Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 48 (1991)
Heft: 5

Artikel: Gesünder leben im Einklang mit den inneren Rhythmen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969793

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gesünder leben im Einklang mit den inneren Rhythmen

Wie die Natur ist auch unser menschliches Dasein von den verschiedenen Zyklen und Rhythmen geprägt, die wir in unserer hochzivilisierten Welt zu vergessen scheinen. Unsere Körpertemperatur ebenso wie der Blutdruck zeigen während des Tages und der Nacht nicht immer dieselben Werte auf, der Hormonspiegel schwankt, und auch die jahreszeitlichen Rhythmen beeinflussen unser Tun und Lassen in mancher Hinsicht. Die Untersuchung all dieser Gesetzmässigkeiten und deren Auswertung zum Wohle des Menschen nennt man Chronobiologie – ein faszinierendes Teilgebiet der Medizin.

Neuere Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass es möglich ist, mehr zu leisten und allgemein intensiver und positiver leben zu können, wenn wir uns erst einmal der zeitlichen Leistungsschwankungen von Körper und Geist bewusst werden und uns ihnen soweit wie möglich anpassen. Bringen wir uns in Einklang mit diesen inneren Rhythmen, kann dies sogar ein eindeutig vermindertes Erkrankungs- und Unfallrisiko zur Folge haben.

Allgemein bekannt ist sicher, dass sich viele Menschen entweder als Morgen- oder aber eher als Nachtmenschen einstufen. Wenn Sie regelmässig (und natürlich meistens auch gerne) aufstehen, abends früh zu Bett gehen, dann sind Sie morgens sicher auch munter und gut gelaunt. Das verleiht Ihnen das Gefühl, zu dieser Zeit auch am besten zu arbeiten. Demgegenüber tut sich der Nachtmensch schwer mit Aufstehen, er geht spät zu Bett, überhört dann am Morgen oft den Wecker, reagiert in der Frühe entsprechend langsam und ist vorerst kaum ansprechbar. Er quält sich durch den Vormittag und kommt erst später in Schwung.

Der schwankende Wachheitsgrad

Mit dieser einfachen Einteilung sind wir bereits mitten in der Chronobiologie. Gehen wir nun einen Schritt weiter mit dem Versuch, weitere Rhythmen, die uns ganz persönlich eigen sind, zu erforschen! Das braucht ein bisschen Geduld und Ausdauer. Nehmen Sie Bleistift und Papier und führen Sie eine Tabelle, links die Stunden von 6 bis 24 Uhr, und oben von rechts nach links die sieben Tagesspalten. Jetzt gilt es, den eigenen Wachheitsgrad von Stunde zu Stunde zu bestimmen und ihm entsprechende Noten (1 = sehr wach; 6 = sehr müde) zu geben. Sie werden erstaunt sein, wie ihr Wachheitsgrad zu Zeitpunkten, die sich täglich wiederholen, schwankt – also in der Regel immer zur selben Uhrzeit etwa gleich ist.

Lieben wir es noch etwas «wissenschaftlicher», dann können wir auch die Körpertemperatur und den Blutdruck, als Beispiel ebenfalls während einer Woche, zu immer denselben Zeitpunkten bestimmen – und wir werden auch hier einen bestimmten Ablauf zu erkennen vermögen. Es wird sich sogar, mit grösster Wahrscheinlichkeit, ein bestimmter Zusammenhang mit dem gleichzeitig gemessenen Wachheitsgrad ergeben. Interessant ist in dieser Beziehung noch die Feststellung der Chronobiologen, dass bei Leuten mit Tendenz zu Suchtcharakteren (extremer Genuss von Kaffee, Schwarztee, Alkohol oder Nikotin) der körpereigene Rhythmus schon derart «durcheinandergeschüttelt» ist, dass man ihn erst nach längerer Abstinenz soweit findet, um aussagefähige Werte für das eigene Wohlbefinden zu erhalten.

