

Im Takt mit der inneren Uhr

Und es gibt sie doch – die „innere Uhr“. Forscher, die den Biorhythmus entschlüsselt haben und in seiner Funktionsweise erklären, wurden kürzlich mit dem Nobelpreis ausgezeichnet. Somit ist bestätigt: Wer dauerhaft gegen den Takt seiner inneren Uhr lebt, wird krank. Entscheidend ist der eigene Lebensstil. Aber auch die Naturheilkunde kann helfen. von Stefanie Deckers



Montagsmorgen. Wir kennen das alle: Das Aufstehen fällt schwerer als an anderen Wochentagen. Man kommt nur schwer in die Gänge und der Alltag fließt zäh. „Die meisten von uns machen einen entscheidenden Fehler“, weiß die Heilpraktikerin und Sporttherapeutin Sonja Schmitz-Harwardt, „sie leben am Wochenende gegen ihre innere Uhr. Sie ge-

hen spät ins Bett und schlafen lange. Liegegebliebene Hausarbeiten werden samstags im Akkord erledigt. Kommen noch Freizeitstress, ungesunde Ernährung und möglicherweise Alkoholkonsum hinzu“, sagt sie, „gerät unsere innere Uhr aus dem Takt. Die Quittung gibt es am Montagsmorgen.“

Foto: fizkes/Fotolia

Wie tickt unsere innere Uhr?

„Die Chronobiologie geht davon aus, dass unser Leben wellenförmig verläuft. Der zirkadiane Rhythmus von 24 Stunden unterliegt dem Wechsel von Schlafen und Wachen. Verantwortlich dafür ist der Nucleus, eine Schaltzentrale im Gehirn. Er wird über Hormone gesteuert und reagiert vor allem auf Lichtunterschiede. Hier steckt sozusagen das Uhrwerk unseres inneren Zeitmessers. Es meldet unserem Körper, wann er aktiv werden muss und wann es Zeit wird, einen Gang zurückzuschalten. Lebenswichtige Körperfunktionen wie Blutdruck, Temperatur und Hormonhaushalt sind von diesem Taktgeber beeinflusst.“



Foto: S. Schmitz-Harwardt

Sonja Schmitz-Harwardt ist Heilpraktikerin und Dozentin aus Velbert am Niederrhein.

Wann gerät sie aus dem Takt?

„Schichtarbeit, Langstreckenflüge, durchzechte Nächte oder die Zeitumstellungen im Frühjahr und im Herbst bringen uns aus dem Rhythmus. Ebenso wie künstliches Licht am Abend. Die Folgen sind Schlafstörungen, Leistungsabfall, depressive Verstimmungen bis zu körperlichen Erkrankungen. Inzwischen wissenschaftlich belegt ist, dass in jedem von uns so eine innere Uhr tickt“, betont Sonja Schmitz-Harwardt. „Und doch gibt es individuelle Unterschiede.“

Von Eulen und Lerchen

„Sind Sie abends schnell müde und morgens zeitig wach? Dann bezeichnet Sie die Chronobiologie als Lerche. Lerchen haben es in der regulären Arbeitswelt leichter als die sogenannten Eulen, die abends erst richtig aktiv werden und morgens nur schwer aus dem Bett kommen. Nachtschwärmer (Chronotyp Eule)“, so Sonja Schmitz-Harwardt, „die gegen ihre individuelle innere Uhr leben, weil sie morgens früh zur Arbeit müssen, bekommen öfter gesundheitliche Probleme als die Frühaufsteher (Chronotyp Lerche).“



Foto: anankml/Fotolia

Körperlicher Biorhythmus: 23 Tage
Emotionaler Biorhythmus: 28 Tage
Geistiger Biorhythmus: 33 Tage

Der Biorhythmus

„Die Biorhythmik“, so die Heilpraktikerin, „geht noch einen Schritt weiter. Sie unterteilt unseren Lebensrhythmus in drei Kurven: den körperlichen, den emotionalen und den geistigen Biorhythmus. Alle drei Rhythmen“, erklärt die Heilpraktikerin, „sind uns von Geburt an mitgegeben und beeinflussen pausenlos, was wir tun, fühlen und denken. Alle drei Biorhythmen unterliegen Schwankungen. Sie haben zu unterschiedlichen Zeitpunkten Hoch- und Tiefphasen. Hinzukommen Wechselstage, das sind kritische Phasen, die wir insofern wahrnehmen, dass es Tage gibt, an denen uns alles schwerer von der Hand geht als sonst.“

