

Im Rhythmus leben

Leben im Einklang mit den inneren und äußeren Rhythmen

Ein Essay für ein harmonisches Leben

Karl Wimmer, Oktober 2019

Inhalt

- 1 Einleitung: Alles hat seinen Rhythmus, alles hat seine (Eigen-)Zeit ... 1
- 2 Stress, Burnout & Co als Symptome für Rhythmusverlust ... 2
- 3 Aus dem Stress in den Lebensrhythmus ... 4
- 4 Der Tagesrhythmus: Die „Organuhr“ ... 5
- 5 Gute und ausgewogene Ernährung als Beitrag ... 10
- 6 Guter und ausreichend Schlaf als Beitrag ... 13
- 7 Balance von Anspannung und Entspannung als Beitrag ... 18
- 8 Rhythmisches Leben im Einklang mit der Natur ... 20
- 9 Literatur ... 25

1 Einleitung: Alles hat seinen Rhythmus, alles hat seine (Eigen-)Zeit



Das ganze Leben besteht aus einer Vielzahl von Rhythmen, die kunstvoll zusammenspielen. Vom Pulsieren einer Zelle bis hin zu den kosmischen Rhythmen des Weltalls. Der Herzschlag ist unser vitalster Rhythmus, 20 Sekunden Herzstillstand bringen bereits Hirnzellen zum Absterben. Die Atmung ist auf den Herzschlag fein abgestimmt.

Die Gezeiten des rhythmisch schwingenden Meeres richten sich nach dem Zyklus des Mondes. Viele Zyklen in naturverbundenen Kulturen, wie etwa die Fruchtbarkeit, richten sich ebenfalls nach dem Zyklus des Mondes.

Der menschliche Rhythmus ist integriert in die globalen Rhythmen und es bedarf schon einer besonders anstrengenden Lebensgestaltung, diese über Jahrtausende gestalteten Rhythmen zu irritieren. Und solche Irritationen wirken sich meist schädlich auf die Homöostase des Menschen aus.

Mit den zirkadianen¹ Rhythmen² des Menschen gehen die Funktionen der Organe mit, der Schlaf-Wach-Rhythmus, der Rhythmus der Verdauung usw. Bis in die kleinsten biochemischen Prozesse lässt sich beobachten, wie der gesamte Mensch aus unzähligen Rhythmen besteht, die letztlich in unseren großen Lebensrhythmus zusammenfließen.



Über die biochemisch und physiologisch gegebenen Rhythmen hinaus leben wir auch mit den Rhythmen der Jahreszeiten. *Saisonal affectiv disorder*³ ist ein erforschtes Krankheitsbild. Regelmäßig im Herbst, wenn die „Tage kürzer werden“, das Licht schwächer wird und der Nebel einfällt, häufen sich die depressiven Verstimmungen von Menschen.

Ganz wesentlich ist auch der Wochenrhythmus. Das Wochenende ist in vielen Kulturen bewusst als Zeit der Ruhe definiert. Der Arbeitsrhythmus und klar definierte Erholungszeiten sind für unsere Lebensgestaltung besonders wichtig. Je größer das berufliche Anforderungs- und Verantwortungsprofil, umso intelligenter müssen wir auch unsere persönliche Freizeit gestalten und für unsere Rhythmen sorgen.⁴

„Der Mensch ist in den Rhythmus der Erde und des Himmels eingebettet. Das ganze Universum ist voller rhythmischer Prozesse: Tag und Nacht, Sommer und Winter, Vollmond und Neumond, warm und kalt, feucht und trocken, Aktivität und Ruhe. Die Gezeitenwirkungen mit Ebbe und Flut sind auf der ganzen Erde sichtbar. Auch der Mensch hat einen inneren Zeitrhythmus. Das spüren wir deutlich, wenn wir in eine andere Zeitzone fliegen. Der Körper lässt sich nichts vormachen, überspringt man die Umstellungsphase, reagiert er empfindlich.“⁵

¹ Das Adjektiv **circadian** – oder mit eingedeutschter Schreibweise **zirkadian** – kann als „rings um den Tag“ (lateinisch *circa* „um ...herum“, *dies* „Tag“) verstanden werden. Franz Halberg, der die Bezeichnung im Jahr 1959 einführte, verband mit *circa* vor allem die Bedeutung „ungefähr“, so dass *circadian* in seinem Sinne mit „ungefähr einen Tag lang“ zu übersetzen wäre. (Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Circadiane_Rhythmik).

² Als **circadiane Rhythmik** (auch: **circadianer Rhythmus**) bezeichnet man in der Chronobiologie zusammenfassend die endogenen (inneren) Rhythmen, die eine Periodenlänge von circa 24 Stunden und bei vielen Lebewesen großen Einfluss auf die Funktionen des Organismus haben. Sie entstanden als Anpassung an die sich im Tagesrhythmus ändernden Umweltbedingungen.

Die offensichtlichste Folge bei vielen Tierarten und beim Menschen ist der **Schlaf-Wach-Rhythmus**. Allerdings weisen neben der Aktivität noch unzählige weitere physiologische Parameter eine Rhythmizität mit 24-stündiger Periode auf. Die circadiane Rhythmik lässt sich auch auf der Ebene einzelner Zellen nachweisen. Der Nobelpreis für Medizin/Physiologie wurde im Jahr 2017 an drei Chronobiologen verliehen, die bei Untersuchungen der Fruchtfliege *Drosophila melanogaster* molekulare Mechanismen der circadianen Rhythmik entschlüsseln konnten. (Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Circadiane_Rhythmik).

Es gibt auch biologische Rhythmen, deren Periode deutlich kürzer oder länger als ein Tag ist (siehe ultradiane Rhythmik bzw. infradiane Rhythmik).

³ **Seasonal Affective Disorder (SAD)** ist eine Untergruppe von Stimmungsstörungen, bei denen Menschen, die den größten Teil des Jahres über eine normale psychische Gesundheit haben, jedes Jahr zur gleichen Zeit, am häufigsten im Winter, depressive Symptome zeigen. Im *Diagnose- und Statistikhandbuch für psychische Störungen* DSM-IV und DSM-5 wurde der Status geändert. Es wird nicht mehr als eindeutige Stimmungsstörung eingestuft, sondern ist jetzt ein "mit saisonalem Muster" bezeichneter Indikator für wiederkehrende schwere Depressionsstörungen, die zu einer bestimmten Jahreszeit auftreten und ansonsten vollständig zurückgehen. Obwohl Experten anfangs skeptisch waren, wird diese Erkrankung heute als häufige Erkrankung anerkannt. SAD wurde 1984 von Norman E. Rosenthal und Kollegen am National Institute of Mental Health formell beschrieben und benannt. (Vgl. https://en.m.wikipedia.org/wiki/Seasonal_affective_disorder).

⁴ Vgl. Hans und Georg Wögerbauer: *Einfach gut leben. Ganzheitsmedizinische Gedanken und Impulse zur bewussten Lebensgestaltung*; Edition LIFEart 2001, S. 45.

⁵ Nora Thielen: *Rhythmus: Leben im Einklang mit dem Kosmos*; in: <https://schon-die-alten-griechen.jimdo.com/rhythmus/>; abgerufen am 07.10.2019.

