

HEALTH-EXCELLENCE-Information

Kapitel 8

Optimaler Tagesrhythmus und Erholung – Wichtige Aspekte der krankheitsvermeidenden Lebensführung!

von Markus Schmid

Der Lebensrhythmus eines Menschen spielt für Krankheitsvermeidung bzw. Krankheitsentstehung eine große Rolle. Das liegt an folgender Tatsache: Das Leben auf unserem Planeten hat sich unter der ständigen Einwirkung natürlicher Rhythmen entwickelt. Daher sind diese Rhythmen schwerwiegende Einflussfaktoren für die Funktion lebender Organismen. Das gilt auch für den Menschen. Das gilt auch für Sie: Die natürlichen Rhythmen sind für Sie unveränderliche und unabdingbare Rahmenbedingungen Ihrer Lebensführung. Diesen natürlichen Rhythmen müssen Sie Ihren persönlichen Lebensrhythmus von Aktivität und Erholung anpassen, wenn Sie maximale Leistungsfähigkeit gewinnen und Krankheiten vermeiden wollen.

Die wichtigsten Rhythmen sind dabei der Tag-Nacht-Rhythmus, der Jahreszeitenrhythmus und der Mond-Rhythmus. Unsere moderne Lebensführung nimmt allerdings auf diese natürlichen Taktgeber immer weniger Rücksicht: Nachtarbeit, Nachtleben, Non-Stop-Gesellschaft, körperliche Überforderung, fehlende oder falsche Erholung usw. Ein dauerhafter Verstoß gegen die Anpassung unserer Lebensrhythmen an die natürlichen Rhythmen wirkt krankheitsverursachend. Umgekehrt: Die Beachtung der natürlichen Rhythmen wirkt leistungssteigernd und krankheitsvermeidend.

In diesem Kapitel des HEALTH-EXCELLENCE-Systems wollen wir Ihnen zeigen, wie Sie Ihren persönlichen Lebensrhythmus mit den natürlichen Rhythmen abstimmen können. Wir konzentrieren und dabei auf den für uns wichtigsten Rhythmus: den Tag-Nacht-Rhythmus.

Wir beginnen mit einem kleinen Test: Welcher Tagestyp sind Sie? Morgentyp oder Abendtyp? Dieser Test ist dem Buch „Gesund durch kluges Timing“ der Autoren Huber und Fuchs aus dem Irisana Verlag entnommen. Ein sehr empfehlenswertes Buch zur Vertiefung unseres Themas. Wir haben den Originaltest etwas abgekürzt.

Gehen Sie eine Frage nach der anderen durch und notieren Sie sich die jeweilige Punktzahl zur Frage!

Passen Sie Ihren Lebensrhythmus den natürlichen Rhythmen an!

Der Tag-Nacht-Rhythmus ist der wichtigste natürliche Taktgeber!

Morgentyp oder Abendtyp?

1. Wann würden Sie am liebsten aufstehen, wenn Sie in Ihrer Planung völlig frei wären?

Uhrzeit	Punkte
5:00-6:30	5
6:30-7:45	4
7:45-9:45	3
9:45-11:00	2
11:00-12:00	1

2. Wann würden Sie am liebsten zu Bett gehen, wenn Sie in Ihrer Planung völlig frei wären?

Uhrzeit	Punkte
20:00-21:00	5
21:00-22:15	4
22:15-0:30	3
0:30-1:45	2
1:45- 3:00	1

3. Wie sehr sind Sie von einem Wecker abhängig, wenn Sie am Morgen zu einer bestimmten Zeit aufstehen müssen?

	Punkte
Überhaupt nicht abhängig	4
Gelegentlich abhängig	3
Ziemlich abhängig	2
Ganz und gar abhängig	1

4. Wie leicht fällt Ihnen normalerweise das Aufstehen am Morgen?

	Punkte
Sehr schwer	1
Ziemlich schwer	2
Ziemlich leicht	3
Sehr leicht	4

5. Wie müde fühlen Sie sich in der ersten halben Stunde nach dem morgendlichen Aufstehen?

	Punkte
Sehr müde	1
Etwas müde	2
Einigermaßen frisch	3
Sehr frisch	4

6. Sie haben sich entschlossen Sport zu treiben. Ihr Partner schlägt vor, dies zweimal wöchentlich eine Stunde lang zu tun. Die beste Zeit für ihn sei morgens zwischen 7 und 8 Uhr. Wäre dies eine günstige Zeit für Sie?

