

Bio-Rhythmus oder die »Innere Uhr« des Menschen

Das Sonnenlicht spielt eine übergeordnete Rolle in der Entwicklung aller Lebewesen der Erde. Pflanzen und Tiere passen ihren Lebensrhythmus dem Tag- und Nachtwechsel an. Auch bei den Menschen hat es Einfluss auf die Hormonproduktion, Gemütslage, den Schlaf- und Wachrhythmus. Die Winterdepression ist ein gutes Beispiel für die Auswirkung auf den menschlichen Organismus bei einem Mangel an Sonnenlicht.

Das Wissen über die verschiedenen menschlichen Zyklen ist schon seit Tausenden von Jahren bekannt. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hatten die Therapeuten erkannt, dass sich Krankheiten und ihre Symptome zu ganz bestimmten Zeiten häuften. Seit dieser Zeit beziehen sie dieses Wissen in das Therapiekonzept mit ein.

Nach diesen Beobachtungen durchströmt unsere Lebensenergie (*Qi*), auf unsichtbaren Bahnen (Meridianen), unseren Körper. Die Hauptmeridiane sind jeweils einem bestimmten Organ zugeordnet. Dabei werden alle zwei Stunden ein Meridian und damit ein bestimmtes Organ besonders gut mit Energie durchströmt und mit einem Maximum an Lebensenergie versorgt. Zwölf Stunden später hat das jeweilige Organ seinen Energietiefpunkt.

In der heutigen Zeit bestimmen die Arbeitszeiten, Familie und soziale Kontakte das Leben. Viele Termine sind fremdbestimmt und lassen wenig Freiraum für eine persönliche Tagesgestaltung. Das Wissen um die Organuhr kann dabei hel-

fen seinen Körper besser kennenzulernen und fürsorglicher mit ihm umzugehen. Wenn schlechte Laune und Schlafprobleme die Leistungsfähigkeit verringern, dann kann die Organuhr dabei helfen den Energiefluss zu überprüfen.

Als wichtigster Zeitgeber für den Bio-rhythmus ist das Sonnenlicht von größter Bedeutung. Die durch das Auge aufgenommenen Sonnenstrahlen werden als Energieinformation an den Nucleus suprachiasmaticus weitergeleitet. Die Anpassung der Inneren Uhr ist demzufolge von der Funktionsfähigkeit der Netzhaut des Auges und im weiteren Verlauf von der Epiphyse (Zirbeldrüse) abhängig.

Die Epiphyse ist die Hautproduktionsstätte des Hormons Melatonin, das den Tag-Nacht-Rhythmus des menschlichen Körpers steuert. Daher gilt sie als das verbindende Element zwischen dem Bio-rhythmus und den endokrinen Regelkreisen der inneren Organe. Die circadiane Rhythmik der Melatoninproduktion fördert den Schlaf und steigert die Funktionsfähigkeit des Immunsystems.

Das in der Dunkelheit produzierte Melatonin wirkt sich hemmend auf verschiedene Geschlechtshormone, darunter Luteinisierendes Hormon (LH) und Follikelstimulierendes Hormon (FSH), aus. Ratten, die dauerhaft in Dunkelheit aufwachsen, zeigten eine verzögerte sexuelle Reifung. Auch auf die Produktion von Wachstumshormonen durch die Hypophyse wirkt Melatonin hemmend ein. Ratten, die vor der Pubertät erblindeten, produzierten weniger Wachstumshormone als augengesunde Altersgenossen. Dauerhafter Lichtmangel kann offensichtlich zu einer Störung des Größenwachstums führen.