2 Stress, Burnout & Co als Symptome für Rhythmusverlust

Stressreaktionen des Organismus sind in Gefahrensituationen mitunter überlebenswichtig. Dadurch werden in Bruchteilen von Sekunden Kräfte mobilisiert, die lebensrettend sein können. Kann sich dieser Stressmechanismus gleich danach wieder abbauen und der Organismus regenerieren, sind kaum größere Schäden zu befürchten. Gefährlich für unsere Gesundheit wird der Stressmechanismus hingegen dann, wenn er zu häufig und zu langanhaltend unseren Organismus durchflutet.

Welche Teile des Gehirns für die Reaktion auf äußere Stressreize verantwortlich sind, wissen wir seit dem weltberühmten ungarischen Stressforscher Janos Selye⁶. Er beschrieb auch, was in einer Stresssituation passiert, zum Beispiel Hypothalamus, Hypophyse und das aktivieren die Nebennieren. Stress ist jedoch häufig auch ein langfristiger Prozess. Daher kann das Risiko für eine lange Zeit bestehen bleiben, was bedeutet, dass der Organismus nicht nur ein unmittelbares, sondern ein permanentes Problem hat.⁷

Wesentlich ist dabei die Rolle des Mandelkerns (Amygdala), wo emotionale Vorerfahrungen gespeichert sind. Die Nervenzellen der Amygdala setzen bei Wahrnehmung einer Gefahr an ihren Synapsen große Mengen des Nervenbotenstoffes Glutamat frei.

Mit dem Botenstoff Glutamat alarmiert der Mandelkern den Hypothalamus (wo daraufhin das Gen zur Bildung des Stressfaktors CRH aktiviert wird) sowie Alarmzentren des tiefer liegenden Hirnstamms. Im Hirnstamm setzen Nervenzellen daraufhin an ihren Synapsen umgehend Noradrenalin frei. Der Neurotransmitter (Botenstoff) Noradrenalin aktiviert Puls, Kreislauf, Blutdruck und Atmung.

Nach Auftreten einer Gefahrensituation wird aber nicht nur der Erregerbotenstoff Glutamat freigesetzt. Zudem setzt im selben Moment im Großhirn und im limbischen System eine massive Aktivierung von Genen ein. Die zuerst aktivierten Gene gehören zur Gruppe der Sofortreaktions-Gene ('*immediate early genes*'), deren Genprodukte nach dem Schneeballsystem innerhalb der Zelle dann weitere Gene aktivieren.

Nervenzellen, die während einer Gefahrensituation aktiviert wurden und in sich bestimmte Gene anschalten, tun etwas für ihre Selbsterhaltung. Die Proteine, die im Rahmen der Aktivierung von Genen hergestellt werden, dienen Nervenzellen als Wachstumsfaktoren und verstärken die Kontaktstellen (Synapsen), mit denen die Nervenzellen untereinander vernetzt sind. Nervenzell-Netzwerke in der Großhirnrinde und im limbischen System, die an der Erkennung und Ausrufung einer Alarmsituation mitgewirkt haben, werden somit stabilisiert und verstärkt.

⁶ **Hans Hugo Bruno Selye** (1907-1982) war ein ungarisch-kanadischer, Mediziner, Biochemiker und Hormonforscher. Er entwickelte in den 1930er-Jahren die Grundlagen der Lehre vom Stress und vom allgemeinen Adaptationssyndrom oder Selye-Syndrom. Selye wird auch als der „Vater der Stressforschung“ beschrieben. (Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Hans_Selye).

⁷ Vgl. Studie im EMBO Journal: "*Hypothalamischer CNTF-Volumentransfer bildet kortikale noradrenerge Erregbarkeit bei akutem Stress.*" Alpar A, Zahola P, Hanics J, Hevesi Z, Korczynska S, Benevento M, Pifl C, Zachar G., Perugini J., Severi I., Leitgeb P., Bakker J., Miklosi AG, Tretiakov E., Keimpema E., Arque G., Tasan RO, SPERK G., Malenczyk K., Mate Z, ua (2018) EMBO J 37: e100087. DOI: 10,15252 / embj.2018100087. <http://emboj.embopress.org/cgi/doi/10.15252/embj.2018100087>.

Diese Selbstverstärkung kann auf Dauer bedeutsame Folgen haben: Wenn sich alarmierende Erfahrungen oder Niederlagen im Leben eines Menschen häufen, werden die darauf spezialisierten Nervenzell-Netzwerke die Oberhand gegenüber anderen Netzwerken bekommen, deren Spezialität darin besteht, die Chancen und Bewältigungsmöglichkeiten einer Situation zu erkennen. Einschneidende oder oft wiederholte Vorerfahrungen von Gefahr, Niederlage, Angst und Flucht verändern neuronale Netzwerke also in der Weise, dass diese bei der Interpretation künftiger neuer Situationen die Oberhand haben. Es entsteht mitunter ein sich verstärkender Teufelskreis.⁸

3 Aus dem Stress in den Lebensrhythmus

Frühkindliche Zuwendung und sichere Bindung als Stressdämpfer

Eine wesentliche Grundlage für den späteren Umgang mit Stress und Stressreizen wird bereits im frühesten Kindesalter gelegt. Eigentlich schon vor der Geburt. Mütterlicher Stress während der Schwangerschaft hat beim Nachwuchs später in Belastungssituationen eine bleibend erhöhte Auslenkung der CRH-Stressreaktion zur Folge. Die Föten können einen Teil der Stressreize, denen die Mutter ausgesetzt ist, mitbekommen, da Ungeborene bereits im Mutterleib hören, tasten und sogar schmecken können. Darüber hinaus können mütterliche Stresshormone während der Schwangerschaft direkt den kindlichen Organismus beeinflussen. Und umgekehrt können natürlich auch eine harmonische Zuwendung und eine stressfreie Lebensweise während der Schwangerschaft das Kind dementsprechend förderlich unterstützen.

Auch die Geburt kann das Stress- und Angstpotenzial steigern oder reduzieren. Frédéric Leboyer, ein französischer Gynäkologe, hat uns das Wesen einer „sanften Geburt“ und die förderliche Kraft der Säuglingsmassage nähergebracht.⁹ Der Tastsinn ist von allen Sinnen einer der ersten, den wir im Leben erfahren. Durch die Berührung der Eltern erfährt das Kind sein Angenommensein und seinen Selbstwert. Kinder, die viel berührt, massiert und gestreichelt werden, haben eine bessere Immunantwort als Kinder, denen es nicht so gut ging. Kinder mit viel Nestwärme und Berührungserfahrung sind stärker und selbstsicherer. Berührt werden können wir neben gezielter Massage auch durch Blicke, Worte, Stimmungen, Musik, Klänge.

Nach der Geburt ist die Anwesenheit und Fürsorge der Mutter oder einer anderen konstanten Bezugsperson für die CRH-Stressachse¹⁰ des Säuglings das beste 'Beruhigungsmittel'. Die Trennung von der Mutter nach der Geburt stellt einen außerordentlich starken biologischen Stressor dar, der nicht nur zu einer anhaltenden Sensibilisierung des biologischen Stresssystems, sondern auch zu höherer Ängstlichkeit führt.

Frühe Erfahrungen des Kindes, insbesondere die Bindung zur Mutter, haben also biologische und psychologische Langzeitfolgen. Sie regulieren beziehungsweise justieren die Empfindlichkeit des neurobiologischen Stresssystems bis in die Erwachsenenzeit. Die Rolle der Mut-

⁸ Bedeutsame neuere wissenschaftliche Erkenntnisse der Stressforschung finden sich z. B. im Buch von Joachim Bauer: *Das Gedächtnis des Körpers*; Piper 2004, S. 35 ff.