Die Temperatur des Morgenmenschen steigt bei Tagesanbruch ziemlich rasch an, stabilisiert sich am Nachmittag und fällt schon am frühen Abend wieder leicht ab. Anders beim Abendmenschen: Sein Zyklus mit dem Ansteigen der Temperatur kann sich bis etwa 10 Uhr vormittags verschieben, um abends um soviel später erst wieder zurückzufallen. Beim Blutdruck gilt die allgemeine Regel, dass er bei den meisten von uns morgens etwa eine Stunde vor dem Aufwachen zu steigen beginnt. Darauf

erhöht er sich stetig, bis er am späten Nachmittag oder frühen Abend seinen Höchstwert erreicht. Dann fällt er, aber um einiges schneller als er vorher gestiegen ist. Den Tiefstpunkt erreicht der Blutdruck gegen Mitternacht. Der neue Zyklus beginnt kurz vor dem Aufwachen.

Idealer Zeitpunkt fürs Lernen

Diese Rhythmen liegen den Erfahrungen zugrunde, welche die Chronobiologen bis heute gemacht haben. Zum Beispiel scheint es, dass das Kurzzeitgedächtnis des Menschen zwischen 9 und 11 Uhr morgens am besten arbeitet. Diese Zeit ist also günstig für analytisches Denken, die Arbeit mit Zahlen und Fakten. Die Spitzenzeit des Langzeitgedächtnisses, die auf den günstigsten Zeitpunkt zum Lernen hinweist, soll zwischen 14 und 16 Uhr sein, während von 15 bis etwa 18 Uhr die Zeit für körperliche Leistung und manuelle Tätigkeiten am geeignetsten erscheint. Schliesslich steigert sich die Sinneswahrnehmung des Menschen ab 18 Uhr bis 22 Uhr.

Neben den offenbar von unserer menschlichen Natur vorgegebenen Werten hat der Mensch natürlich auch die Fähigkeit zur Anpassung, was sicher jeder schon erfahren hat. Erlegen wir uns regelmässig, also zu gleichen Uhrzeiten, immer wiederkehrende Anforderungen auf, denen es zu begegnen gilt, stellen sich Körper und Geist auf eben diese Leistungsbereitschaft in hohem Masse auch ein. Doch müssen wir lernen, diese Anpassung nicht zu übertreiben und die «Nähe» der natürlichen Rhythmen immer im Auge zu behalten. So sollten eigentlich die Lehrer wissen, dass ein am Vormittag gelernter Stoff lange nicht so gut im Gedächtnis bleibt wie am Nachmittag. Leider sind aber Schule und Beruf längst nicht auf die biologischen Gesetzmässigkeiten der menschlichen Natur ausgerichtet.

Die Kraft des ordnenden Elements

Trotzdem gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, uns auf die Rhythmen zurückzubesinnen, wenn es mit dem Lebensgefühl nicht so gut steht, wenn wir uns etwa matt und niedergeschlagen, eher depressiv und andauernd nicht genügend leistungsfähig fühlen. Vielleicht sind Sie aus Ihrem zeitlichen Gleichgewichtsgefühl gekommen. Dann müssen Sie versuchen, Ihren individuellen Rhythmus zu finden, der Ihnen auch Halt und Ordnung zurückverleihen kann, wie überhaupt unsere ganze Schöpfung von ordnenden Elementen bestimmt ist, in denen wir uns geborgen fühlen können, wenn wir sie nicht zerstören. Das geistige und körperliche Zurückfinden im täglichen Leben zu den natürlichen Gesetzmässigkeiten hat schon vielen aus Schwermut und Depression herausgeholfen.

Es gibt auch zeitlich gehäuftes Auftreten von Erkrankungen, eine Erkenntnis, die man zum eigenen Wohlergehen nutzen kann. So ist bekannt, dass die Asthmaanfälle gewöhnlich nachts oder am frühen Morgen auftreten. Die Bronchien weiten oder verengen sich in einem bestimmten täglichen Rhythmus. Anderseits hat die Säurebildung im Magen und die Bildung der Verdauungssäfte ihre Spitze erfahrungsgemäss um die Mittagszeit. Wer unter Verdauungsschwäche leidet, wählt diese Zeit für die Hauptmahlzeit. Wer zu Bluthochdruck neigt und weiss, dass der Blutdruck am späten Nachmittag oder am frühen Abend seinen Höchststand erreicht, wird sich diese Zeit auswählen für Ruhe und Erholung oder eine Entspannungsübung, keinesfalls aber für «aufregende» Sachen!