Des Weiteren wird auch die Physiologie der Schilddrüse durch den Biorhythmus des Melatonins beeinflusst. Dabei hemmt



Abb. 1: Sonnenaufgang Kilimanjaro 10/2014

Melatonin die Freisetzung des Thyreotropin-Releasing-Hormons (TRH) durch den Hypothalamus. Dieses Hormon beeinflusst die Arbeit der Schilddrüse. Ein erhöhter Melatoninspiegel führt zu einem Mangel an den Schilddrüsenhormonen Thyroxin (T4), Trijodthyroxin (T3) und Thyroptin. Die Schilddrüsenhormone steuern die allgemeine Aktivität. Ein Mangel von diesen Hormonen hat eine Antriebsschwäche zur Folge. Die Winterdepression dürfte auf diesem durch Lichtmangel hervorgerufenen Mangel an Schilddrüsenhormonen zurückzuführen sein.

In diesem Zusammenhang ist noch auf die Funktionsfähigkeit der Netzhaut im Auge und die Weiterleitung der Hell-Dunkel-Wahrnehmung durch den Sehnerv hinzuweisen. Schädigungen in der Rezeptorschicht, wie dies bei der Altersbedingtem Makuladegeneration (AMD) der Fall ist, erlauben immer noch eine Hell-Dunkel-Wahrnehmung. Schäden des Sehnervs zwischen Auge und Chiasma (Sehnerv-Halbkreuzung) lassen diese Wahrnehmung nicht mehr zu! Viele total erblindete Menschen zeigen eine Veränderung (Freilauf) der circadianen Rhythmik. In diesen Fällen orientieren sich die Körperfunktionen nicht mehr an der Umwelt. Die Körpertemperatur, die Hormonproduktionen und der Schlaf sind dann nicht mehr an den Tag-Nacht-Rhythmus gekoppelt.

Biologischer Rhythmus

Die Wiederkehr des Ewig Gleichen (**Nietzsche nennt es die »Ewige Wiederkehr des Gleichen«, ist das gemeint?**) verschafft dem Menschen das Gefühl der Sicherheit. Dabei ist der Tag- und Nachtrhythmus der wichtigste Taktgeber. Im menschlichen Körper lassen sich verschiedene Perioden nachweisen. Besonders wichtig sind die

Entstehung:	Epiphyse, außerdem in Teilgebieten der Netzhaut, Darm, Knochenmark und Lymphozyten
Funktion:	Förderung des Schlafes über Neurotransmitter Stimulation des Immunsystems
Auffälligkeiten:	<ul style="list-style-type: none"> • erniedrigte Werte bei: Magengeschwüren, prämenstruellen Beschwerden, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Depressionen • erhöhte Werte bei: Panikattaken, Anorexie, Bulimia nervosa, Fasten • stressprotektische Wirkung

Tab. 1: Eigenschaften von Melatonin

Rhythmen, deren Wiederkehr in etwa dem Hell-Dunkel-Rhythmus angepasst ist. Diesen circadianen Rhythmen unterliegen auch der Schlaf-Wach-Rhythmus, die Körpertemperatur, die Ausschüttung von Hormonen und der Augeninnendruck. Alle Funktionen, die eine Periodizität zwischen 22 und 26 Stunden unterliegen, haben eine circadiane Rhythmik. Rhythmen mit kürzeren Periodenlängen werden als ultradiane Rhythmen bezeichnet. Periodizitäten im Sekundentakt haben die Hirnströme des EEG, die Atmung und der Herzschlag. Das menschliche Ess- und Trinkverhalten, die Konzentrationsfähigkeit und die Aktivität der inneren Organe unterliegen einer ultradianen Rhythmik. Rhythmen mit längeren Abständen, heißen infradiane Rhythmen. Große Bedeutung für das Immunsystem haben die circaseptane Rhythmen mit einer Länge von sieben Tagen. Bei Nierentransplantationen hat man Abstoßungsreaktionen gehäuft am siebten, vierzehnten und einundzwanzigsten Tag beobachtet. Der circalunaren Phasen unterliegt der Menstruationszyklus der Frau. Aber auch Jahreszeitliche Perioden wurden zum Beispiel bei der Herpes-Keratitis (Abb. 2), gehäuft im Januar, beobachtet.