Biorhythmik ist ein Begriff aus der Chronobiologie und ist in ihrer Mantik bislang nur eine Hypothese. Erste Forschungen betrieb Anfang des 20. Jahrhunderts der Arzt und Biologe Wilhelm Fließ zusammen mit dem Apothekersohn und Psychologen Hermann Swoboda. Anhand einer komplizierten mathematischen Formel entwickelten sie die Periodenlehre in einem dreikurvigen System. „Demzufolge haben Körper, Seele und Geist jeweils ihren eigenen Biorhythmus. Alle drei Zyklen“, weiß Sonja Schmitz-Harwardt, „sind von unterschiedlicher Dauer. Sie stärken und schwächen sich gegenseitig oder sie bedingen einander. Wer seinen Biorhythmus kennt“, meint sie, „bekommt mehr Verständnis dafür, warum wir mal in guter Verfassung sind und weshalb wir manchmal sagen: ‚Heute ist nicht mein Tag!‘“

Hintergrundfoto: alphaspirit/Fotolia

>>

Natürlich wirksam bei Verstopfung!

Es gibt ein natürliches pflanzliches Abführmittel, das die träge Verdauung leicht und schonend in Schwung bringt: Flosema® Flohsamen-Körner (Plantago Psyllium L.)

Damit geht's ganz leicht und schonend: Die natürlichen Flohsamen-Körner bilden Quell- und Gleitstoffe im Darm und sorgen dadurch für eine leichte, gesunde Verdauung. Die Anwendung ist ganz einfach: Mehrmals täglich wird ein Teelöffel (5g) Flohsamen nach Vorquellen mit etwas Wasser unter Nachtrinken von 1–2 Glas Wasser eingenommen. Auch bei häufigem Gebrauch stellt sich **keine Gewöhnung** ein. Flosema® ist sehr gut verträglich. Übrigens: Die Einnahme von Flosema® unterstützt eine cholesterinbewusste Ernährung.

Fragen Sie in der Apotheke nach Flosema®: 250 g PZN 13592396 500 g PZN 13592404 1000 g PZN 13592410

www.flosema.de



FLOSEMA®

Flosema®. Wirkstoff: Flohsamen
Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Stuhlverstopfung, Bildung von weichem Stuhl, wenn eine erleichterte Darmentleerung erwünscht ist, z.B. bei Einrissen in der Afterschleimhaut, Hämorrhoiden, nach rektal-analen operativen Eingriffen, in der Schwangerschaft, bei Reizdarm. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

BIO-DIÄT-BERLIN GmbH
Selerweg 43/45, 12169 Berlin

>> Mehr als eine Pseudowissenschaft

Der Nobelpreis für Physiologie und Medizin ging in diesem Jahr an Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash und Michael W. Young. Ausgezeichnet wurden die US-Wissenschaftler für ihre Entdeckungen molekularer Mechanismen, die den Biorhythmus aller Lebewesen steuern. Sie haben herausgefunden, wie sich Menschen, Tiere und Pflanzen genetisch bedingt an biologische Rhythmen anpassen und synchron zur Erdrotation leben.

Die innere Uhr ist somit in ihrer Funktion und ihrer Einflussnahme auf das gesamte Leben wissenschaftlich bestätigt.



Foto: fizkes/ Fotolia

Die Tagesform entscheidet

„Steigt die Kurve des körperlichen Biorhythmus in ihre Hochphase“, so Sonja Schmitz-Harwardt, „dann fühlen wir uns vital, leistungsstark und unternehmungslustig. An Wechseltagen (11. Tag im körperlichen Biorhythmus) ist alles ganz anders: Gesundheitlich sind wir anfälliger für Krankheiten. Uns fehlt die nötige Power für den Tag. Wer um seinen individuellen Biorhythmus Bescheid weiß“, sagt sie, „nimmt sich an Wechseltagen keine großen Projekte vor, sondern sorgt für Ruhe und Entspannung.“

Der seelische Biorhythmus beeinflusst unsere gesamte Gefühlswelt. „In einem Hoch“, erklärt sie, „sind wir optimistisch gestimmt und sehen die positiven Seiten des Lebens. In einem Tief“, erklärt sie, „sind wir emotional nicht auf der Höhe. Wir sind pessimistisch und nehmen uns alles sehr zu Herzen. Wechseltage im emotionalen Biorhythmus finden übrigens alle 14 Tage und zwar immer am Wochentag unserer Geburt statt.“

Der geistige Biorhythmus zeigt mit seinen Hochphasen Tage an, an denen wir uns gut konzentrieren können. Informationen nehmen wir schnell auf und verarbeiten sie mühelos. An geistigen Wechseltagen fühlen wir uns mental erschöpft, im Denken blockiert und das Reaktionsvermögen lässt ebenfalls zu wünschen übrig. Im Straßenverkehr kann das heikel werden. Wichtige Prüfungen stehen an Wechseltagen unter keinem guten Stern.

