mehr Tage vergangen waren, als er geglaubt hatte.

Heute weiss man, dass der Rhythmus der inneren Uhr nur bei wenigen Menschen genau 24 Stunden beträgt. Am häufigsten umfasst er 24.15 Stunden. Bei den Morgenmenschen, im Volksmund "Lerchen" genannt, ist er kürzer als 24 Stunden, bei den Abendmenschen, den "Eulen", länger als 24 Stunden. Bei Kleinkindern und älteren Menschen ist der natürliche Tagesrhythmus, der sogenannte circadiane Rhythmus, in der Regel kürzer, bei den übrigen meist länger.

Wir funktionieren im 24-Stunden-Rhythmus

Dennoch, die Dauer eines Tages beträgt 24 Stunden. Wie kommen wir damit zurecht, wenn unsere innere Uhr vor- oder nachgeht? Die Antwort lautet: Sie wird durch das Tageslicht sozusagen nachjustiert. In der Netzhaut unserer Augen befinden sich vorne Ganglienzellen mit Melanopsin-Rezeptoren. Sie haben die Funktion, den Zeitrhythmus zu synchronisieren, zusammen mit einer dahinterliegenden Zone im Gehirn von der Grösse zweier Reiskörner, dem suprachiasmatischen Nucleus (SCN).

Dank des Tageslichts funktionieren wir in der Folge im 24-Stunden-Rhythmus, auch was die Körpertemperatur, den Hormonhaushalt, den Stoffwechsel, die Leistungsfähigkeit und sogar die Stimmung angeht. Die Auswertung von 509 Millionen Twitter-Botschaften zum Beispiel zeigte, dass unsere Stimmung um 3:30 Uhr morgens im Keller ist und dass wir uns um 21:00 Uhr in einem Stimmungshoch befinden. An Wochenenden ist unsere Stimmungslage tagsüber zudem deutlich besser als an Werktagen.



Twitter-Botschaften zeigen es: Unsere Stimmung ist abhängig von der Tageszeit.

Vielfältige moderne Störfaktoren ...

Oft Probleme mit dem vorgegebenen Tagesrhythmus haben Blinde ohne jegliche Sehfähigkeit, aber auch Menschen, bei denen die circadiane Uhr besonders stark vor- oder nachgeht. Ein ausgesprochener Abendmensch zum Beispiel hat grosse Mühe, am Morgen in die Gänge zu kommen. Auch Kunstlicht – vor allem solches mit einem hohen Blaulicht-Anteil – sowie Schichtarbeit können unsere innere Uhr aus dem Takt bringen. Das kann zu Schlafstörungen und Depressionen bis hin zu körperlichen Erkrankungen wie Herzkreislauf-Störungen, Diabetes Typ II und gar Krebs führen.

Eine besondere Rolle für den Schlaf-/Wachrhythmus spielt zudem das Schlafhormon Melatonin. Es wird am Abend ausgeschüttet und macht uns schläfrig. Vor allem LED-Licht mit einem grossen Blaulichtanteil, einem sogenannten "Blaustachel", kann diese Ausschüttung verzögern. Wer also abends das Mobiltelefon oder den Computer intensiv nutzt, wird zwar länger wach bleiben, www.naturaerzte.ch, Aktuell, NVS Magazin, 7. Mai 2016

läuft aber Gefahr, sich eine Schlafstörung mit allfälligen Folgeerkrankungen einzuhandeln. Bei LED-Fernsehschirmen ist die Gefahr etwas geringer, weil der Abstand zum Gerät grösser ist.

... und damit verbundene Risiken

Wie Professor Cajochen betonte, birgt folglich die moderne Arbeits- und Lebensweise erhebliche Risiken in sich, dass unser natürlicher Schlafrhythmus durcheinandergerät – mit unter Umständen fatalen Folgen. So ist zum Beispiel das Risiko für Unfälle deutlich erhöht, wenn jemand schläfrig ist; Grosskatastrophen wie Exxon Valdes, Bhopal, Tschernobyl ereigneten sich alle kurz nach Mitternacht. Das Gleiche gilt hinsichtlich Schichtarbeit, vor allem bei kurzrotierenden Schichten, denn der Spiegel des Schläfrigkeitshormons Melatonin ist nachts am höchsten, gleichgültig, ob wir dann schlafen oder wach sind.

