

## Was macht die Zeitumstellung mit dem Organismus? Stages – Episoden des Lebens

Sehr geehrte Damen und Herren der Presse,

gehören Sie auch zu den Menschen, denen die Zeitumstellung zu schaffen macht?

Ein innerer biologischer Takt von ca. 24 Stunden, der sogenannten circadiane Rhythmus, steuert unsere Tagesstruktur mit Aktivität und Ruhe. Diese innere Uhr kontrolliert aber auch andere relevante physiologische Vorgänge wie Stoffwechsel und Blutkreislauf. Der circadiane Rhythmus benötigt keine Signale der Außenwelt (z.B. das Licht) um einem 24 Stunden-Zyklus zu folgen. Durch die Zeitumstellung gerät der Rhythmus durcheinander, beim einen mehr, beim anderen weniger. Aber kaum jemand bleibt völlig unbeeinflusst. Biologische Rhythmen beeinflussen unser Leben eben tiefgreifend und steuern neben dem Schlaf sogar unser Wachstum.

Unser Leben ist geprägt durch Rhythmen, Phasen, Episoden – alles dreht sich um die Zeit, sie ist der Stoff aus dem das Leben ist. In unserer Sonderausstellung »Stages – Episoden des Lebens« werden Sie selbst zum Zeitreisenden, erleben Biorhythmus, Wachstum und Wandel und begegnen lebenden Fossilien sowie dem Methusalem unter den Tieren.

Noch bis zum 27. Januar 2019 präsentiert das Hessische Landesmuseum Darmstadt die spektakuläre naturwissenschaftliche Ausstellung, die verschiedene Abschnitte im Lebensverlauf von Organismen thematisiert.

Das **kostenfreie Bildmaterial** finden Sie zum Download in unserem Pressebereich unter: <https://www.hlmd.de/presse/aktuelle-presetexte-bilder/detail/news/pressebilder-stages-episoden-des-lebens.html>

### Pressekontakt:

Yvonne Mielatz-Pohl  
Leiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Hessisches Landesmuseum Darmstadt  
Friedensplatz 1  
64283 Darmstadt  
Fon : +49 (6151) 16-57 100  
E-Mail: [yvonne.mielatz-pohl@hlmd.de](mailto:yvonne.mielatz-pohl@hlmd.de)