Dass auch die Jahreszeiten ihre Zyklen auf uns Menschen wirken lassen, müssen wir ebenfalls beachten. So hat der Körper im Herbst die Tendenz, die Nahrungsmittel besonders gut zu verwerten. Wer zu Gewichtsproblemen neigt, merke sich dies ganz besonders und zügle sein Essen zu dieser Jahreszeit. Am leichtesten scheint das Abnehmen im Frühjahr zu sein, weil sich dann der Körper nicht mehr auf speichern programmiert.

Je älter – je wichtiger

Das sind nur einige Beispiele von zahlreichen Beobachtungen, welche hinsichtlich der immer wieder nach Ordnung strebenden Natur auch beim Menschen gemacht werden können. Auch der Mensch braucht diese Regelmässigkeiten, sei es im Schlaf, bei intensiver Arbeit, in der Beziehung zur Familie, zu Freunden und Bekannten. Denn eine ständige Disharmonie gegenüber den natürlichen Kräften ist mit ein Grund für die vielen Zivilisationskrankheiten. Wer sich in Ehrfurcht vor der Schöpfung bewusst den inneren Rhythmen unterordnet und dies insbesondere mit zunehmendem Alter noch etwas mehr beachtet, hat eine grössere Chance, gesund alt zu werden.

(BN)

Unser Selbsthilfeforum «Leser helfen Lesern»

Erinnern Sie sich noch an die Anfragen unserer Leser, die wir Ihnen in der März Nummer der «Gesundheits-Nachrichten» vorgelegt haben? Auch hier erfuhren wir eine Hilfsbereitschaft, die sich vor allem auf Fälle bezieht, die häufiger vorkommen, während bei unerklärlichen Symptomen, die einen weiten Spielraum für Vermutungen zulassen, die Lösung des Problems immer schwieriger wird.

Vielleicht haben Sie auch die Anfrage des Herrn K. Sch. in Erinnerung, bei dem tiefe und schmerzhafte Risse an beiden Daumenkuppen auftreten. Herrn Sch. konnte mit einigen Hinweisen von unseren Lesern seine Frage rasch beantwortet werden. Da solche Risse zum Beispiel auch durch Berührung mit Wasser und chemischen Reinigungsmitteln bei besonderer Hautempfindlichkeit oder durch Witterungseinflüsse – vor allem Kälte – entstehen können, wollen wir Ihnen Auszüge aus den Ratschlägen vorlegen:

«Bei Rissen an den Daumennägeln möchte ich empfehlen, die betroffenen Stellen abwechslungsweise mit Melkfett und Bioforce-Creme einzureiben. Des nachts Handschuhe darüber tragen.
Dieses hat mir sehr gut geholfen!»

«Während Jahren litt ich im Winter unter einem Riss (Schrunde) neben dem Daumennagel. Ich brachte diesen immer wiederkehrenden Riss jeweils mit ‹Bepanthen-Salbe› zum Verschwinden.
Seit zirka eineinhalb Jahren nehme ich nun jeden Morgen zirka 15 Tropfen Echinaforce, und erstmals im vergangenen, recht kalten Winter hat sich der Riss nicht ein einziges Mal gezeigt.
Eine weitere positive Wirkung von Echinaforce ist das bereits monatelange Ausbleiben einer früher ebenfalls zirka alle drei Wochen auftretenden, sehr schmerzhaften Entzündung des Nagelbettes des rechten Zeigefingers.»

«Vor ein paar Jahren haben sich bei mir an beiden Händen auch solche Risse gebildet. Meine damalige Arbeitskollegin meinte, dass ich diese Risse nicht mehr wegbekomme. Ich geriet schon ein wenig in Panik. Dann ging ich in eine Apotheke und schilderte meine Beschwerden. Der Apotheker gab mir daraufhin die Creme ‹Carbaderm› und siehe da, nach kurzer Zeit der Anwendung waren die Risse an den Händen verschwunden und vollständig geheilt.
Woher die Risse kamen kann ich nur vermuten. Es war damals ein sehr kalter Winter und die Hände habe ich nicht geschützt, zudem habe ich Putzarbeiten gemacht.»

Eine andere Leserin empfahl den Stift «Dermophil Indien», den sie in der Apotheke kaufte. Sie rät Herrn Sch., die betroffenen Stellen, vor allem vor dem Zubett-