⁹ Vgl. Frédéric Leboyer: *Sanfte Hände. Die traditionelle Kunst der indischen Babymassage*. Kösel 1979.

¹⁰ Als 'Stressachse' bezeichnet man das System von Hypothalamus, Hypophyse und Nebennierenrinde, welches das CRH anschaltet und zur Produktion des Stresshormons Cortisol führt.

ter kann auch durch eine andere, konstante und liebevolle Bezugsperson eingenommen werden. Wie Untersuchungen von Stressforschern zeigten, hat die Sicherheit der Bindung des Kindes zur Mutter einen entscheidenden Einfluss auf die kindlichen Stressgene. Kleinkinder mit einer beeinträchtigten Bindung zur Mutter hatten im Vergleich zu Kindern mit sicherer Bindung in Stresssituationen deutlich erhöhte Konzentrationen des Stresshormons Cortisol.¹¹

Dass zwischenmenschliche Bindungen die biologischen Stresssysteme schützen, gilt nicht nur für das Kind, sondern auch im späteren Leben. Bindungen und soziale Unterstützungen haben sich in zahlreichen Studien als einer der wichtigsten Schutzfaktoren gegenüber extremen Ausschlägen der biologischen Stressreaktionen erwiesen. Wenn soziale Unterstützung hilfreich sein soll, so muss sie allerdings von der 'richtigen' Person kommen, d.h. von einer Person, von der die Unterstützung auch 'angenommen' werden kann.¹²

„Empathie- und Spiegelungsdefizite lassen sich zumindest bis zu einem gewissen Grad beheben. Was ein Kind auf Grund ungünstiger Lebensverhältnisse versäumt hat, kann man mit ihm, bei Anwendung geeigneter Trainingsprogramme, ein Stück weit nachholen. Ein Pionier der Entwicklung solcher Verfahren zur Nachentwicklung und Nachreifung der Empathiefähigkeit bei Kindern war der US-Amerikaner Daniel Goleman^{13,14}

Darüber hinaus können wir selber als Erwachsene viel dazu beitragen, den Stress in seine Schranken zu verweisen, eben auch in der Weise, dass wir lernen, stärker und besser auf unsere Rhythmen zu hören und sie so gut wie möglich zu beachten.

4 Der Tagesrhythmus: Die „Organuhr“

*Wie alles was in Bewegung ist, einem Rhythmus unterliegt,
so unterliegt auch der Mensch einem Rhythmus.*
(Heinrich Tönnies, Ernährungswissenschaftler)¹⁵

Organuhr ist ein Begriff aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und bezeichnet die Vorstellung, dass der menschliche Körper einem täglichen Energiekreislauf (Qi) unterliegt, der zu zyklisch wiederkehrenden Tageszeiten in bestimmten Organsystemen (Meridianen) einen durch besondere Aktivität dieses Organsystems gekennzeichneten Höhepunkt erreicht und durch erhöhte Aktivität des betreffenden Organsystems auch in Form von Beschwerden wahrgenommen werden können.^{16/17}

¹¹ Vgl. Joachim Bauer: *Das Gedächtnis des Körpers*; Piper 2004, S. 35 ff.

¹² Vgl. Dsb., ebenda, S. 35 ff.

¹³ Vgl. Daniel Goleman: *Emotionale Intelligenz*; Hanser Verlag 1996.

¹⁴ Joachim Bauer: *Warum ich fühle was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*; Hoffmann und Campe Verlag 2005, S. 127.

¹⁵ Zitiert in: *Die innere Uhr als Ernährungsberaterin* (in: <https://www.zeitpunkt.ch/index.php/die-innere-uhr-als-ernaehrungsberaterin>, abgerufen am 07.10.2019). Vgl. Gaby Stampfli: *Essen im biologischen Tagesrhythmus – Nach den Grundlagen der Bedarfsorientierten Ernährung*; Simowa 2009.

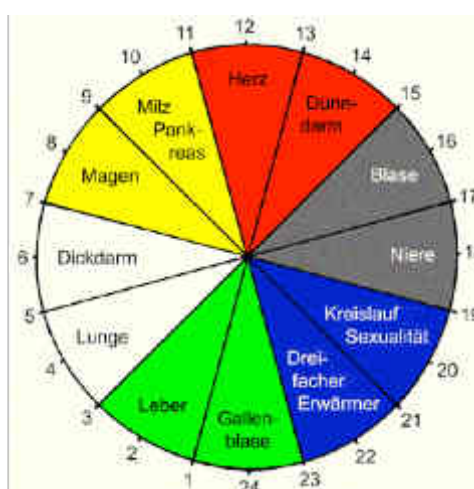
¹⁶ Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Organuhr>

¹⁷ Vgl. Lothar Ursinus: *Die Organuhr leicht erklärt*; Schirner 2016.

„Die Organuhr folgt dem Rhythmus der Natur. Die meisten kennen die Folgen, wenn wir dem natürlichen Rhythmus nicht folgen. Durchgearbeitete oder durchgefeierte Nächte können uns lange Zeit Probleme machen, ebenso wie Zeit- und Klimaverschiebungen durch Fernreisen. Nach den Lehren der traditionellen chinesischen Medizin sind auch unsere Organe an einen natürlichen Rhythmus gekoppelt. Da zwölf Organen jeweils zwei Stunden am Tag zugeordnet sind, stellt die TCM dies als Organuhr dar. Die Darstellung als Körperuhr hilft uns dabei, die tägliche Arbeit unserer Organe zum rechten Zeitpunkt zu unterstützen und so zu unserem Wohlbefinden beizutragen.“¹⁸

Die Zuordnung der Organsysteme zu den Tages- und Nachtstunden wird in westlichen Lehrbüchern und Werken der Ratgeberliteratur typischerweise in der Form eines Uhrendiagramms dargestellt, auf dem jedem Meridian eine Periode von zwei Stunden zugewiesen ist. Dabei ergeben sich folgende Zuordnungen, die auch geringfügig variieren können (Tabelle nach Diamond, S. 59¹⁹):²⁰

05-07 Uhr: Dickdarm
 07-09 Uhr: Magen
 09-11 Uhr: Milz
 11-13 Uhr: Herz
 13-15 Uhr: Dünndarm
 15-17 Uhr: Harnblase
 17-19 Uhr: Niere
 19-21 Uhr: Herzbeutel
 21-23 Uhr: Dreifacher Erwärmer
 23-01 Uhr: Gallenblase
 01-03 Uhr: Leber
 03-05 Uhr: Lunge



Auch der Begriff „Tages-Biorhythmus“ und „Tagesleistungskurve“ ist in diesem Zusammenhang zu verstehen. Mit der allgemeinen Vorstellung von der Organuhr können sich auch weitergehende Vorstellungen verbinden, etwa dass die Behandlung eines bestimmten Organs Auswirkungen auf das auf dem Zifferblatt diametral gegenüberliegende Organ haben kann, oder dass für die Heilbehandlung nach diesem Schema günstige Tageszeiten auszuwählen seien. Schulmedizinisch nachgewiesen sind unter anderem zyklische Schwankungen der Kortisolkonzentration und des Katecholaminspiegels im Blut.

Hauptfunktionen der Organuhr

Jedes Organ hat im Tagesverlauf eine 2-stündige Hochphase (Maximalzeit) und genau 12 Stunden später eine Tiefphase (Minimalzeit). Dieser Punkt liegt in der Organuhr grafisch genau gegenüber, d. h. man sieht, welches Organ gerade die meiste und welches gleichzeitig die wenigste Energie hat.

