

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 6: Fürs Herz aktiv werden

Artikel: Jetlag : Gehirn ausser Takt
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557986>

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: 19.02.2026

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

Jetlag: Gehirn ausser Takt

Wer unter einem Jetlag leidet, schl鋑t nicht selten wie bet鋗bt viele Stunden lang, ohne sich jedoch wirklich zu erholen. Forscher haben jetzt herausgefunden, warum das so ist.

Durch die Zeitverschiebung bei Fernreisen geraten zwei Schlafkontrollzentren in unserem Gehirn so aus dem Takt, dass sie nicht mehr synchron arbeiten. Das eine Zentrum reguliert die Tiefschlafphasen, das andere steuert den REM-Schlaf. Während ersteres nur etwa zwei Tage braucht, um sich der neuen Zeitzone anzupassen, arbeitet letzteres oft erst nach über einer Woche im richtigen Rhythmus, berichten Wissenschaftler der Universität Washington.

Bei den Steuerzentren handelt es sich um zwei Nervenzellgruppen: Die eine erhält Lichtinformationen direkt vom Auge; ihre Aktivität ist dadurch auf den Tag-Nacht-Zyklus abgestimmt. Die andere Gruppe bekommt keine Impulse durch Licht, sondern ausschliesslich durch interne Signale wie Stoffwechselabläufe oder andere Vorgänge im Körper.

Normalerweise arbeiten beide Gruppen synchron. Stimmen jedoch plötzlich die Lichtverhältnisse nicht mehr mit dem gewohnten Rhythmus überein, wie nach langen Flugreisen oder auch bei Schichtarbeitern, geraten die Steuerzentren aus dem Takt. Die Folge ist eine Störung in der

natürlichen Abfolge der Schlafphasen – und das verursacht die für den Jetlag typische bleierne Müdigkeit.

Das Zentrum, das Hell-Dunkel-Informationen bekommt, passt sich schnell an neue Gegebenheiten an; der Tiefschlaf reguliert sich. Der REM-Schlaf, der vor allem der Erholung des Nervensystems und der Psyche dient, bleibt gestört; die zuständige Steuerzentrale ist noch aus dem Takt.

«Eine Gruppe von Nervenzellen sagt einem, man sei in Paris, während die anderen New Yorker Zeit. Man ist synchronisiert», erklären die

Das habe für die Gesundheit und für die kognitive Leistungsfähigkeit Konsequenzen. So haben Schichtarbeiter etwa ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs, und Menschen mit Jetlag leiden überdurchschnittlich häufig unter Lern- und Konzentrationsproblemen. Die jetzigen Erkenntnisse sollen bei der Entwicklung neuer Möglichkeiten helfen, die Taktgeber schneller wieder zu synchronisieren.

• wissenschaft.de/CR

