

Zwei Phänomene bestimmen im Wesentlichen das Leben sämtlicher Organismen: Der beständige Rhythmus von Tag und Nacht und das Auftreten plötzlicher Ereignisse – der Faktor Stress. Um darauf adäquat reagieren zu können, haben Lebewesen spezielle Mechanismen entwickelt – mit einer überraschenden Gemeinsamkeit.

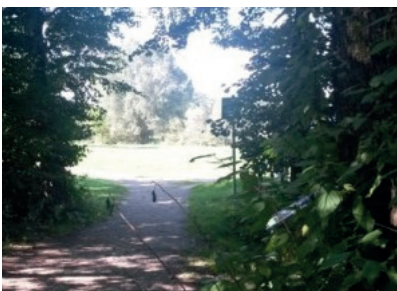
So bereiten auf der einen Seite so genannte „innere Uhren“ den Organismus auf die regelmäßig wiederkehrenden Erfordernisse des Alltags vor. Auf der anderen Seite springt ein Stress-System immer dann an, wenn eine schnelle Reaktion auf ein unerwartetes Ereignis erforderlich ist und stellt notwendige Ressourcen zur Verfügung.

Starker Stress stört den Tag-Nacht-Rhythmus und stört den Schlaf!

Die molekularen und zellulären Grundlagen dieser Gemeinsamkeiten waren bislang im Detail unbekannt. Jetzt ist es Wissenschaftlern der Universität Würzburg gelungen, eines der verbindenden Elemente zu identifizieren. Die Chronobiologin Charlotte Helfrich-Förster und ihr Team konnten nachweisen, dass ein spezielles Enzym, die Mitogen-aktivierte Proteinkinase p38, in beiden Signalwegen eine wichtige Rolle spielt. In der Fachzeitschrift PLOS Genetics stellen die Wissenschaftler ihre Arbeit vor.

„Schon seit Längerem ist bekannt, dass p38 eine wichtige Komponente der Immun- und Stress-Signalwege ist. Wir konnten jetzt erstmals zeigen, dass das Enzym außerdem Bestandteil der zentralen inneren Uhr ist und dort wichtige Funktionen übernimmt“.

Also bei Dauerstress entgleist der Zeiger der inneren Uhr und da ist es sinnvoll dem etwas wirkungsvolles entgegen zubringen. Coaching kann dabei gute Unterstützung leisten, den richtigen Weg zu finden.



Paul Lürzer KG
Weinbergstiege 2
5201 Seekirchen am Wallersee
Coaching- & Mediationsraum
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140
E-Mail: office@luerzer-training.at
Website: <http://www.luerzer-training.at>
Xing: https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer
Skype: luerzerpaul