Zum Unfallrisiko hinzu kommen wie gesagt die Gesundheitsrisiken. Bei 40 bis 50 Prozent der Patientinnen und Patienten mit Schlafstörungen liegt auch eine psychische Erkrankung vor, von Stimmungsschwankungen, Depressionen, über Angst- und Suchterkrankungen bis hin zu Essstörungen, Schizophrenie und Demenz. Zudem sind auf der kognitiven Ebene die Aufmerksamkeit und die Gedächtnisleistung verringert und auf der körperlichen Ebene die Schmerzempfindlichkeit erhöht und das Immunsystem gedämpft. Darüber hinaus kann es zu den bereits genannten schwerwiegenden körperlichen Erkrankungen kommen. Wenn zum Beispiel im Tierversuch der Schlaf-Wach-Rhythmus gestört wird, dann entwickeln die Tiere Krebs.

Unsere Lebensweise den natürlichen Rhythmen anpassen

Um unsere Gesundheit und Lebensqualität zu schützen und zu bewahren, sollten wir uns folglich die Bedeutung des circadianen Rhythmus bewusster machen und unsere Lebensweise so gut als möglich an den Wechsel von Tag und Nacht anpassen.

Dazu sind einige einfache Regeln hilfreich, die Professor Cajochen in seinem Vortrag hervorhob. Unter anderem empfahl er, jeden Tag mindestens eine halbe Stunde Tageslicht zu tanken, auf eine zeitliche Regelmässigkeit im Tagesablauf zu achten und abends nicht "blau" ins Bett zu gehen, das heisst vor dem Schlafengehen auf den Gebrauch von Smartphones, Tablets und Computern, das heisst von Geräten mit einem hohen Blaulicht-Anteil zu verzichten. Auch weiterhin die gute alte Glühlampe mit einem hohen Rotlicht-Anteil zu verwenden, kann helfen.

Immerhin geht das Bestreben der Beleuchtungs- und der Computerindustrie nun dahin, den Blaulicht-Anteil in der LED-Beleuchtung zu senken. Zudem kann die richtige und an die Tageszeit angepasste Beleuchtung am Arbeitsplatz oder auch zum Beispiel in einem Altersheim die Befindlichkeit und den Schlaf-/Wachrhythmus deutlich verbessern. Darüber hinaus werden die mentale und kognitive Leistungsfähigkeit bei einer der Tageszeit angepassten Beleuchtung gefördert.

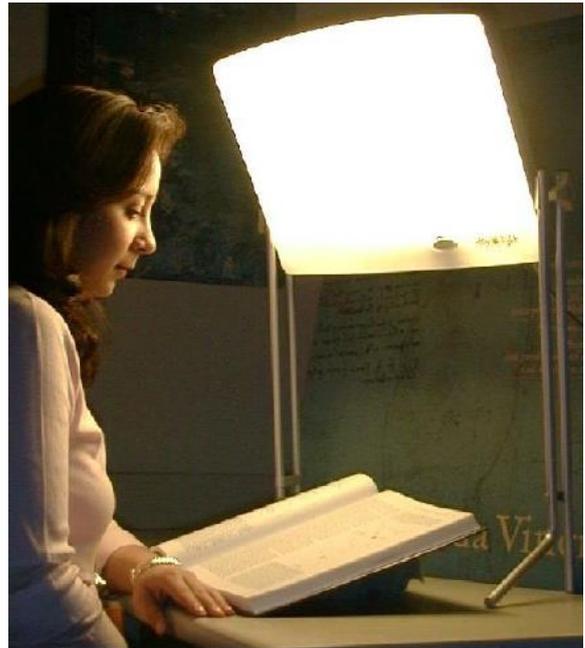
Auch mit sogenannten Blue-Blocking-Brillen, die den Blaulicht-Anteil herausfiltern, kann Störungen des circadianen Rhythmus entgegengewirkt werden. Die Melatonin-Ausschüttung am Abend erfolgt dann wieder deutlich früher. Solche Brillen können folglich auch bei Patienten mit Schlafstörungen mit gutem Erfolg therapeutisch eingesetzt werden.