Der 24-Stunden-Rhythmus

Der wichtigste Rhythmus der Menschen und Tiere ist der Schlaf-Wach-Rhythmus. Er ist fest mit dem Rhythmus der Körpertemperatur verbunden. Der Mensch schläft am besten, wenn die Körpertemperatur den physiologisch niedrigsten Wert erreicht hat. Mit dem Anstieg der Körpertemperatur wacht der Mensch wieder auf. Auch die Hormonausschüttung zeigt einen 24-Stunden-Rhythmus. Das Nebennierenrindenhormon Cortisol hat seine maximale Ausschüttung in der Zeit zwi-



Abb. 2: Nekrotische Herpes-simplex Stromakeratitis

schen 6 und 8 Uhr und bereitet so den Organismus hormonell auf das Aufstehen und das Frühstück vor. Die Wachstumshormone, die für das Wachstum und den Erhalt der Muskulatur und des Bindegewebes notwendig sind, werden in den ersten zwei Stunden nach dem Einschlafen maximal produziert. Der Blutdruck steigt in den Morgenstunden an und hält seinen Wert bis zum Nachmittag, um dann abzufallen. Während des Tiefschlafes hat der Blutdruck seinen natürlichen Tiefpunkt. Damit erschließt sich, warum Schlaganfälle gehäuft in der Nacht auftreten. Der erniedrigte arterielle Blutdruck reicht nicht mehr aus, um das Gehirn durch die verengten Blutgefäße hindurch zu versorgen.

Auch die Schmerzempfindlichkeit folgt dem 24-Stunden-Rhythmus. Lokalanästhetika wirken nachmittags circa dreimal länger als am Vormittag. Somit wären mit Schmerzen verbundene Arztbesuche aus physiologischen Gründen am Nachmittag sinnvoller. Auch Aspirin zeigt am Nachmittag eine stärkere Wirkung als am Vormittag.

Anpassung der Inneren Uhr

Der Biorhythmus der Lebewesen muss ständig mit der Tageslänge synchronisiert werden. Die Hell-Dunkel-Perioden ändern sich im Verlaufe des Jahres und sind somit nicht exakt mit dem circadianen Rhythmus verbunden. Am Äquator ist der Biorhythmus der dort lebenden Individuen am stabilsten.

Läuft die innere Uhr nicht mehr synchron zur Tageszeit, wie zum Beispiel bei der Umstellung von der Sommer- auf die Winterzeit, folgen oft Depressionen und ein geschwächtes Qi. Es dauert einige Tage, bis sich die Organuhr wieder an die Zeitumstellung angepasst hat.

Die halbjährliche Umstellung der Uhren wurde damals als Folge der Ölkrise in den siebziger Jahren in Frankreich eingeführt. Dadurch sollte eine Stunde Tageslicht für Haushalte und Firmen gewonnen werden. Seit 1980 stellt auch Deutschland die Uhren um.

Auch Schichtarbeiter »Nachteulen« sind häufig müde und unausgeglichen. Die Innere Uhr findet keinen geregelten Rhythmus, weil immer wieder andere Bedingungen herrschen. Diese Menschen sind oft auch anfälliger für Krankheiten

Ort	Häufigkeit %
Alaska	33
Mitteleuropa	10
Florida	4

Tab. 2: Häufigkeit der Winterdepression

und Depressionen. Durch Tageslichtquellen kann die Heilung depressiver Patienten gegenüber der herkömmlichen Therapie mit Antidepressiva beschleunigt werden.

Gefürchtet ist auch der Jet-Lag, wegen seines großen Einfluss auf die innere Uhr. Abhilfe gibt es, wenn man nach einem Kontinentalflug von Amerika nach Europa schon im Flugzeug eine Sonnenbrille aufsetzt und so dem Körper einen Dämmerungszustand vorspielt. So wirkt sich der Jet-Lag nicht so stark aus. Die Anpassung der Inneren Uhr findet durch verschiedene Zeitgeber statt. Dabei ist das Licht, neben den sozialen Kontakten und einem genau geregelten Tagesablauf, der wichtigste Taktgeber. Die Synchronisation des circadianen Rhythmus findet über den Nucleus suprachiasmaticus statt.

