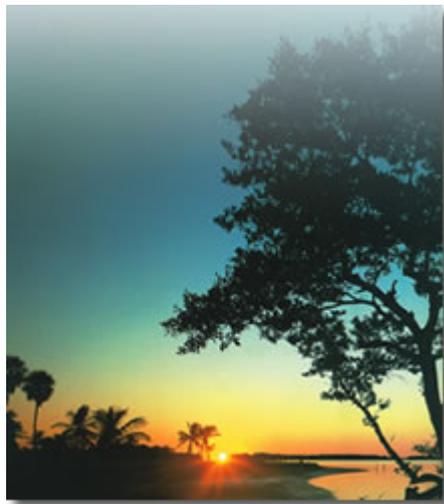


# Bei nacht verringert sich die körperliche beweglichkeit



**... und die Nacht hat Er zur Ruhe bestimmt und Sonne und Mond zur Berechnung (der Zeit)... (Sure 6:96 - al-An'am)**

Das arabische Wort "sekenen" im obigen Vers heißt gleichzeitig "Ruhe", "Beruhigung", "Ruhepause", "Erholungszeit". Wie Allah im Quran darauf hingewiesen hat, ist die Nacht für die Menschen eine Zeit der Erholung. Das Melatonin ist ein Hormon, das nachts im Körper abgesondert wird. Dieses Hormon bereitet den Menschen auf den Schlaf vor. Es ist ein Beruhigungsmittel, das die physikalischen Bewegungen des Menschen verlangsamt, ihn schläfrig und erschöpft macht und seinen Geisteszustand beruhigt.<sup>82</sup> Während des Schlafs verlangsamen sich der Herzschlag und der Atemrhythmus, der Blutdruck sinkt ab. Morgens hört die Herstellung dieses Hormons auf und der Körper wacht wieder auf.<sup>83</sup>

Gleichzeitig ermöglicht der Schlaf, dass im Körper die Muskeln und anderes Gewebe repariert und die älteren oder abgestorbenen Zellen erneuert werden. Da während des Schlafs der Energieverbrauch verringert wird, wird die ganze Nacht hindurch im Körper Energie gespeichert. Außerdem werden das Wachstumshormon und andere Chemikalien, die für das Immunsystem wichtig sind, während des Schlafs abgesondert.<sup>84</sup>

Aus diesem Grund wird das Immunsystem sofort beeinflusst, wenn man nicht genügend schläft und man wird leichter krank. Wenn man zwei Nächte lang nicht schläft, verringern sich die Konzentrationsfähigkeit und die Aufmerksamkeit und man beginnt Fehler zu machen. Wenn man 3 Tage nicht schläft, beginnt man zu halluzinieren und man kann nicht mehr logisch denken.<sup>85</sup>

Die Nacht ist auch für andere Lebewesen eine Erholungszeit. Dies teilt Allah uns mit dem Vers "die Nacht zur Ruhe machen" mit und verweist auf eine wichtige Tatsache, die mit bloßem Auge nicht zu bestimmen ist: Viele Vorgänge, die sich tagsüber auf der Erde abspielen, verlangsamen sich in der Nacht, es beginnt ein Erholungsprozess. Zum Beispiel beginnen mit dem Sonnenaufgang die Blätter Wasser zu verdunsten und die Photosynthese zu nehmen. Am Nachmittag ändert sich dieser Zustand. Die Photosynthese verlangsamt sich und die Atmung steigert sich, denn mit der Erhöhung der Temperatur wird mehr Wasser verdunstet. Nachts jedoch verlangsamt sich der Verdunstungsprozess, weil die Temperatur sinkt, und die Pflanze beruhigt sich. Wenn es nur einen einzigen Tag keine Nacht geben würde, würden die meisten Pflanzen sterben. Aus diesem Grund bedeutet die Nacht sowohl für Menschen als auch für Pflanzen eine Erholung und Erfrischung.<sup>86</sup>

Nachts verringert sich die Beweglichkeit auch auf der molekularen Ebene. Die Strahlung, die bei Tag von der Sonne ausgesendet wird, verursacht, dass die Atome und Moleküle in der Erdatmosphäre höhere Energieniveaus erreichen, indem sie diese in Bewegung setzt. Wenn die Nacht hereinbricht, fallen die Atome und Moleküle auf niedrigeren Energieniveaus zurück und beginnen, radioaktive Strahlung auszusenden.<sup>87</sup>

Es ist von höchster Wahrscheinlichkeit, dass im Quran mit der Sure 6:96 auf diese wissenschaftlichen Tatsachen hingewiesen wird. Das ist ein weiteres der zahlreichen Wunder des Quran. (Allah weiß am besten.)

82) <http://www.bodyandfitness.com/Beauty/Anti-Aging/melatonin1.htm>

83) <http://www.stenlake.com.au/ShowDocument.asp?DocumentId=53>

84) [http://wildcat.arizona.edu/papers/90/22/05\\_1\\_m.html](http://wildcat.arizona.edu/papers/90/22/05_1_m.html)

85) <http://fitness.howstuffworks.com/sleep.htm?printable=1>

86) <http://aggie-horticulture.tamu.edu/greenhouse/ornamentals/light.html>

87) <http://beta.physicsweb.org/article/news/5/1/10>