„Ganz nach unserem Biorhythmus zu leben“, meint Sonja Schmitz-Harwardt, „lässt unser Alltag leider nicht zu. Wer kann sich schon Tiefphasen erlauben?“ Das Wissen um den eigenen Biorhythmus erleichtert jedoch, sich entsprechend vorzubereiten, um aus Wechseltagen doch noch das Bestmögliche herauszuholen. Die Naturheilkunde kennt viele Mittel und Wege“, so die Heilpraktikerin, „um den Biorhythmus auszutricksen.“

Muntermacher für den Montagmorgen:

- ❖ Aktiv in den Tag starten mit Übungen aus dem Yoga, z. B. Sonnengruß.
- ❖ Wechselduschen nach Kneipp.
- ❖ Kreislauf anregen mit Trockenbürsten.
- ❖ Auf nüchternen Magen ein Glas Wasser trinken.
- ❖ Vitaminkick zum Frühstück, z. B. hochwertiges Müsli ohne Zucker mit Früchten der Saison.



Foto: Madeleine Steinbach/ Fotolia

Bei Müdigkeit:

- ❖ Akupressur: Hauptpunkt Ohr läppchen: Mit Daumen und Zeigefinger massieren und am Ohr läppchen ziehen.
- ❖ Aromatherapie: ätherische Öle von Eisenkraut, Eukalyptus, Geranium, Ingwer, Niaouli, Pfefferminz, Rosenöl, Rosmarin, Salbei, Thymian.
- ❖ Pflanzenextrakte aus Baldrian, Hafer, Holunder, Johanniskraut, Kamille, Melisse.
- ❖ Bachblüten: Hornbeam gegen das Montagmorgen-Gefühl, Olive für mehr Energie in schweren Zeiten, Wild Rose für mehr Lebensfreude.
- ❖ Lebensstil: Lichttherapie und Bewegung.



Foto: Wikimediaimages/ pixabay

Bei Schlaflosigkeit:

- ❖ Akupressur: Hauptpunkte am Knie und auf dem Kopf. Punkt des „göttlichen Gleichmuts“ auf der Außenseite unterhalb der Kniescheibe sanft drücken. Hauptpunkt mitten auf der Schädeldecke 5 Sekunden lang gedrückt halten. Weiteren Hilfspunkt unter den Ohren hinter dem Kiefer pressen.
- ❖ Aromatherapie: ätherische Öle von Benzoe harz, Melisse, Lavendel, Weihrauch und Ylang-Ylang.
- ❖ Präparate mit Pflanzenextrakten wie Baldrian, Hopfen, Johanniskraut, Lavendel, Melisse und Passionsblume gibt es in der Apotheke.
- ❖ Bachblüten: White Chestnut gegen das Gedankenkreisen in der Nacht, Aspen gegen unbegründete Befürchtungen.
- ❖ Lebensstil: Entspannung z. B. mit Yoga, Spazierengehen, Meditieren.

Den eigenen Biorhythmus berechnen unter:
www.biorhythmus-online.ch

Helfen Sie Ihrem Biorhythmus auf die Sprünge – mit Präparaten auf pflanzlicher Basis aus Ihrer Apotheke.



Linda Giese, Motivationstrainerin, Glücks-Coach und Autorin aus Kempen am Niederrhein, gibt Monat für Monat einen neuen Impuls zum Glück.

Schenken ist Glück

Glück, liebe Leserin und lieber Leser, empfinden wir im liebevollen Austausch mit anderen Menschen.

Im Buddhismus gelten Großzügigkeit und die Praxis des Gebens als ausgezeichnete Handlungen.

Wer etwas verschenkt, erwartet keine Gegenleistung. Er selbst strahlt vor Dankbarkeit, dass er seine Großzügigkeit leben darf.

Wir empfinden ein Glücksgefühl, wenn wir anderen Menschen eine Freude machen können. Es wärmt das Herz und wir fühlen uns geliebt und geschätzt, wenn wir in die freudigen Augen des Beschenkten schauen.

Andere zu beschenken, setzt harmonisierende Impulse im Körper frei. Viele gespeicherte Verletzungen in unserer Seele können geheilt werden.

Gönnen wir uns doch öfter diese glückbringende Erfahrung, indem wir unseren Mitmenschen Komplimente machen, ihnen einen zauberhaften Tag wünschen oder sie mit kleinen, materiellen Geschenken erfreuen – nicht nur in der Weihnachtszeit. Wir können etwas Selbstgemachtes verschenken, Zeit und Aufmerksamkeit. Das tut nicht nur dem Beschenkten gut, sondern auch uns selbst.

In diesem Sinn wünsche Ihnen eine segensreiche Weihnachtszeit.

Schreiben Sie uns eine E-Mail und teilen Sie uns mit, welche Erfahrungen Sie zum Thema „Schenken & Glück“ gemacht haben.

Ihre Linda Giese

[nug@sud-verlag.de]



Foto: Freepik