Die Organuhr

Die Organe orientieren sich an festen Uhrzeiten und haben Arbeits- und Ruhephasen.

Die Energie (Qi) schenkt uns Leben. Fließt das Qi innerhalb seiner unsichtbaren Bahnen, der Meridiane, ausreichend und regelmäßig, dann sind die Organe gut mit Energie versorgt. Es liegt Harmonie und Gesundheit vor. Es gibt sechs Arm- und Bein-Meridiankupplungen, die als die zwölf Hauptmeridiane bekannt sind. Diese Energiebahnen verlaufen nahe der Körperoberfläche, wo sie durch Akupunktur beeinflusst werden können. Das kann mittels Fingerdruck (Akupressur und Massage), Akupunktur oder durch Erwärmung (Moxa) geschehen. Jeder der zwölf Meridiane steht mit einem inneren Organ in direkter Verbindung. Die Meridiane bilden untereinander einen Energiekreislauf, um die Versorgung der Organe zu gewährleisten.

Das System der Organuhr teilt den Tag in zwölf zweistündige Phasen ein. Sie zeigt die Energieversorgung der Organe zu ihrer Maximalzeit und die entsprechenden Ruhephasen. Da der Tagesablauf häufig nicht nach einem natürlichen Rhythmus son-

dern nach beruflichen und familiären Verpflichtungen ausgerichtet ist, kann er in Konflikt mit der Inneren Uhr geraten. Die Folgen sind dann Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Stoffwechselstörungen oder Depressionen. Manchmal zeigt der Körper durch eine leichte Grippe oder einer Bindehautentzündung, wenn er nicht mehr im harmonischen Einklang steht. Auch Schlafstörungen zu immer gleichen Uhrzeiten kann ein Hinweis auf das entsprechende Organ sein. Mit dem Wissen über die zeitliche Energieversorgung der Organe kann gezielt nach gesundheitlichen Defiziten gesucht oder mit Therapieverfahren Einfluss genommen werden. Im Folgenden sind die Organphasen kurz erläutert.

■ Die Leber

Die maximale Energie der Leber liegt zwischen 1 und 3 Uhr. Die Leistungsfähigkeit des Menschen ist während dieser Zeit auf dem Tiefpunkt. Kälte wird stärker wahrgenommen. Die Leber arbeitet mit voller Leistung und kann sich nur im Schlaf regenerieren. Patienten mit Leberproblemen wachen in dieser Zeit häufig auf. Nikotin und Alkohol sind in dieser Phase besonders nachteilig. Der Körper braucht Ruhe, denn er ist nun besonders empfindlich.

■ Die Lunge

Zwischen 3 und 5 Uhr ist die Lunge am leistungsfähigsten. Die Lunge führt jetzt ihren Reinigungsprozess durch. Patienten mit Lungenbeschwerden wachen in dieser Zeit oft vermehrt auf.

Unterstützen kann man die Lunge, indem bei geöffnetem Fenster geschlafen oder der Raum vor dem Schlafengehen ordentlich durchlüftet wird.

■ Der Dickdarm

Von 5 bis 7 Uhr schüttet er Körper vermehrt das Hormon Cortisol aus, welches uns langsam weckt. Jetzt ist eine gute Zeit, um den Darm zu entleeren. Unterstützen kann man die Entgiftungsarbeit des Darms, indem ein Glas lauwarmes Wasser getrunken wird.