¹⁸ Manuela Mai: *Organuhr*; in: NetDoktor vom 05.01.2018 (<https://www.netdoktor.de/tcm/organuhr/>, abgerufen am 05.10.2019).

¹⁹ William John Diamond: *The Clinical Practice of Complementary, Alternative, and Western Medicine*. CRC Press, Boca Raton 2001, S. 59.

²⁰ Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Organuhr>

05 - 07 Uhr: Dickdarm



05 – 06 Uhr hoher Testosteronschub (darum sind viele Männer morgens besonders gerne aktiv)
06 Uhr Kortisol wird ausgeschüttet und weckt den Körper
07 Uhr Defäkation (Stuhlgang)

07 - 09 Uhr: Magen



07 – 09 Uhr Verdauung läuft auf Hochtouren
08 Uhr relativ schmerzunempfindlich
08 Uhr Hormonproduktion ist angekurbelt
Daher auch der Spruch: "Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein Edelmann und abends wie ein Bettler".
Denn 12 Stunden später (19.00-21.00) befindet sich der Magen in seiner Tiefphase. Die Nahrung wird über Nacht kaum verdaut und man hat morgens keinen Appetit. Deshalb sollte man nach 19.00 nur sehr leicht verdauliche Speisen zu sich nehmen, ansonsten entstehen Fäulnis und Gärstoffe. Besonders abzuraten ist von Rohkost, da sich über Nacht sog. Fuselalkohole bilden, die die Leber auf Dauer stark schädigen.

09 - 11 Uhr: Pankreas-Milz



09 – 10 Uhr Der Körper ist jetzt sehr widerstandsfähig, beste Zeit für operative Eingriffe, Impfungen oder Röntgen, beschleunigte Wundheilung
10 Uhr Körpertemperatur erreicht ihr Maximum
10 - 11 Uhr geistige Lernfähigkeit (bes. Kurzzeitgedächtnis) am höchsten, gut für Prüfungen

11 - 13 Uhr: Herz



11 - 13 Uhr Herz am anfälligsten für einen Infarkt, in dieser Zeit körperliche Belastungen, Stress oder Operationen vermeiden
12 Uhr Magen produziert verstärkt Säure (1. Basenflut)
12 Uhr Konzentrationsfähigkeit sinkt

13 - 15 Uhr: Dünndarm



13 Uhr Mittagstief, Blut wird für die Verdauung benötigt, wer jetzt Sport treibt, beeinträchtigt seine Verdauung
13 - 14 Uhr Gallensäurenproduktion
13 - 14 Uhr Körper ist jetzt sehr elastisch
14 Uhr Blutdruck und Hormonspiegel niedrig
14 - 15 Uhr Schmerzempfindung reduziert

15 - 17 Uhr: Blase



15 Uhr Mittagstief ist überstanden, man fühlt sich energiegeladener

15 - 16 Uhr Langzeitgedächtnis hat Hochphase

16 Uhr Blutdruck und Kreislauf erreichen ihr 2. Maximum

Urinausscheidung besonders hoch.

17 - 19 Uhr: Niere



17 Uhr Steigerung von Vitalität und Stoffwechsel

17 - 18 Uhr Niere filtert verstärkt

17 - 18 Uhr Magen produziert verstärkt Säure (2. Basenflut)

Kräutertees wirken jetzt besonders gut.

19 - 21 Uhr: Perikard (Kreislauf)



19 Uhr Blutdruck und Puls werden heruntergefahren

20 - 21 Uhr Antibiotika und Allergiemittel werden besonders gut aufgenommen

Phase der Erholung und Entspannung der Hauptorgane bei Störungen treten Depressionen auf.

21 - 23 Uhr: Dreifach-Erwärmer



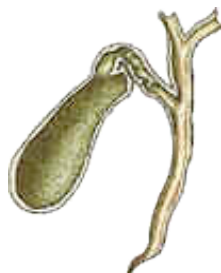
21 Uhr Verdauungsorgane gehen in die Erholungsphase über

22 - 23 Uhr Immunsystem sehr aktiv,

Regeneration der Hormondrüsen,

gute Zeit zum Meditieren (Drüsenzentren und Chakren besonders aktiv).

23 - 01 Uhr: Gallenblase



23 Uhr Kortisol-Ausschüttung wird heruntergefahren, Körper beginnt sich zu entspannen

23 - 24 Uhr Vitalfunktionen wie Blutdruck, Herzfrequenz und Temperatur werden gesenkt, der Stoffwechsel ist träge

24 - 01 Uhr Haut regeneriert (hohe Teilungsrate der Zellen), gesteigerte Schreckhaftigkeit, Zeit der Gallenkoliken.

01 - 03 Uhr: Leber



01 - 02 Uhr Leistungsfähigkeit auf dem Tiefpunkt
 02 - 03 Uhr Kälte wird stärker wahrgenommen
 02 - 03 Uhr Haut schmerzunempfindlicher,
 große Entgiftungsphase der Leber
 Patienten mit Leberproblemen und/oder Migräne (oft
 durch schwache Leber verursacht) wachen in dieser Zeit
 häufig auf.

03 - 05 Uhr: Lunge



03 - 04 Uhr Melatonin wird ausgeschüttet, wichtig für
 gutes Durchschlafen
 04 - 05 Uhr Blutdruckanstieg
 Menschen mit Herzinsuffizienz wachen um diese Zeit
 auf, weil sie wegen ihres Lungenödems schlecht Luft
 bekommen. Asthmaanfälle am häufigsten.
 Ferner stellt sich leicht Frösteln ein (Bezug Lunge -
 Haut)
 Dies ist auch die Zeit, in der die meisten Menschen ster-
 ben.

Nutzen und Anwendung der Organuhr

Dieser in sich geschlossene Energiekreislauf stellt sich für uns auch als eine diagnostische Orientierungshilfe dar. Jeder, aus der Akupunktur vertraute Meridian, zeigt im Laufe von 24 Stunden einen unterschiedlichen, energetischen Ladungszustand an. Für jeweils 2 Stunden befindet sich der betreffende Meridian in einem Maximal-/Stärkezustand und 12 Stunden später in einer Minimal-/Schwächezustand. Eine Verschlimmerung oder auch Besserung eines Symptoms innerhalb dieser Zeitabschnitte kann möglicherweise ein Hinweis darauf sein, dass das für diese Zeit angegebene Organsystem gestört bzw. belastet ist.

Beschwerden, die gehäuft zu bestimmten Tageszeiten auftreten bzw. zu bestimmten Tageszeiten abgeschwächt sind, können auf einen Bezug zu den jeweiligen Organen hinweisen. Verstärken sich Beschwerden während der Maximalzeit eines Organs, spricht man von "Fülle-Beschwerden". Im umgekehrten Fall spricht man von "Leere-Beschwerden", wenn sich die Beschwerden während der Minimalzeit eines Organs verstärken.

Wenn bestimmte Beschwerden immer wieder zur gleichen Tages- oder Nachtzeit auftreten ist der Blick auf die Organuhr sinnvoll, um zu sehen, welches Organ zu diesem Zeitpunkt stark oder schwach besetzt ist. Auch Medikamentengaben werden dadurch zu bestimmten Zeiten, auf bestimmte Organe bezogen, effektiver. Bei ernsthafteren Symptomen ist jedoch eine schulmedizinische Abklärung unumgänglich.

5 Gute Ernährung als Beitrag zum rhythmischen Leben: Ernährung nach den ‚Fünf Elementen‘ (TCM):²¹



Ernährung und menschliche Gesundheit stehen in unmittelbarem Zusammenhang.