	Punkte
Ich wäre in guter Form	4
Ich wäre in leidlich guter Form	3

- Es würde mir schwer fallen 2
 Es würde mir sehr schwer fallen 1

7. Wann sind Sie abends so müde, dass Sie schlafen gehen müssen?

Uhrzeit	Punkte
20:00-21:00	5
21:00-22:15	4
22:15-0:45	3
0:45-2:00	2
2:00-3:00	1

8. Für eine Prüfung möchten Sie topfit sein. Welche der vier angegebenen Prüfungstermine würden Sie wählen, wenn Sie frei entscheiden könnten?

	Punkte
8.00-10:00	4
11:00-13:00	3
15:00-17:00	2
19:00-12:00	1

9. Sie müssen zwei Stunden lang schwere körperliche Arbeit verrichten. Welche der folgenden Zeitspannen würden Sie dafür wählen, wenn Sie völlig frei in Ihrer Tagesplanung wären?

	Punkte
8:00-10:00	6
11:00-13:00	4
15:00-17:00	2
19:00-21:00	0

10. Man hört manchmal von „Morgenmenschen“ und „Abendmenschen“. Für welchen Typ halten Sie sich?

	Punkte
Eindeutig ein Morgenmensch	6
Eher ein Morgen- als ein Abendmensch	4
Eher ein Abend- als ein Morgenmensch	2
Eindeutig ein Abendmensch	0

Zählen Sie die in den Fragen 1 bis 10 erzielten Punkte zusammen! Ihren Tagestyp finden Sie in folgender Tabelle

Punkte	Tagestyp
mehr als 36	stark ausgeprägter Morgentyp
28- 36	schwach ausgeprägter Morgentyp
20- 27	Mischtyp
12- 19	schwach ausgeprägter Abendtyp
unter 12	stark ausgeprägter Abendtyp

Früher ging man davon aus, dass sich Morgen- und Abendtyp bezüglich der biologischen Aktivitäts- und Fitnesskurven nur um etwa zwei Stunden voneinander unterscheiden. Jüngere Forschungen amerikanischer Psychologen ergeben ein anderes Bild: Die beiden Typen unterscheiden sich nicht nur in ihren körperlichen Leistungskurven, sondern sie erleben ihren Alltag auch psychologisch ganz anders. Die ausgeschlafenen Frühaufsteher sind mit ihrem Leben insgesamt zufriedener und fühlen sich deutlich wohler als ihre nachtaktiven Zeitgenossen.

Die Morgentypen sind demzufolge aufgeschlossener, extravertierter, aktiver und erleben auch häufigere und intensivere Glücksmomente. Sie neigen weniger zu Verstimmungen und Depressionen.

Wenn wir die Bedeutung des natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus für unsere Leistungsfähigkeit ernst nehmen, müssen wir zu folgendem Schluss kommen: Es ist förderlich, mit der Sonne aufzustehen und ins Bett zu gehen. Entsprechend gilt: Bei Abendtypen stimmt der persönliche Lebensrhythmus nicht mit dem natürlichen Rhythmus überein. Das muss sich auf Dauer leistungsmindernd und krankheitsfördernd auswirken.

Die gute Nachricht: Der Tagestyp lässt sich umtrainieren! Beginnen Sie als Abendtyp einfach, früher ins Bett zu gehen und früher aufzustehen! Und zwar um eine Viertel- oder Halbestunde! Behalten Sie das konsequent für einen Monat lang bei! Und dann wieder eine Viertel- oder Halbestunde früher! Wieder einen Monat lang! Und so weiter! Bis Sie Ihren Lebensrhythmus dem natürlichen Rhythmus angepasst haben.

Es ist Ihnen sicher schon aufgefallen: Wie ist mit dem unterschiedlichen Tag-Nacht-Rhythmus in den verschiedenen Jahreszeiten umzugehen? Die konsequente Antwort ist klar: Im Winter brauchen wir mehr Schlaf als im Sommer. Auch hier gilt: Wir müssen uns den natürlichen Rhythmen anpassen!