■ Der Magen

In der Zeit zwischen 7 und 9 Uhr kann der Körper die Nahrung am besten verarbeiten. Das ist der ideale Moment für ein ausgiebiges Frühstück, da jetzt die Verdauung ihre maximale Energie entfaltet. In China



Abb. 3: Frühstück für Filou – 7:00 Uhr

raten die Ärzte, der Zubereitung und dem Verzehr des morgendlichen Frühstücks die volle Aufmerksamkeit zu schenken. Ein zu viel an Zweifel und Grübeln kann die Nahrungsaufnahme behindern. Die Minimalzeit des Magens liegt zwischen 19 und 21 Uhr. Hier arbeitet der Magen kaum, deshalb sollten abends leichte Mahlzeiten eingenommen werden. Sonst fühlt man sich am nächsten Morgen müde und abgeschlagen.

■ Die Milz und Pankreas

Zwischen 9 und 11 Uhr ist der Körper in Bestform. Die Wundheilung läuft auf Hochtouren und auch die Denkfähigkeit erreicht ihr erstes Maximum. Durch die vermehrte Produktion von weißen Blutplättchen ist die Widerstandsfähigkeit erhöht und die Wundheilung beschleunigt. Der ideale Zeitpunkt für geplante Operationen.

Die Körpertemperatur erreicht jetzt ebenfalls ihr Maximum. Das steigert die geistige Lern- und Denkfähigkeit. Prüfungen zu dieser Tageszeit sind dadurch am erfolversprechendsten.

■ Das Herz

Zwischen 11 und 13 Uhr ist die »Herzenszeit«. Jetzt sollte für den Rest des Tages neue Energie getankt werden. Dabei hilft ein leichtes Mittagessen im Kreise von Freunden. Lachen, Kommunizieren und die Freude am Leben, soll in dieser Phase das Herzensfeuer neu beleben.

■ Der Dünndarm

Zwischen 13 und 15 Uhr ist die Hauptzeit

des Dünndarms. In dieser Zeitspanne sammelt er die größte Energiemenge. Aus diesem Grund sinkt jetzt die Leistungsfähigkeit stark ab. Alle Energie wird auf den Dünndarm konzentriert. Das ist der beste Moment für eine Mittagsruhe. Der Körper befindet sich im Mittagstief. Das Blut wird für die Verdauung benötigt und dadurch sinkt der Blutdruck ab.

Jetzt ist die ideale Zeit zum Verarbeiten und Reflektieren der Tageseindrücke.

■ Die Blase

In der Zeit von 15 bis 17 Uhr ist das Mittagstief überstanden, der Körper und das Gedächtnis kommen wieder auf Hochtouren. Der Blutdruck und der Kreislauf erreichen ein weiteres Maximum. Für eine Runde Sport oder Prüfungsvorbereitung ist jetzt die beste Zeit. Auch die Harnblase arbeitet jetzt besonders gut. Viel klares Wasser und ungesüßten Tee, kann dabei helfen Altlasten aus dem Körper zu spülen.

■ Die Niere

Von 17 bis 19 Uhr sinken Puls und Blutdruck stetig ab, obwohl der Körper noch auf Hochtouren läuft. In der Nierenzeit sollte der Organismus langsam zur Ruhe kommen. Mit den vorhandenen Kräften muss jetzt gut gehaushaltet werden. Kräutertees unterstützen die Nieren beim Entgiften. Jetzt ist die beste Zeit für ein leichtes Abendessen, denn der Magen hat in den kommenden zwei Stunden sein Energietief.

■ Der Kreislauf

Ab 19 Uhr werden Puls und Blutdruck für zwei Stunden heruntergefahren. Nun stellt der Organismus auf den Ruhemodus um. In dieser Zeit entspannen und erholen sich die Hauptorgane. In der TCM ist diese Phase dem Perikard zugeordnet. Für die chinesischen Ärzte war das Perikard der Beschützer der Herzenergie. Ist das Perikard stark, sind Körper und Seele stimmig und im Einklang. Finden jetzt Störungen statt, können vermehrt Depressionen auftreten.

