

16354301_002626

PAZ
Jetzt App downloaden!
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland RND

Warum wir Zeit so unterschiedlich wahrnehmen

„Wie schnell doch die Zeit vergeht." Ein Satz, der häufig fällt – ob an Geburtstagen, Weihnachten oder Silvester. Ein Biologe erklärt, wie unser Gehirn tickt

VON MELINA RUNDE



Foto: Yan Krukov / Pexels

Tick, Tack. Tick, Tack. Es fühlt sich wie eine Ewigkeit an, im Wartezimmer zu sitzen. Die Augen schweifen wiederholt durch den Raum. Nichts los, und trotzdem sitzt man bereits seit einer halben Stunde auf diesem Stuhl – und wartet. Doch ein Blick auf die Uhr verrät: Es sind tatsächlich erst fünf Minuten vergangen.

Ganz anders sieht es bei einem Wochenendtrip in die Großstadt aus. Hier ein Besuch im Museum, da ein Stück Kuchen im Café und ganz viel Sightseeing. Und schon befindet man sich bereits wieder auf dem Rückweg in die Heimat. Zurück im Zuhause angekommen, fühlt es sich an, als wäre der Reisebeginn schon eine Woche her gewesen – und nicht zwei Tage.

EREIGNISDICHTE BEEINFLUSST ZEITGEFÜHL

Wieso vergeht die Zeit manchmal so unterschiedlich? Die Antwort sei ganz einfach, sagt Till Roenneberg, Chronobiologe am Münchener Institut für Medizinische Psychologie. „Weil wir keine Zeit wahrnehmen." Das Gehirn verarbeite nur neue und wichtige Ereignisse. Die Dichte dieser Erlebnisse nutze es dann, um einen Zeitraum abzuschätzen. „Je dichter die Ereignismenge ist, desto schneller vergeht die Zeit, während ich sie erlebe." Und desto länger erlebe das Gehirn wiederum denselben Zeitraum in der Rückschau. Der Grund: „In diesem Zeitraum ist so viel passiert, dass es in unserer Vorstellung ganz viele Tage gewesen sein müssen", sagt Roenneberg.

Im Wartezimmer sei die Ereignisdichte hingegen meist sehr niedrig. Die Zeit vergeht also langsam. Da also auch rückblickend kaum etwas in dieser Wartezeit passiert ist, kann das Gehirn diesen Zeitraum teilweise nicht einmal speichern. „Deshalb kann man sich an diese langweiligen Stunden häufig nicht mehr erinnern", sagt der Biologe.

GEHIRN KANN KEINE ZEIT MESSEN

Dass das Gehirn keine Zeit messen kann – also nicht genau sagen kann, wann etwa fünf Minuten vergangen sind –, liege in der Natur. Das Gehirn habe schlicht keinen Grund dafür, erklärt Roenneberg. „Es gibt überhaupt keine biologische Erklärung oder Notwendigkeit dafür, lineare Zeit zu messen." Lineare Zeitmessung brauche das Gehirn nur, um unsere Wahrnehmung und Bewegungsabläufe zu koordinieren. Das sei aber eher im Millisekundenbereich der Fall.

Wichtiger für die Lebewesen sei dagegen das Messen der zyklischen Zeit, die durch die Rotation der Erde um sich selbst und um die Sonne vorgegeben wird. So verlaufen beispielsweise Tag und Nacht oder auch die Jahreszeiten in Zyklen. Diese geben dann etwa vor, wann es morgens Zeit ist aufzustehen oder wann ein Igel Winterschlaf machen sollte. Das theoretische Konzept von einer Stunde oder einer Minute sei für die Natur dagegen völlig irrelevant, sagt Roenneberg.

RAUS AUS DER KOMFORTZONE

Die Art und Weise, wie wir Zeit verarbeiten, hat einen starken Einfluss auf unsere Lebensqualität. Denn wer täglich über Jahre den gleichen Alltag pflegt, konfrontiert sein Gehirn mit kaum neuen Ereignissen. „Der Alltag eines Büromenschen wird also immer langweiliger, je besser er ihn im Griff hat – weil dieser zur Routine wird", sagt Roenneberg. Im Rentenalter, wenn es nicht einmal mehr nötig wird, täglich das Haus zu verlassen, werde dieser Effekt noch stärker. Ein einziger Tag scheine kaum zu vergehen. „Aber an jedem Weihnachten habe ich dann das Gefühl, dass es gerade erst Ostern war." Das bedeutet in diesem Fall auch: Das gesamte Leben kann sich rückblickend kurz anfühlen – und vieles lässt sich im schlimmsten Fall nicht einmal mehr erinnern.