Yin & Yang als Basis der Fünf-Elemente-Ernährungslehre

Alles hat seine zwei Seiten, diese beiden Grundsätze charakterisieren auch Yin und Yang - das bekannt chinesische Zeichen für weiblich/männlich, ist eigentlich Symbol für das Polaritätsprinzip, die Dualität und die Welt der Gegensätze.



Das traditionelle Yin-Yang-Symbol

Ein gesundes Yin und Yang bedeuten ‚Lebenssaft‘ und ‚Lebenskraft‘.

Ein gesundes **Yin** zu haben bedeutet, Lebenssaft und Substanz zu besitzen. Dadurch werden vorübergehende krankmachende Einflüsse, wie Klimaveränderungen, Ärger, Überanstrengung oder schlechtes Essen, ausgeglichen.

Auf der körperlichen Ebene sorgt es für die Fähigkeit, sich zu entspannen, für erholsamen Schlaf und für gute Nerven; auf der psychischen Ebene ist das Yin für Gelassenheit, Geduld und Zurückhaltung zuständig. Kräftige Knochen und Zähne, glänzende Augen und Haare, rosige Wangen und Lippen sind Zeichen einer starken Yin-Wurzel.

²¹ Vgl. Karl Wimmer (07/2017): *Fünf-Elemente-Ernährung (TCM)*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

Ein gesundes **Yang** bedeutet, Lebenskraft und Energie zu haben. Auf der körperlichen Ebene ist es für Leistungsstärke, Dynamik, kraftvolle Verdauung und starke Abwehrkräfte verantwortlich. Zum Yang gehören auch die beiden Faktoren Qi (Energie) und Wärme. Das Yang, d.h. alle aktiven Prozesse in unserem Organismus geben uns die Kraft und Klarheit, unser Leben zu meistern.

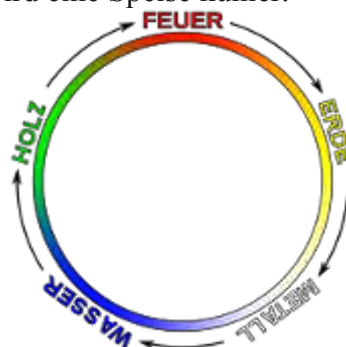
Gesund sind wir also, wenn Yin und Yang in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Dann haben wir sowohl Lebenssaft, wie auch Lebenskraft.

Auch bei allen, den Fünf Elementen zugeordneten Lebensmitteln gibt es die Yin- bzw. Yang-Entsprechung. So gibt es sowohl wärmende, neutrale als auch kühlende Lebensmittel. Nach Auffassung der chinesischen Ernährungslehre gibt es auch für alle unausgewogenen Zustände die richtigen Nahrungsmittel. Die Basis, um einen harmonischen Gesundheitszustand des Menschen zu erreichen, bildet die Einteilung der Lebensmittel entsprechend ihrer thermischen Wirkung auf den Körper.

Während bei uns vor allem auf Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente großer Wert gelegt wird, zählt für traditionelle Köche in China hauptsächlich die thermische Wirkung der verschiedenen Lebensmittel. Bei der Zubereitung von Speisen achten sie deshalb stets darauf, wie die einzelnen Zutaten ihres Menüs auf den menschlichen Körper wirken: „heiß“ (viel Yang), „warm“ (Yang), „neutral“, „erfrischend“ (Yin) oder „kalt“ (viel Yin).

Hinsichtlich einer gesunden Ernährung bedeutet dies, dass Menschen mit einem Yang-Mangel (zu wenig Wärme, zu viel Kälte) vor allem heiße und warme sowie neutrale Lebensmittel konsumieren sollten. Menschen mit Yin-Mangel (zu viel Wärme, zu wenig Kälte) hingegen sollten Nahrungsmittel mit der thermischen Wirkung erfrischend und kalt sowie ebenfalls neutral essen.

Als grobe Richtlinie kann man sagen: Alle Lebensmittel, die im Warmen wachsen, wirken kühlend und umgekehrt. „Neutrale Nahrungsmittel“ sind Karotten, Hülsenfrüchte, alle Kohlsorten, Kartoffeln, Nüsse, Kalb- und Rindfleisch, Eier, Butter, Milch, Weintrauben - sie bauen das Qi (Lebensenergie) auf und wirken ausgleichend auf alle Organe. Mit Hilfe unterschiedlicher Kochtechniken und Zutaten kann die thermische Wirkung von Speisen natürlich verändert bzw. den jeweiligen Anforderungen angepasst werden: Durch scharfes Anbraten, Grillen, Rösten, Backen oder Kochen mit Zugabe von Alkohol, sowie Verwendung von scharfen Gewürzen wird ein Gericht (noch) wärmer, durch Blanchieren und die Verwendung erfrischender Zutaten wie Obst, Fruchtsäfte, Champignons, Algen und Sprossen wird eine Speise kühler.



Nahrungs-Zyklus²²

²² Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Fünf-Elemente-Lehre>

Durch diese Ernährungsform werden Körper und Geist gestärkt.

Lebensmittel werden in der chinesischen Ernährungslehre nach den Fünf Elementen klassifiziert. Und genau dieses Muster wird auch beim Kochen verwendet, wenn größtmögliche Harmonie in unsere Mahlzeiten gebracht werden soll.

Jedem der Elemente wird ein bestimmter Geschmack, eine spezielle Wirkung auf den Menschen zugeschrieben, es entspricht aber auch **bestimmten Organen** welche dabei begünstigt oder geschädigt werden können.

Holz: Sauer - Leber und Gallenblase.

Das Holzelement steht für die Geschmacksrichtung ‚sauer‘, für erfrischende Energie und bewahrt die Säfte.

Die Nahrungsmittel dieses Elements sind u.a. Getreide (Dinkel und Weizen), Sprossen, frische Kräuter, Salat, grünes Gemüse, säuerliches Obst.

Feuer: Bitter - Herz und Dünndarm.

Das Feuerelement steht für Wärme und Licht, die zugehörigen Nahrungsmittel sind bitter im Geschmack und helfen beim Verdauungsprozess.

Zu den Feuer-Nahrungsmitteln zählen u.a. Chicorée, Ruccola, Grapefruit, Getreide (Roggen, Hirse) aber auch Bitterliköre.

Erde: Süß - Milz und Magen.

Das Erdelement steht für die Geschmacksrichtung süß (baut Qi auf), für das Milde und Sättigende. Es macht somit den größten Teil der Nahrung aus.

Nahrungsmittel des Erdelements sind u.a. fast alle Getreide-, Fleisch- und Gemüsesorten, Eier, Fette und Nüsse.

Metall: Scharf - Lunge und Dickdarm.

Das Metallelement steht für den scharfen Geschmack, der sowohl bei Eindringen von äußerer Kälte als auch bei innerer Kälte hilfreich ist (zerstreut Qi).

Zu den Metall-Nahrungsmitteln gehören u.a. Getränke wie Ingwertee oder Glühwein, warme Gewürze, diverse Gemüsesorten wie Kohlrabi, Rettich, Lauch, Zwiebel und Kren.

Wasser: Salzig - Niere und Blase.

Das Wasserelement weicht auf und hat einen salzigen Geschmack.

Nahrungsmittel des Wasserelements sind neben Meeresfrüchten u.a. auch Mineralwasser, Süßwasserfische und Hülsenfrüchte.

Zubereitet im Winter eignen sie sich hervorragend für Eintöpfe, Suppen, Aufläufe, Kompotte und gekochte Getreidegerichte.