■ Der Dreifache Erwärmer

Von 21 bis 23 Uhr ist die Zeit des Dreifachen Erwärmers. Er wird keinem Organ direkt zugeordnet, aber er koordiniert Energiekreisläufe untereinander und ist für das ungehinderte Fließen der Lebensenergie verantwortlich. Blutdruck und

1–3 Uhr – Leber:	der Körper entgiftet
3–5 Uhr – Lunge:	tief einatmen – im gut gelüfteten Schlafzimmer
5–7 Uhr – Dickdarm:	Ausscheidung, Reinigung, geistige Disziplin
7–9 Uhr – Magen:	nährstoffreiches Frühstück, Aufnahme
9–11 Uhr – Milz:	Konzentration, Arbeiten
11–13 Uhr – Herz:	gutes Mittagessen, Lebensfreude
13–15 Uhr – Dünndarm:	auf den Bauch hören, Mittagsruhe
15–17 Uhr – Blase:	die eigenen Stärken nutzen, Tee trinken
17–19 Uhr – Niere:	das Tempo drosseln, kleines Abendessen
19–21 Uhr – Kreislauf:	bewusst genießen
21–23 Uhr – Dreifacher Erwärmer:	Gedanken fließen lassen
23–1 Uhr – Gallenblase:	Zeit zum Schlafen, der Körper regeneriert

Tab. 3: Zusammenfassung der Organzeiten

Puls sinken weiter ab, die Verdauungsorgane gehen in die Erholungsphase über. Phantasien und Gefühle können in dieser Phase besonders frei fließen. Es ist die beste Zeit zum Kräftesammeln, Entspannen und für die Liebe.

Die Gallenblase

In der Zeit von 23 bis 1 Uhr wird die Cortisol-Ausschüttung heruntergefahren, der Körper beginnt sich zu regenerieren. Die Vitalfunktionen wie Blutdruck, Herzfrequenz und Temperatur werden gesenkt, der Stoffwechsel ist reduziert. Jetzt ist die ideale Schlafenszeit.

Wenn der Mensch im Einklang mit diesem natürlichen Fluss seiner Lebensenergie lebt, kann er seine Organe bei ihrer täglichen Arbeit optimal unterstützen – und so zur Harmonie von Körper, Geist Seele beitragen

Unterstützung der Organe

Sollen die Organe stimuliert werden, müs-

sen die Maßnahmen zur jeweiligen Organzeit – maximale Energieversorgung – durchgeführt werden. In der Phase der minimalsten Energieversorgung können dann die überlasteten Organe entlastet werden.

»Es ist wichtig zu verstehen, dass Krankmachendes immer dort ansetzt, wo Mangel herrscht«

Zitat aus »Der Gelbe Kaiser«

Krankheiten entstehen nach dieser Theorie nur dann, wenn Yin und Yang, sowie die fünf Elemente sich in Disharmonie befinden. In diesem Zustand des Ungleichgewichtes werden die Vitalsubstanzen in ihrer Funktion gestört.

Entstehungszyklus

Jedes Element (Organ) versorgt das Nachfolgende wie eine Mutter ihr Kind (Abb. 5)

Feuer – Erde – Metall – Wasser – Holz – Feuer – usw. Holz braucht ausreichend Wasser um zu wachsen, Feuer braucht Holz zum Brennen, aus dem Feuer entsteht Asche (Erde), in der Erde sind Mineralien (Metall), Wasser kondensiert auf Metall, usw. Befindet sich die Mutter in ihrer vollen Kraft, so wird auch ihr Kind stark sein!

Einige Beispiele wie sich die Elemente gegenseitig beeinflussen:

- ist die Verdauungskraft (Milz-Erde) gut, wird auch die Abwehrkraft (Lunge/Haut-Metall) stark sein
- ein überhöhter Konsum von Süßigkeiten (süß-Erde), kann zu Schnupfen (Lunge-Metall) führen
- bei Schlafstörungen (Herz-Feuer), sollte die Leber (Anspannung-Leber-Holz) mitbehandelt werden