Der suprachiasmatische Kern (SCK) im Hypothalamus im sogenannten Zwischenhirn ist unser innerer Taktgeber. Er ist quasi der Dirigent unseres Zelloorchesters. Er liegt in der Nähe des Sehnervs und zeigt somit eine enge Verbindung zum wichtigsten äußeren Taktgeber: dem Sonnenlicht. Auch hierin ist eine mögliche Erklärung für die größere Lebensqualität der Morgentypen enthalten. Dunkelheit am Tage oder künstliches Licht bringen die innere Uhr durcheinander und stören somit das Körpergleichgewicht. Schichtarbeit, Langstreckenflüge und „durchfeierte Nächte“ sind aus diesem Blickwinkel als Störfaktoren zu betrachten. Solche Lebensweisen fördern auf Dauer die Entstehung von Krankheiten.

Welche praktische Bedeutung hat die Kenntnis des individuellen Tagestyps?

„Carpe diem!“
 „The early bird catches the worm!“

So können Sie als Abendtyp Ihren persönlichen Tagestyp umtrainieren!

Wie wird unser Lebensrhythmus im Gehirn gesteuert?

Bitte beachten Sie auch hierbei: „Zuwenig und zuviel sind jedes Narren Ziel!“ Auch das rechte Maß kommt es an. Gelegentlich eine Nacht durchzufeiern hat sicherlich noch keinen Menschen dauerhaft krank gemacht.

Wenden wir uns nun dem optimalen Tagesablauf zu: Wir stellen Ihnen dar, wie sich unser Organismus im Laufe des Tages verhält und welche Schlüsse wir daraus ziehen können.

Die biologische Tagesuhr

Der Körper wacht auf. Testosteron- und Östrogenspiegel steigen an. Diese Zeit ist eigentlich die beste Zeit für die sexuelle Lust. Der Blutzuckerspiegel ist am niedrigsten, und der Körper verlangt nach Nahrung. Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist das Fehlen von Appetit am Morgen Ausdruck einer gestörten Funktion der Verdauungsorgane und ein erster möglicher Hinweis auf die Entstehung eines Energiedefizitsyndroms (siehe Teil 5). Das Frühstück gilt in der TCM als die wichtigste Mahlzeit des Tages.	6 bis 8 Uhr
Körper und Geist werden aktiver und nähern sich allmählich dem Leistungsmaximum. Anspruchsvolle Aufgaben sollten in dieser Zeit begonnen werden. Medikamente und Alkohol wirken in dieser Zeit bis zu fünfmal so stark wie abends.	8 bis 10 Uhr
Die beste Zeit für alles Anstrengende und Schwierige: Leistungsfähigkeit, Konzentration und Fitness erreichen gegen 11 Uhr ihr Maximum.	10 bis 12 Uhr
Die Leistungskurve beginnt schnell abzufallen. Bis 13 Uhr ist der Körper auf Energiegewinnung und Nahrungsaufnahme eingestellt. Da in dieser Zeit das Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet wird, empfiehlt es sich, einen kurzen Mittagschlaf (nicht länger als 20 Minuten) zu halten.	12 bis 15 Uhr
Die Leistungskurve steigt wieder an. Dies ist eine gute Zeit für Sport oder schwierige, anspruchsvolle Aufgaben. Gedächtnis und Konzentration sind ebenso wach wie der muskuläre Apparat. Gleichzeitig steigt die Stressanfälligkeit an. Dies ist auch eine gute Zeit für die sexuelle Lust.	15 bis 17 Uhr
Die beste Zeit für Ausdaueraktivitäten. In dieser Zeit wird Alkohol am besten vertragen.	17 bis 19 Uhr
Die Denkleistung sinkt, während die Sinnesorgane noch voll leistungsfähig sind. Diese Zeit eignet sich besonders für Sinneserlebnisse wie Musikgenuss, Theater etc. Die	19 bis 21 Uhr

Stressanfälligkeit sinkt, und die Reaktionsfähigkeit ist gut. Konflikte lassen sich gut bewältigen.

Die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin steigt und somit die Müdigkeit. Ab dieser Zeit sollte nicht mehr gegessen und kein Alkohol konsumiert werden. Beides bringt die inneren Zeitgeber durcheinander. Das Resultat kann ein gestörter Schlaf sein. Ähnliches gilt für körperliche und geistige Arbeit.

21 bis 23 Uhr

Der erste und wichtige Tiefschlaf. Die Erholung in dieser Zeit ist quasi doppelt gut! Die Reaktionsfähigkeit nimmt stark ab.