In einer ausgewogenen Ernährung sollten alle 5 Geschmacksrichtungen enthalten sein, wobei keine davon längere Zeit überbetont oder ganz ausgelassen werden sollte, da dies zu einem Ungleichgewicht führen kann.

6 Guter und angemessener Schlaf als Voraussetzung für rhythmisches Leben: Schlaf und Schlafprophylaxe.²³



„Schlaf ist kein Luxus, sondern lebenswichtig. Er ist Muntermacher, Kraftquelle, Gedächtnisbooster und Depressionsschutz in einem - ganz abgesehen davon, dass er uns frisch und gesund aussehen lässt. Guter Schlaf ist die Grundvoraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.“ (Dr. Hans-Günter Wess, Akademie für Schlafmedizin)²⁴

Eine neue Studie der Duke Universität in den USA bestätigt eindrucksvoll: Regelmäßige Schlafenszeiten sind ein Schlüssel zur Herzgesundheit und zum guten Funktionieren des Stoffwechsels. Personen mit unregelmäßigen Schlafenszeiten hatten einen signifikant höheren Body-Mass-Index (BMI), einen höheren Blutzuckerspiegel und einen höheren Blutdruck. Und sie hatten in den folgenden zehn Jahren eine höhere Wahrscheinlichkeit für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall und ein höheres Risiko für Depressionen als Personen mit normalen Schlafmustern. Die US-Forscher fanden auch heraus, dass genügend Schlaf das Immunsystem und das Gehirn stärkt und dass sich durch eine Stunde mehr Schlaf pro Nacht sogar Kalkablagerungen in den Herzkranzgefäßen verhindern lassen.²⁵

Allerdings ist eine lange Schlafdauer nicht unbedingt das Ausschlaggebende, eher die Regelmäßigkeit des Schlafens und ob der Mensch sich am Morgen ausgeruht und frisch fühlt. Bei Kurzschläfern, die nur ein paar Stunden Ruhe in der Nacht benötigen, lässt sich kein erhöhtes Erkrankungsrisiko nachweisen, sehr wohl aber bei Insomniepatienten²⁶, die gerne länger schlafen würden, dies aber nicht können. Diese Differenzierung sei sehr wichtig, sagte Professor Maurice Ohayon von der Stanford University in den USA. Insomnierer mit weniger als sechs Stunden Schlaf zeigten im Vergleich zu Normalschläfern eine um 24 Prozent erhöhte Hypertonierate. Erkrankungen des Bewegungsapparates wurden bei ihnen etwa

²³ Vgl. Karl Wimmer (10/2018): *Gesunder Schlaf und Schlafprophylaxe. Tipps für eine ‚Gute Nacht‘*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

²⁴ Hans-Günter Wess: *Schlaf wirkt Wunder. Alles über das wichtigste Drittel unseres Lebens*; Droemer 2018.

²⁵ Vgl. Scientific Reports 8, Article number: 14158 (2018): Jessica R. Lunsford-Avery, Matthew M. Engelhard, Ann Marie Navar & Scott H. Kollins: Validation of the Sleep Regularity Index in Older Adults and Associations with Cardiometabolic Risk. (<https://www.nature.com/articles/s41598-018-32402-5#Abs1>).

²⁶ Der Begriff **Schlafstörung** (Syn. **Agrypnie**, **Insomnie** und **Hyposomnie**) bezeichnet unterschiedlich verursachte Beeinträchtigungen des Schlafes. Ursachen können äußere Faktoren wie nächtlicher Lärm, Verhaltensfaktoren wie z. B. eine problematische Schlafhygiene, oder auch organische Faktoren sein.

Eine Sonderform der Schlafstörungen stellen die Parasomnien dar, bei denen es sich um ein untypisches Verhalten während des Schlafes (mit Störung desselben) handelt, wobei die Betroffenen jedoch nicht aufwachen. Die fehlende Erholbarkeit des Schlafes beeinträchtigt kurzfristig die Leistungsfähigkeit und kann mittel- oder langfristig auch zur Verschlechterung oder zum Neuauftreten von Krankheiten führen. Schlafstörungen kommen in jedem Fall dann Krankheitswerte zu, wenn sie von den Betroffenen auch als krankhaft empfunden werden und Ursache körperlicher oder seelischer Beeinträchtigungen sind.

(Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Schlafstörung>).

64 Prozent häufiger beobachtet, Störungen des blutbildenden Systems traten sogar fünffach öfter auf.²⁷

Einen Zusammenhang zwischen Schlafmangel, Bluthochdruck und kardiovaskulären Krankheiten gibt es vor allem bei Insomnikern, die nachts einen höheren Blutdruck als tagsüber haben. Bei ihnen ist auch nach Daten einer japanischen Studie im Vergleich zu Normalschläfern das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen mehr als vierfach erhöht. Bei anderen Formen der Hypertonie hängt dieses Risiko jedoch nicht von der Schlafdauer ab.

Wenig Schlaf wird auch immer wieder als Risikofaktor für Übergewicht beschrieben. Diesen Zusammenhang konnten auch Ohayon und sein Team in der Analyse bestätigen - und zwar sowohl für die Kurzschläfer als auch die Insomniker: Die Adipositasrate war jeweils um ein Fünftel bis ein Viertel erhöht.²⁸

Gesunder Schlaf - viele Menschen träumen von ihm, wenn sie Nacht für Nacht wach liegen und auf der verzweifelten Suche nach erholsamer Ruhe sind. Denn so einfach es klingt, gesunder Schlaf ist keine Selbstverständlichkeit. Pro Nacht sollte man zwischen sechs und acht Stunden schlafen. Doch das Abschalten und zur Ruhe kommen fällt im Alltag nicht immer leicht. Dennoch kann man selber viel dazu beitragen. Eine gute Vorbereitung beginnt schon am Tag.

1. Nutzen Sie das Tageslicht und reduzieren Sie die Blaulichtanteile von Laptop & Co!

Die „Gute Nacht“ beginnt am Tag. Gerade auch in der eher dunklen Jahreszeit sollten Sie möglichst häufig raus in die Sonne - auch bei bewölktem Himmel. So tanken Sie das Hormon Serotonin, aus dem sich abends das Schlafhormon Melatonin bildet.

Zu viel blau-violetter Lichtanteil von Computer und Smartphone trägt nicht nur zum sogenannten *Office-Eye-Syndrom* (Büroaugensyndrom)²⁹ bei, an dem bereits rund 80 Prozent der Büroarbeiterinnen und Büroarbeiter leiden, sondern eben auch zu Schlafproblemen. Daher sollten Sie, falls Sie viel mit bzw. an digitalen Medien arbeiten, nach Möglichkeit Augengläser mit Blaulichtfilter verwenden und zudem abends nicht zu viel vor einem derartigen Bildschirm verbringen.

2. Beginnen Sie schon nachmittags mit der Entschleunigung

Nach Möglichkeit zum Abend hin keine Aktivitäten mehr, die den Sympathikus (Stress- und Wachmodus) verstärkt aktivieren, sondern eher Tätigkeiten, die das Umschalten auf den Parasympathikus (Entspannungsmodus) unterstützen. Achten Sie darauf, dass Sie schon im

²⁷ Vgl. Thomas Müller: *Fit nach sechs Stunden*; in *Ärzte Zeitung* vom 02.02.2016 (<https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/herzkreislauf/article/904089/fit-nach-sechs-stunden-schlaf-herz-hirn.html>).