Frühlingsgefühle, Hormone und Sonnenlicht

Im Frühling erwacht die Natur von Neuen aus ihrem Winterschlaf. Die Schneeglöckchen und Krokusblumen sind die ersten Frühlingsboten, aber auch Bäume und Sträucher beginnen ihre grünen Triebe zu entwickeln. Mit den ersten intensiveren Sonnenstrahlen werden bei den Menschen und Tieren die Frühlingsgefühle herausgelockt. Herzklopfen und »Schmetterlinge im Bauch« sind eng mit dem Wonnemonat Mai verbunden. Die Natur

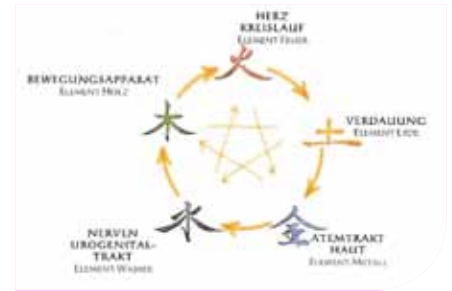


Abb. 4: Shen-Zyklus, Mutter-Kind-Gesetz

überwältigt mit ihrer Farbenvielfalt und lebhaften Gerüchen. In der Literatur ist viel über die veränderten Hormone in dieser Jahreszeit zu lesen. Allerdings ist nicht ein Anstieg von Sexualhormonen im Körper die Erklärung dafür, sondern das Schlafhormon Melatonin und das Glückshormon Serotonin. In der Nacht und den dunkleren Monaten wird von der Epiphyse verstärkt Melatonin gebildet. Das führt dazu, dass sich der Körper auf eine Ruhephase vorbereitet. Müdigkeit, Antriebslosigkeit und leichte Depressionen sind auf die Dunkelheit und kühleren Temperaturen zurückzuführen. Lichtbedingte Stimmungsschwankungen wurden schon im Altertum dokumentiert. Ändern sich mit dem Frühlingsbeginn die äußeren Faktoren, bildet der menschliche Körper weniger Melatonin und damit erhöht sich die Aktivität. Zur gleichen Zeit steigt die Serotoninproduktion und die Menschen werden fröhlicher.

Eine historische Zeitumstellung fand im Jahr 153 vor Christus statt. Die römischen Konsuln nahmen damals, erstmalig, ihre Amtsgeschäfte am 1. Januar auf. Davon begannen sie mit ihrer Arbeit erst am 15. März. Seit dieser Zeit startet das Kalenderjahr mit dem Wintermonat Januar.

Die romantische Vorstellung der Frühlingsgefühle finden sich in vielen Gedichten und Liedern wieder. Geburtsstatistisch ist dieser Hormonanstieg jedoch nicht nachweisbar. Die meisten Kinder werden in der zweiten Jahreshälfte und nicht im Wonnemonat Mai gezeugt. Vielleicht ist dieser Umstand mit dem männlichen Sexualhormon Testosteron zu erklären. Es erreicht sein Maximum erst zu Beginn des Sommers. Frauen sind von diesem jahreszeitlichen Wandel nicht abhängig. Ihr Hormonspiegel bleibt über das gesamte Jahr relativ stabil. Durch die Einnahme der Antibabypille folgt der Körper der Frau oh-



Abb. 5: Weinbergschnecke im Frühling

nehin keinem hormonellen Biorhythmus.

Frühjahrs Müdigkeit

Ein Aspekt für die Frühjahrs müdigkeit liegt darin begründet, dass sich bei zunehmender Wärme die Blutgefäße erweitern. Dadurch sinkt der Blutdruck ab. Die Folgen sind Müdigkeit und Kreislaufprobleme. Den Betroffenen erfasst oft das Gefühl krank zu werden. Jedoch handelt es sich nicht um eine Krankheit im klassischen Sinne. Trotzdem kann er in seinem Wohlbefinden erheblich beeinträchtigt sein. Auch die Ernährung spielt eine große Rolle bei der Frühjahrs müdigkeit. Im Winter nehmen viele Menschen weniger Vitamine und Mineralstoffe zu sich. Diese Mangelernährung bildet dann die Grundlage für die Antriebslosigkeit.