23 bis 1 Uhr

Die Schlaftiefe sinkt vorübergehend. Wer zu dieser Zeit erwacht, hat größere Schwierigkeiten wieder einzuschlafen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin gilt: Das Erwachen in dieser Zeit ist ein starker Indikator für psycho-emotionalen Stress!

1 bis 3 Uhr

Körper und Geist sind in dieser Zeit am schwächsten. In dieser Zeit ereignen sich die meisten Unfälle durch menschliches Versagen. Ebenso die meisten Todesfälle und Geburten.

3 bis 6 Uhr

Erholung und Regeneration

Aus der Betrachtung der Tagesuhr wird deutlich, dass biologisch Aktivitäts- und Regenerationsphasen für Körper, Geist und Seele vorgesehen sind. Wie sieht nun der praktische Alltag vieler Menschen aus?

6 Uhr 30, der Wecker klingelt. Völlig verschlafen und matt haut man erst mal drauf. Gestern Abend ist es ja wieder mal spät geworden: das späte Geschäftsessen, die zwei Gläser Wein und der „Absacker“. Zuhause den Fernseher eingeschaltet, weil man nach 14 Stunden noch ein wenig runter kommen und entspannen möchte. Danach wach im Bett gelegen und die Probleme des Tages Retour passieren lassen. In der Nacht mehrmals aufgewacht ... schweißgebadet Duschen, eine schnelle Tasse Kaffee im Vorbeigehen. Die erste Wurstsemmel um 10 Uhr zwischen zwei Terminen und so weiter. Ein weiterer Arbeitstag mit 12 Stunden. Am Wochenende kann man sich ja erholen...

Wie man es nicht machen sollte!

Das kann auf Dauer nicht gut gehen! Ein solcher Lebensrhythmus verstößt gegen die unabdingbaren Vorgaben der natürlichen Rhythmen von Aktivität und Erholung.

Erholung können Sie nicht verschieben. Weder auf das Wochenende noch auf den Urlaub! Die natürlichen Taktgeber fordern den unmittelbaren zeitlichen Zusammenhang

Erholen Sie sich immer unmittelbar!

Erholung können Sie nicht verschieben. Weder auf das Wochenende noch auf den Urlaub! Die natürlichen Taktgeber fordern den unmittelbaren zeitlichen Zusammenhang

Erholung können Sie nicht verschieben. Weder auf das Wochenende noch auf den Urlaub! Die natürlichen Taktgeber fordern den unmittelbaren zeitlichen Zusammenhang

zwischen Aktivität (für die meisten Menschen ist die Hauptaktivität des Tages ihre Arbeit) und Erholung. Die Erholungsphasen sind unabdingbar, weil sich unser Organismus in dieser Phasen regeneriert und verbrauchte Energien wieder aufgeladen werden. Dabei ist die psychische Erholung ebenso wichtig wie die körperliche Erholung.

Wissenschaftlich unterteilt man den Erholungsprozess in drei Phasen:

Distanzierung: In dieser Phase müssen Sie von der vorangegangenen Beanspruchung körperlich, gedanklich und emotional Abstand gewinnen. Wir empfehlen Ihnen ein sogenanntes Separator-Ritual. Zum Beispiel beim Übergang vom Arbeitsalltag zum Feierabend: Sie kommen von der Arbeit heim und legen Ihre Arbeitskleidung auf einem bestimmten Stuhl ab. Dann gehen Sie in die Dusche und stellen sich vor, wie mit dem Wasser alle Belastungen und Sorgen Ihres Arbeitsalltags abgewaschen werden. Dann ziehen Sie Ihre Freizeitkleidung an. Machen Sie das oder ähnliches jeden Tag. So sorgen Sie für einen klaren Separator zwischen Ihrem Arbeitsalltag und Ihrer Freizeit.

Überlegen Sie: Wie kommen Sie am besten zur Ruhe? Lesen oder Nichtstun? Was bevorzugen Sie, um sich wieder zu sammeln? Gespräche, Veranstaltungen, Kultur? Was bevorzugen Sie, um auf neue Gedanken zu kommen?

Regeneration: Hierbei gilt es, die Energiespeicher von Körper und Geist wieder aufzufüllen. Die muskuläre, körperliche Entspannung muss mit einer gedanklichen Besinnung einher gehen, und das emotionale Gleichgewicht wiederhergestellt werden. Wir empfehlen Ihnen Entspannungsübungen und Meditation.