Licht und Melatonin als Therapie

Überhaupt bestehen bei Schlafstörungen und damit zusammenhängenden somatischen und psychischen Erkrankungen wie vor allem Depressionen gute und kostengünstige Therapiemöglichkeiten ohne Nebenwirkungen. Sie zielen darauf ab, den Schlaf-/Wachrhythmus wieder an die innere Uhr anzupassen.

Professor Cajochen und sein Team haben sich vor allem auf die einfachste von ihnen spezialisiert, auf die Verwendung von Licht mit einer Intensität von bis zu 8'000 Lux. Wird es abends eingesetzt, kann der circadiane Rhythmus nach hinten verschoben werden. Verwendet man es am Morgen, gilt das Gegenteil. Bald schon haben die betreffenden Patientinnen und Patienten wieder einen guten Schlafrhythmus und leiden meist auch nicht mehr unter Depressionen.

www.naturaerzte.ch, Aktuell, NVS Magazin, 7. Mai 2016



Lichttherapie hat sich als probates Mittel gegen Schlafstörungen und Depressionen erweisen.

Verstärkt wird der therapeutische Effekt einer Lichttherapie durch die Verabreichung von Melatonin, das in der Schweiz allerdings noch nicht offiziell zugelassen und nur halblegal erhältlich ist. Wird es am Abend eingenommen, verschiebt sich der circadiane Rhythmus vor allem bei Patienten mit Einschlafproblemen nach vorn. Bei Personen, die abends jeweils früh schon sehr schläfrig sind, kann es am Morgen verabreicht werden. Bei blinden Menschen ohne jegliches Augenlicht stellt die Verabreichung von Melatonin die einzige Möglichkeit dar, ihre innere Uhr auf einen 24-Stunden-Tag zu justieren.

Sowohl die Lichttherapie als auch Melatonin haben den Vorteil, dass sie kaum Nebenwirkungen haben. Zudem sind sie im Fall von Depressionen viel wirksamer als synthetische Antidepressiva. Allerdings werden sie trotz dieser Vorteile von den Krankenversicherern nur eingeschränkt entschädigt. Und erst recht wenig Interesse daran hat die Pharmaindustrie.

Umso wichtiger ist es, dass sowohl die Lichttherapie als auch die Möglichkeit, Melatonin therapeutisch einzusetzen, in der Öffentlichkeit bekannter werden. Damit können der circadiane Rhythmus wieder normalisiert und eine Vielfalt von Gesundheitsstörungen behoben oder zumindest gelindert werden.

Hans-Peter Studer

Stabübergabe im Präsidium der NVS



Nach neun Jahren im Amt übergab Christian Vogel das Präsidium der NVS an Janine Breetz.

Die diesjährige Mitgliederversammlung der NVS verlief wiederum sehr harmonisch – alle Beschlüsse wurden von den 86 Stimmberechtigten einstimmig gefällt. Die gut organisierte Versammlung war geprägt vom Rücktritt des langjährigen Präsidenten Christian Vogel, der sein Amt aufgrund der seinerzeit eingeführten Amtszeitbeschränkung an Janine Breetz weitergab. Sie ist TEN- und TCM-Naturheilpraktikerin, verfügt über einen Masterabschluss in Systemischer Beratung und spricht fünf Sprachen. Ein Interview mit ihr wird demnächst im NVS Magazin erscheinen.

Vieles wurde erreicht ...

In seinem Rückblick auf seine neunjährige Amtszeit zog Christian Vogel eine positive Bilanz. Er war 2007 von einer Gruppe unzufriedener Verbandsmitglieder als neuer Präsident portiert und in einer Kampfwahl von einer Mitgliederversammlung mit rund 500 Teilnehmer/innen gewählt worden. Das machte schweizweit Schlagzeilen. Viele der damaligen Forderungen konnten bis heute umgesetzt werden, mit Ausnahme der Zielsetzung, die NVS zur FMH der Naturheilkunde zu machen, wie Christian Vogel schmunzelnd anmerkte.

