

## Leben im Takt der inneren Uhr

Alle Körperfunktionen unterliegen ihrem eigenen Rhythmus.  
Wer ihn stört, wird krank.

### **Uhrzeit:**

- 01.00 Uhr Maximale Produktion bestimmter Immunzellen.
- 02.00 Uhr Tiefster Schlaf; höchster Spiegel an Wachstumshormonen; Nebennierenrinde beginnt mit Ausschüttung des körpereigenen Kortisons.
- 03.00 Uhr Durchblutung des Verdauungstraktes und der Leber am stärksten; Blutdruck am niedrigsten; Konzentration am geringsten.
- 04.00 Uhr Körpertemperatur am niedrigsten (36,5 Grad); 04.00 bis 06.00 Uhr geringste Lungenaktivität, höchste Risiko für Asthma-Attacken; 04.00 bis 08.00 Uhr maximale Cortisonsproduktion.
- 05.00 Uhr Stärkster Blutdruckanstieg; Stoffwechsel auf Hochtouren, Alkohol gelangt schneller ins Blut als abends.
- 07.00 Uhr Melatoninproduktion (Schlafhormon) stoppt.
- 08.00 Uhr Geringste Freisetzung von Magensäure; 1.Tiefpunkt der geistigen Leistungsfähigkeit; größtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall; hohe Schmerzempfindlichkeit bis 12 Uhr; Beschwerden bei Rheuma am schlimmsten; Darm wird aktiv.
- 09.00 Uhr Geistige Leistungskurve steigt steil an.
- 10.00 Uhr 1.Tageshöhepunkt der geistigen Leistungsfähigkeit bis 11 Uhr.
- 12.00 Uhr Geistiger Tiefpunkt; Magen besonders aktiv; Minimum der Lungenfunktion am Tag.
- 15.00 Uhr Durchblutung des Verdauungstraktes am geringsten; geringe Schmerzempfindlichkeit; schnelle Reaktionszeit; Atemfrequenz maximal.
- 16.00 Uhr 2.Höhepunkt der geistigen Leistungsfähigkeit; Langzeitgedächtnis besonders gut; Körpertemperatur Puls und Blutdruck am höchsten.
- 17.00 Uhr Beste Herzkreislaufleistung; Muskelkraft; beste Lungenfunktion; Sport am günstigsten.
- 18.00 Uhr Stärkster Harnfluss.
- 19.00 Uhr Uhr Höchste Körpertemperatur ( 37,5 Grad )
- 20.00 Uhr Leberenzyme, die Alkohol verarbeiten, steigen an.

- 21.00 Uhr    Höchste Schmerzempfindlichkeit; Zirbeldrüse beginnt, das Schlafhormon Melatonin auszuschütten.
- 22.00 Uhr    maximale Freisetzung von Magensäure, Darm wird inaktiv; Leber produziert keine Galle mehr.
- 19.00 Uhr    Höchstes Risiko für Allergien.
- 24.00 Uhr    Tiefstand der geistigen Leistungsfähigkeit.