Überlegen Sie: Wie können Sie am besten Ihre Energie wieder aufladen? Ein Saunagang oder Spaziergang? Was funktioniert für Sie am besten? Bauen Sie das in Ihren Tagesablauf ein! Jeden Tag!

Orientierung: Sie dient dazu, sich auf neue Aufgaben körperlich, geistig und emotional einzustellen. Es kann vieles erleichtern, wenn Sie anstehende Aufgaben nicht schlecht gelaunt, sondern mit Vorfreude angehen.

Überlegen Sie: Was können Sie tun, um sich anregen zu lassen? Sport treiben, sich mit Freunden treffen ...?

Die drei Phasen der Erholung

Phase 1: Distanzierung

Zum Beispiel:
Separator-Ritual

Phase 2: Regeneration

Phase 3: Orientierung

Ziehen Sie die richtigen Schlüsse aus Ihren Überlegungen und gestalten Sie Ihren persönlichen Lebensrhythmus nach diesen Erkenntnissen und Prinzipien! Ein solcher, auf natürliche Rhythmen abgestimmter Lebensrhythmus trägt dazu bei, dass Sie Ihre körperliche und psychische Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter behalten und Krankheiten vermeiden. Aber: Sie müssen es selbst tun!

Abschließend haben wir für Sie ein Beispiel für einen optimalen Tagesablauf aufgeschrieben. Das soll natürlich nur eine grobe Hilfestellung sein.

6.00 bis 7.00 Uhr:	Aufstehen, leichter Frühsport	Exemplarischer Tagesplan
7.00 bis 7.30 Uhr:	Frühstück	
7.30 bis 12.00 Uhr:	Erste Arbeitsphase mit regelmäßigen kurzen Pausen	
12.00 bis 13.00 Uhr:	Mittagessen	
13.00 bis 14.30 Uhr:	Mittagsschlaf, Familie, Erledigungen, Einkäufe, Orientierung für die zweite Arbeitsphase	
14.30 bis 18.00 Uhr:	Zweite Arbeitsphase mit regelmäßigen kurzen Pausen	
18.00 bis 19.00 Uhr:	Ausdauersport, Bewegung, Spaziergang	
19.00 bis 19.30 Uhr:	leichtes Abendessen	
19.30 bis 22.00 Uhr:	Geselligkeit, Familie, Kultur, Sinneserlebnisse	
22.00 bis 22.30 Uhr:	Entspannung, Meditation, Tagebuch ...	
22.30 bis 6.00 Uhr:	Nachtschlaf	

Ja, Sie haben richtig gerechnet. Es sind tatsächlich nur 7,5 Stunden Arbeitszeit. Versuchen Sie es trotzdem! Sie werden überrascht sein, wie viel Sie in diesen Stunden erledigt bekommen! Wir wünschen Ihnen dabei FLOW ohne Ende!

Das HEALTH-EXCELLENCE-System

Wir haben das HEALTH-EXCELLENCE-System entwickelt, um interessierte Menschen bei der Entwicklung und Ausschöpfung ihres Gesundheits-potenzials zu unterstützen.

Das Ihnen hier vorliegende HEALTH-EXCELLENCE-Buch ist nur ein Teil dieses umfassenden Systems. Wenn Sie weitere Informationen zur gesundheitsbildenden und krankheitsvermeidenden Lebensführung haben wollen, fordern Sie unseren kostenlosen monatlichen Informationsdienst an!

Bitte kreuzen Sie an!

- Ja! Ich bin an weiteren kostenlosen Informationen zur Gesundheitsbildung und Krankheitsvermeidung interessiert.
- Ja! Ich möchte mich zur Gesundheitsbildung und Krankheitsvermeidung weiterbilden. Informieren Sie mich unverbindlich über Ihre Seminarveranstaltungen!
- Rufen Sie mich zurück.
Meine Telefonnummer: _____

eMail-Adresse* _____

Name, Vorname _____

*Da wir unsere Informationen ausschließlich elektronisch verschicken, brauchen wir zumindest Ihre eMail-Adresse:

Schicken Sie uns dieses Blatt als Fax (09941-9479018) oder schicken Sie uns eine eMail an info@health-excellence.de