Die NVS wurde personell und strukturell erneuert und verfügt heute über einen leistungsfähigen Vorstand, eine kompetente Geschäftsführerin und hervorragende Mitarbeiterinnen in einem leistungsfähigen Sekretariat. Gemeinsam sind sie bestrebt, die seinerzeitige Forderung nach Offenheit und Transparenz praktisch umzusetzen. Sechsmal pro Jahr erscheint ein Newsletter für die Mitglieder. Der Präsident respektive neu die Präsidentin und die Geschäftsführerin begeben sich jährlich auf eine Info-Tour, eine Art "Tour de Suisse", bei der sie sich an acht verschiedenen Orten mit den Mitgliedern in einen persönlichen Austausch treten. Zudem steht das Sekretariat jederzeit für Auskünfte zur Verfügung.

Wichtig waren und sind der NVS auch die aktive Weiterentwicklung der Naturheilkunde und die Zusammenarbeit mit den Verbänden. In ihr ist heute das gesamte Spektrum der Heilkunde repräsentiert – vom hochprofessionellen Heilpraktiker mit eigenem Labor bis zur teilzeitlich tätigen Therapeutin –, und für den Dachverband Komplementärmedizin Dakomed stellt sie einen relevanten Gesprächspartner dar.

Im Zusammenhang mit der erfolgreichen Verankerung der Komplementärmedizin in der Bundesverfassung konnten im vergangenen Jahr nach langer Vorarbeit zwei neue Berufe der nichtärztlichen Komplementär- und Alternativmedizin geschaffen werden, und die ärztliche Komplementärmedizin wird wohl demnächst in der Grundversicherung verankert sein. Diese intensive Zusammenarbeit verschiedener Gesundheitsberufe wäre wohl nirgends sonst in Europa möglich, betonte Christian Vogel.

... auch dank der aktiven Mitarbeit der NVS

Um mitzuhelfen, all das zu erreichen, war die NVS in politischen Diskussionen präsent und wirkte auch aktiv an der Definition und Reglementierung der beiden neuen eidgenössisch anerkannten Berufe Komplementärtherapeut/in und Naturheilpraktiker/in mit. Nun steht eine Menge weiterer Arbeit bevor, vor

allem in der Zusammenarbeit mit den Kantonen und den Versicherern sowie – was die Umsetzung des revidierten Heilmittelgesetzes und im Besonderen die Abgabeberechtigung von Heilmitteln anbelangt – auch mit dem Heilmittelinstitut Swissmedic.

Darüber hinaus wurde im vergangenen Jahr seitens der NVS ein markanter Akzent in der Öffentlichkeitsarbeit gesetzt. Sie war mit einem eigenen Stand an 20 Messen in allen Landesteilen und Sprachregionen der Schweiz vertreten. Rund 150 NVS-Therapeutinnen und -Therapeuten nutzten die Gelegenheit, ihre Therapiemethoden und sich selber der Öffentlichkeit zu präsentieren, und es wurden rund 15'000 der originell gestalteten Werbepostkarten verteilt. All das hatte zur Folge, dass die NVS-Homepage deutlich häufiger besucht wurde. Zudem konnte die Verbandsrechnung mit einem Gewinn von rund 70'000 Franken im Plus abgeschlossen werden – wesentlich ein Verdienst der ehemaligen Geschäftsführerin Yvonne Meier und ihrer Nachfolgerin Caroline Büchel. Heute ist der Verband somit auch finanziell gesund und handlungsfähig.



Gut gelaunte Mitglieder an der NVS-Mitgliederversammlung 2016

Entsprechend viel Lob erhielt Christian Vogel von seinen Vorstandskollegen und seiner Nachfolgerin und wurde von der MV mit grossem Applaus zum Ehrenmitglied gewählt. Er selber wird im Vorstand bleiben und wird sich zusammen mit dem bewährten Team auch weiterhin für das Wohl der NVS und der Naturheilkunde einsetzen.

HPS

Fotos: Robert Stürmer