Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 43 (1939-1940)
Heft: 11

Artikel: Die Uhr unseres Körpers
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-668221

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Uhr unseres Körpers.

Neue Entdeckungen über den Rhythmus des Lebens. — Leber und Niere haben einen besonderen „Arbeitstakt".

Der geruhsame Gang einer Uhr ist bekanntlich durch den steten, rhythmischen Wechsel des Perpendikelschlages gewährleistet — ebenso verdankt nun auch der scheinbar so gleichmäßige Strom unseres Lebens einem Hin und Her, Ein und Aus, kurz einem Rhythmus sein Dasein. Dabei braucht man nur an den Herzschlag oder die Atmung zu denken, um zu wissen, was gemeint ist. Aber es sind keineswegs nur Herz und Lunge, die so rhythmisch arbeiten, sondern es gibt auch unter ganz anderen Organen einen „Arbeitstakt", wo man es bisher keineswegs vermutet hatte. So haben erst kürzlich schwedische Forscher die Leber bei ihrer rhythmischen Arbeitsweise ertappt. Die Leber — also doch ein Organ, das sich ganz nach der übrigen Verdauung zu richten hätte, wie wir denken sollten. Sie sondert Galle ab, die wieder für die Fettverdauung maßgebend ist, außerdem aber ist sie ein sehr wichtiges „Speicherorgan" unseres Körpers. Was für die Pflanzen die Stärke bedeutet, das ist für den tierischen und menschlichen Körper das Glykogen: diesen Nahrungsstoff speichert die Leber, um in schlechten Zeiten von ihrem Vorrat nehmen zu können. Aber, wie gesagt, diese Tätigkeiten hängen nicht mit den Mahlzeiten zusammen, sondern sie gehen nach ihrer eigenen „Uhr". Am Tage widmet sich die Leber der Absonderung, bei Nacht aber wird gespeichert. Diese zwei Arbeitsschichten werden niemals abgeändert, auch dann nicht, wenn der Mensch nachts ißt und am Tage schläft. Das ist eine ganz neue Erkenntnis, die für die praktische Ernährung sehr wichtig werden wird. Denn nachts eingenommene Speisen müssen eben zum größten Teil so lange im Darm liegen bleiben, bis die Leber gegen Morgen ihre Absonderungstätigkeit beginnt. Da sich aber die Leber nicht nach uns richtet, müssen wir uns nach der Leber richten, um eine gesunde Verdauung zu haben! Der Höhepunkt der Absonderungstätigkeit liegt gegen Mittag. Das können wir alle fühlen, wenn uns um diese Zeit eine starke Müdigkeit überkommt, die etwa nach einer halben Stunde wieder vergeht.

Aber nicht nur die Leber arbeitet rhythmisch, auch die Niere und sogar die Bauchspeicheldrüse tun es. Man zieht daraus jetzt bereits die praktischen Konsequenzen, indem man Zuckerkranken das Insulin, das ja normalerweise in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird, zu den Stunden reicht, in denen es besonders gut ausgenützt werden kann. Da auch die Niere abwechselnd speichert und Harn austreibt, muß der Arzt auf Grund der neuen Forschungsergebnisse bei Abgabe harntreibender Mittel ebenfalls versuchen, in die richtige Tätigkeitsperiode der Niere einzugreifen, weil dann die Bereitschaft des Körpers größer ist.

Woher „wissen" es aber nun die Organe, woher weiß vor allem die Leber, wann Tag und wann Nacht ist? Als oberste Befehlsstation ist der Leber die Hirnanhangdrüse oder Hypophyse übergeordnet. Dieses Organ steht im Bunde mit dem Augennerv und läßt je nachdem, ob ihn Licht oder Dunkelheit trifft, viel oder wenig Hormon in die Blutbahn fließen, wo es natürlich auch zu den einzelnen Organen gelangt. Außerdem verständigt sich die Hypophyse auf dem Wege der Nervenleitung mit ihren untergebenen Organen; es ist da ein ganz raffiniertes und unübersehbares — weil eben lebendiges — System am Werke, von dem wir nur den groben Mechanismus erkennen können, in dessen wahre Tiefe wir aber, wie bei jedem Lebenswunder, nicht zu dringen vermögen. Betrachten wir aber das ganze Rhythmus-System, dann zeigt sich, daß schließlich der Wechsel von Tag und Nacht selbst der große Diktator im Lebensgeschehen ist. Wachen und Schlafen, die Arbeit der Organe, die Aufnahme der Nahrung, das Fasten — alles ist ihm unterworfen! So mächtig ist dieser Herrscher, daß ein Aufbegehren gegen ihn schwer bezahlt werden muß. Wer sein Leben nicht dem natürlichen Rhythmus eingliedert, wird krank. Gerade in unserer hochentwickelten Zivilisation, in der sich Tag und Nacht leicht verwischen, gibt es unzählige Leiden, gemeinhin als Neurosen bezeichnet, die darauf zurückzuführen sind, daß wir nicht naturgemäß leben. Licht und Finsternis sind überhaupt die beiden Pole, deren gegenseitige Spannung das Leben für seinen Fortbestand braucht. Ganz unwillkürlich denken wir an Goethe, der in seiner Farbenlehre alle Farben aus dem lebendigen Gegensatz von Licht und Finsternis entwickelt. Ohne Sonnenschein könnte ja keine Pflanze leben, und ohne Pflanze wäre wieder tierisches und menschliches Leben unmöglich. So erkennen wir in der polaren Gegensätzlichkeit überhaupt einen Wesenszug des Lebens, und die Entdeckung des Rhythmus, aus dem sich erst die Harmonie zusammensetzt, ist schließlich nichts anderes als eine Bestätigung für die Allgemeingültigkeit jenes Auf und Nieder, Ein und Aus, für den rhythmischen Pendelschlag der gewaltigen Uhr, die wir Leben nennen!