In der Kindheit ist dagegen oft das Gegenteil der Fall: „Als Kind haben wir eine Dichte von wichtigen Ereignissen", sagt er. Diese Zeit erinnern wir also oftmals als länger und spannender als andere gleich lange Zeiträume aus der Vergangenheit.

Daraus lässt sich vor allem eines ableiten: Ein Mensch muss sich regelmäßig aus seiner Komfortzone sowie dem Trott des Alltags wagen und sich immer wieder neuen Erlebnissen stellen, um ein – zumindest gefühlt – langes, ereignisreiches und erinnerungswürdiges Leben zu führen.

ANZEIGE

Coenzym Q10 – die Ergänzung zu Cholesterinsenkern



Cholesterinsenkende Medikamente (Statine) können Müdigkeit, Erschöpfung oder muskuläre Probleme verursachen. Was kann man dagegen tun?

Knapp die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland hat zu hohe Cholesterinwerte. Fast acht Millionen werden deshalb medikamentös behandelt – meist mit sogenannten „Statinen". Diese sorgen dafür, dass der Körper weniger Cholesterin produziert, wodurch sich weniger gesundheitsschädliche Ablagerungen in den Gefäßen bilden und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt.

Leider können die wichtigen Cholesterinsenker auch unerwünschte Begleiterscheinungen haben: So treten nicht selten frühzeitige Erschöpfung, anhaltende Energielosigkeit oder auch muskuläre Probleme auf. Mitunter problematisch ist, dass diese Begleiterscheinungen bei vielen Patienten erst einige Zeit nach Beginn der Statineinnahme auftreten. Aus diesem Grund erkennen viele Betroffene nicht sofort den Zusammenhang mit ihrer cholesterinsenkenden Therapie. Doch wie kommt es dazu?

STATINE HEMMEN COENZYM-Q10-BILDUNG

Statine hemmen nicht nur die Entstehung von Cholesterin, sondern auch die Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders in Herz, Gehirn und Muskulatur. Liegt ein Coenzym-Q10-Mangel vor, kommt es entsprechend oft zu den genannten Beschwerden.

DIE SPEICHER WIEDER AUFFÜLLEN

Grundsätzlich gilt: Jegliche Begleiterscheinung soll unbedingt mit dem Arzt abgeklärt werden, denn ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente ist in keinem Fall anzuraten. Jedoch kann die Verträglichkeit von Statinen oft deutlich verbessert werden, indem der zu niedrige Coenyzm-Q10-Spiegel wieder aufgefüllt wird.

Immer mehr Mediziner empfehlen daher, ergänzend zur Statintherapie zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Hierfür eignen sich Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke wie die Coenzym Q10 Kapseln von Dr. Böhm®.

PRODUKTE RICHTIG VERGLEICHEN

Auch bei Coenzym-Q10-Präparaten lohnt sich ein genauer Vergleich. Denn nicht jedes Produkt liefert den gleichen positiven Effekt. Die folgenden Punkte helfen bei der Auswahl:

- *Ubichinon statt Ubichinol:*
  Coenzym Q10 gibt es in zwei Formen: Ubichinon und Ubichinol. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln spricht die Studienlage klar für Ubichinon. Wer bei der Statin-Therapie oder im Alter seine Energie gezielt unterstützen möchte, setzt daher auf die klinisch bewährte Form: Ubichinon.
- *Dosierung:*
  Empfohlen wird eine Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon).
- *Bioverfügbarkeit:*
  In Öl gelöstes Coenzym Q10 kann der Körper effizienter verwerten.

FRAGE an den Experten



Mag. Dirk Meier Nährstoffexperte

„Warum wird Coenzym Q10 im Körper oft schlecht aufgenommen?"

Coenzym Q10 als Pulver ist fettlöslich und wird daher im Darm kaum aufgenommen. Wird es in ungeeigneter Form eingenommen, kann ein großer Teil ungenutzt bleiben. Entscheidend ist daher, dass Coenzym Q10 in gelöster Form vorliegt. Wird es z.B. in Öl gelöst, kann der Körper es deutlich besser aufnehmen - ähnlich wie fettlösliche Vitamine. So entsteht eine gute Bioverfügbarkeit, um den Körper bei der Energieversorgung von Herz und Muskulatur zu unterstützen.

PRODUKT-TIPP



Dr. Böhm® Coenzym Q10

- Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter:
PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €

31267501_002426