²⁸ Vgl. dsb., ebenda.

²⁹ Im englischen Sprachraum kennt man das „*Office-Eye-Syndrom*“ - das „Büro-Auge“. Computerarbeit, Heizungsluft, Gebläse von Klimaanlage und Staub lassen die Augen austrocknen. Die möglichen Beschwerden sind vielfältig: Juckreiz, gerötete Lidkanten, morgendliches starkes Brennen oder Krusten auf den Augen, Fremdkörpergefühl, Unverträglichkeit von Kontaktlinsen, Lichtempfindlichkeit und das Gefühl, dass die Augen schnell ermüden. „Neben solchen Symptomen des Dyskomforts kann es auch zu Sehstörungen kommen“, sagt Gerd Geerling, Direktor der Universitäts-Augenklinik Düsseldorf.

Vgl. Caroline Mayer: *Office-Eye-Syndrom & Co*; in: *Frankfurter Rundschau* vom 19.04.2017 (<http://www.fr.de/wissen/gesundheit/ursachen-und-behandlung-office-eye-syndrom-und-co-wenn-die-augen-zu-trocken-sind-a-1262642>).

Laufe des Nachmittags mehr und mehr zur Ruhe zu kommen und negative Gedanken abschalten. Besinnen Sie sich auf die positiven Ereignisse des Tages. Benennen Sie Dinge, Ereignisse, Erfahrungen, die Sie positiv bewerten, für die sie vielleicht sogar dankbar sein können.

3. Gehen Sie am Abend noch einmal spazieren und praktizieren Sie Rituale

Machen Sie abends einen kleinen Spaziergang. So wird der Körper noch einmal aktiviert und gleichzeitig entspannt. Wenn Sie dann nach Hause kommen, wechseln Sie die Kleidung. Wählen Sie eine möglichst wohlig-angenehm-kuschelige Kleidung. Auf diese Weise lösen Sie sich auch symbolisch-rituell vom Tag. Nutzen Sie auch andere, entspannend wirkende Rituale und Entspannungsübungen. Vielleicht haben Sie auch einen besonderen „Ruheplatz“ in der Wohnung, der dem Organismus signalisiert: jetzt ist Zeit für Entspannung und Ruhe. Auch ein „Teeritual“ mag das Abschalten wirkungsvoll unterstützen. Wenn Sie ein Haustier haben, wissen Sie ohnehin, wie das „Abschalten“ geht. Sie brauchen es der Katze oder dem Hund nur gleichzutun oder sich ein „Schlaf-tier“ (z. B. ein Faultier³⁰) mental vorzustellen.

4. Führen Sie ein Tagebuch

Falls der Tag Sie nicht loslässt, schreiben Sie auf, was heute geschehen ist: Drei gute Dinge, drei schlechte Dinge und drei Dinge, die Sie morgen erledigen wollen. Dies hilft, den Tag mental zu verarbeiten und abzuschließen.

5. Essen Sie rechtzeitig zu Abend und wählen Sie leicht verdauliche Speisen

Ihre letzte größere Mahlzeit sollten Sie spätestens drei Stunden vor dem Schlafengehen einnehmen. So hat der Körper genügend Zeit, die Nahrung zu verdauen. Auf Alkohol sollten Sie - bis auf wenige Ausnahmefälle - verzichten. Er macht zwar zunächst müde, in der Nacht muss die Leber den Alkohol (= Zellgift) dann aber abbauen. Wirklich erholsam ist das nicht. Vermeiden Sie auch andere „aufputschende“ Getränke (z. B. Kaffee und kohlenensäurehaltige Getränke) und Nahrungsmittel (z. B. scharfe oder stark säuernde Speisen). Wählen Sie am Abend hingegen eher leicht verdauliche Nahrungsmittel und basische Kost (Kartoffeln, gedünstetes Gemüse, ...), keine schweren und fetten Speisen. Leichte Vollkornprodukte sind auch abends in der Regel kein Fehler.³¹ Ein gutes Schlafmittel sind z.B. auch Bananen. Sie

³⁰ Die Langsamkeit ist das Markenzeichen des Faultiers. Damit hat es auch das entscheidende Merkmal, um zum Symbol für die Entschleunigung unseres Alltags zu werden. In der Tat wird das Faultier - auch als Maskottchen - immer beliebter. Im Schlaf oder Halbschlaf verbringt das Faultier 20 Stunden jedes Tages und macht damit seinem Namen alle Ehre. Kein Wunder, dass es wohl bis zu 30 Jahren alt werden kann. Dabei hängt es all die Jahre fast immer kopfüber oben in einem Baum. Man kann leicht errechnen, dass es 25 Jahre seines Lebens schläft. Im Zoo haben Faultiere sogar noch länger gelebt. Im Zoo Halle ist ein Zweifinger-Faultier über 45 Jahre alt geworden. (Vgl. <https://amazonas.de/faultier-20-stunden-schlaf/>).

³¹ In einer umfangreichen Studie untersuchten Forscher der "Chalmers University of Technology" in Schweden und des "Danish Cancer Society Research Center" das Essverhalten von über 55.000 Menschen, die keinen Diabetes hatten. Die Teilnehmer der Studie sollten die Art der Vollkornprodukte, die sie jeden Tag aßen, auflisten. Dazu gehörten Brot, Müsli und Haferbrei. Nach 15 Jahren luden die Forscher ihre Probanden zur Nachkontrolle ein. Das Ergebnis zeigte, dass jene, die jeden Tag Vollkornprodukte aßen, ein geringeres Risiko hatten, an Typ 2 Diabetes zu erkranken. "Wenn es um Vollkornprodukte geht, sind die Forschungsergebnisse klar: Unter den vielen Studien mit verschiedenen Menschengruppen weltweit, gab es noch keine einzige Studie, die negative Auswirkungen auf die Gesundheit gefunden hat", sagt Rikard Landbert, Hauptautor der Studie. Zitiert in DW: *Diabetes: Schlaf und Vollkornprodukte verringern das Risiko*. (Vgl. <https://www.dw.com/de/diabetes-schlaf-und-vollkornbrot-verringern-das-risiko/a-45462763>).

enthalten zwar auch Zucker, aber erstens Langzeitzucker (niedriger Glykämischer Index)³² - vor allem aber auch Tryptophan, das ggfs. kombiniert mit ein wenig Honig (sparsam!) die Einschlafzeit um bis zu 50 Prozent verkürzen kann. Das häufig empfohlene Hausmittel „Milch mit Honig“ ist eher nicht wirklich zu empfehlen. Milch am Abend ist für den Organismus eher eine Last als eine Entlastung. Trinken Sie besser einen entspannend und beruhigend wirkenden, ungesüßten Kräutertee (z.B. mit Baldrian, Johanniskraut, Passionsblume, Lavendel, Süßholz, Orangenblüten, Melisse, ...).

6. Nehmen Sie ggfs. ein Bad

Besonders in der kalten Jahreszeit kann ein warmes, duftendes Bad sehr entspannend wirken und für warme Füße sorgen. Die Blutgefäße weiten sich, Verspannungen in der Muskulatur lösen sich und der Körper kommt leichter in einen wohligen Entspannungszustand. Nach dem Baden fühlt man sich meist angenehm müde und schläft leichter ein.