Um frisch und vital in den Frühling zu starten kann man mit folgenden Tipps der Frühjahrs müdigkeit entgegenwirken:

- Sonne tanken
- viel Bewegung an der frischen Luft
- leichte und gesunde Ernährung
- Wechselduschen am Morgen
- Vitamine statt Fastfood und Schokolade

- kleine Mahlzeiten, dafür aber mehrfach
- Freunde treffen
- farbenfrohe Bekleidung
- ausreichender Schlaf

Jahreszeitliche Ernährung

Unsere Großeltern haben sich noch nach dem Saisonkalender ernährt. Zitrusfrüchte waren selten und Erdbeeren im Dezember nicht vorstellbar. Heute stehen alle Lebensmittel, besonders Obst und Gemüse zu jeder Jahreszeit in ausreichender Menge zur Verfügung. Sowohl exotische Früchte und Gemüsesorten, als auch einheimische Produkte können ständig konsumiert werden. Studien dazu haben ergeben, dass die Frühjahrs müdigkeit mit der zunehmenden Verfügbarkeit aller Lebensmittel zu jeder Jahreszeit zugenommen hat. Ein Saisonkalender kann dabei helfen, die richtigen Obst- und Gemüsesorten zur richtigen Jahreszeit auf den Tisch zu bringen. Es kann damit nicht nur eine ökologisch wertvolle Ernährung gewährleistet, sondern auch dem eigenen Körper die richtigen Impulse für die vorherrschende Jahreszeit vermittelt werden.

Quellen

1. Kanski J. Klinische Ophthalmologie: Lehrbuch und Atlas. Urban & Fischer Verlag, 6. Auflage, 2008
2. Bierbach E. Naturheilpraxis Heute. Urban & Fischer Verlag, 4. Auflage, 2009
3. Richter I. Lehrbuch für Heilpraktiker. Urban & Fischer Verlag, 7. Auflage, 2009
4. Jacoby B. Gesünder Leben mit den 5 Elementen. Herder Verlag, 5. Auflage, 2008
5. Berke A. Auge, Licht und Innere Uhr, Optometrie 3/2002

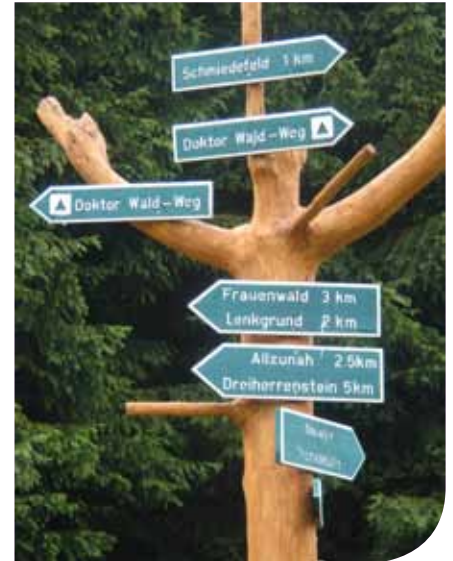


Abb. 6: Doktor Wald Rundweg in Thüringen

6. Huch R, Jürgens DJ. Mensch, Körper, Krankheit. Urban & Fischer Verlag, 6. Auflage, 2011
7. Foster RG. Keeping an Eye on the Time, Invest Ophthalmol Vis Sci 2002
8. Lavail MM. Circadian nature of rod outer segment disc shedding in the rat. Invest Ophthalmol Vis Sci 1980
9. Yoshitomi T, Gregory, D.S. Ocular adrenergic nerves contribute to control of the circadian rhythm of aqueous flow in rabbits, Invest Ophthalmol Vis Sci 1991

Bilder: Randy Freitag

Verfasser

Randy Freitag
Heilpraktiker, EurOptom
Freiburg im Breisgau
E-Mail: hpfreitag@aol.de