7. Nutzen Sie das Bett nur zum Schlafen

Wenn Sie im Bett Fernsehen oder am Computer arbeiten oder mit dem Handy „spielen“, bringt Ihr Körper bzw. Ihr mentales System das Bett auch mit anderen Dingen als Schlafen in Verbindung. Die unbewusste Folge: Sie sind innerlich noch auf Aktivität eingestellt, während Sie eigentlich schon im Ruhemodus sein sollten. Vermeiden Sie insbesondere zur späteren Abendzeit auch das Flimmerlicht des Fernsehers und das Blaulicht von Computer, Tablet und Smartphone. Beides bringt bzw. hält den Organismus in einen Wachzustand.

8. Gehen Sie erst dann schlafen, wenn Sie sich auch schläfrig fühlen

Wenn Sie abends vor allem entspannende, beruhigende Dinge tun, wird Ihnen Ihr Körper auch signalisieren, wann es angebracht ist, die Bettruhe aufzusuchen. In der Nacht wechselt der Körper zwischen verschiedenen Schlafstadien. Wer z. B. um sechs Uhr aufsteht, kann zwischen 22 Uhr und 23 Uhr schlafen gehen. Dann haben die inneren Systeme die Möglichkeit, die verschiedenen Schlafstadien zu erleben und können ihre regenerierende Funktion gut erfüllen. Gehen Sie möglichst zur gleichen Zeit schlafen, ihr Organismus konditioniert diese Zeit dann auch als „Schlafenszeit“.

³² Der Glykämische Index (GI) gibt die Wirkung eines Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel an. Hat ein Lebensmittel einen hohen GI, werden die enthaltenen Kohlenhydrate zwar schnell verdaut und gelangen schnell ins Blut, führen aber zu einem raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels und in der Folge zu einem raschen Abfall. Der Blutzuckerspiegel fährt mitunter „Achterbahn“ - die nächste Heißhungerattacke ist gewiss. Lebensmittel, die einen niedrigen GI aufweisen, führen hingegen zu einem langsameren und auch niedrigeren Anstieg der Blutzuckerkurve. In diesem Fall muss der Körper weniger Insulin produzieren. Dieses Hormon wird vom Körper selbst in der Bauchspeicheldrüse gebildet und sorgt dafür, dass die aufgenommenen Kohlenhydrate in der Zelle auch verwertet werden können. Insulin ermöglicht die Speicherung von aufgenommenen Nährstoffen im Körper. Sogenannte „Low-Carb-Diäten“ basieren auf dem Glykämischen Index.

Der GI hängt jedoch nicht nur von der Menge und Art (einfache/komplexe) der Kohlenhydrate ab, sondern auch von der Konsistenz der Speise, begleitenden Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen in der Speise, der Anwesenheit von Alkohol, dem Geschlecht sowie von vielen weiteren Faktoren. Daher kann allein durch die Klassifikation der Kohlenhydrate keine Vorhersage auf den Blutzuckerspiegel gemacht werden. Generell ist der GI von Vollkornprodukten geringer als von entsprechenden Weißmehlprodukten. Auch nicht erhitzte Getreidespeisen und Hülsenfrüchte haben einen sehr niedrigen GI.

(Vgl. <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/fragen/ernaehrungswissen/glykaemischer-index>).

9. Achten Sie auf eine Wohlfühlatmosphäre und gute Schlafergonomie

Düfte und frische Luft haben Einfluss auf unseren Schlaf. Eine Studie ergab, dass 81 Prozent der Deutschen in frischer Bettwäsche entspannter aufwachen. Waschen Sie daher regelmäßig und lüften Sie ausreichend. Das Schlafzimmer sollte keinesfalls Arbeitsutensilien, nach Möglichkeit auch keine Arbeits- und Studienbücher oder sonstigen „kognitiven Ballast“ enthalten, sondern einfach und reizarm gehalten sein und farblich mit sanften, regenerierend und entspannend wirkenden Farbtönen gestaltet sein.

Zur Schlafergonomie: Das Kissen hat einen großen Einfluss auf das ergonomische Liegen. Beim Kissen kommt es vor allem darauf an, den Kopf in allen Schlaflagen gut zu stützen. Dadurch wird verhindert, dass Hals- und Nackenmuskulatur gedreht oder gedehnt werden. Die individuellen Anforderungen an das Kissen sind dabei sehr verschieden. So gibt es unterschiedliche Formen für Bauch-, Seiten- oder Rückenschläfer. Auch die Ergonomie der Matratze ist bedeutsam. Alle Komponenten einer Bettausstattung sind für einen erholsamen Schlaf bedeutsam. Eine gute Ergonomie der Bettausstattung kann das Loslassen und Einschlafen maßgeblich unterstützen.

Halten Sie Ihren Schlafraum zudem nachts auch wirklich dunkel und möglichst frei von Geräuschen. Jeder Lichtreiz kann sich hinderlich auswirken, ebenso Lärmbelastungen.³³ Sorgen Sie für ausreichende Frischluftzufuhr. Sollte der Straßen- oder sonstige Außenlärm das Kippen eines Fensters nicht erlauben, so lüften Sie vor dem Schlafengehen gründlich durch und öffnen ggfs. auch nachts, wenn Sie die Toilette aufsuchen, kurz einmal das Fenster. Machen Sie nachts beim Toilettengang nur so viel Licht als unbedingt nötig. Jeder Lichtreiz regt den Wachmodus an und verhindert mitunter ein rasches Wiedereinschlafen.

Halten Sie die Raumtemperatur im Schlafzimmer etwas unterhalb der normalen Zimmertemperatur. Günstig sind etwa 17 - 19 Grad.

10. Wenn Sie wach liegen, lenken Sie Ihre Gedanken auf positive Bilder und Ereignisse

Wenn Sie nachts wach werden und nicht schlafen können: Ärgern Sie sich nicht. Auch im einfachen Liegen entspannt Ihr Körper. Zwingen Sie sich nicht zum Schlafen, denken Sie an etwas Schönes. Irgendwann sind Sie wieder müde. Ehe sie zu lange im Bett über ein Problem grübeln, stehen Sie kurz auf, schreiben Ihre Gedanken und Sorgen - möglichst lösungs- und zielorientiert - nieder und legen Sie sich anschließend wieder ins Bett.

Bemerkt sei, dass (oberflächliches) „positives Denken“ alleine selten reicht, um die emotional meist viel stärkere Negativität zu vertreiben. Worum es dabei geht, ist, wirklich aktiv gute Gefühle und Gedanken - auch durch Imagination - zu fördern, die eine emotionale Kraft beinhalten und eine beruhigende, entspannende und letztlich heilsame Wirkung entfalten können. Diese Praktik will geübt sein - nicht nur nachts.³⁴ Konsequentes lösungs- und zielgerichtetes Denken führt dazu, dass man mit der Zeit wie von selbst zielgerichtete Gedanken entwickelt.³⁵

³³ Vgl. Karl Wimmer (09/2016): *Licht- und Lärmverschmutzung. Zwei selbstproduzierte Geiseln des ‚zivilisierten Menschen‘*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

³⁴ Vgl. Karl Wimmer (11/2001): *Die Kunst der Entspannung. Entspannung als Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

³⁵ Vgl. Katharina Schmid: *Kopfsache gesund. Die Wissenschaft entdeckt die Heilkraft der Gedanken*; edition a-Verlag 2018.

Schlussendlich sei angemerkt, dass bei Vorliegen von „hartnäckigen“ oder dauerhaften psychischen bzw. psychosozialen Belastungszuständen das Aufsuchen eines Schlaflabors zur Abklärung möglicher Ursachen und eines/einer Psychotherapeuten/in heutzutage nicht mehr als „Schwäche-Eingeständnis“ zu betrachten ist - ganz im Gegenteil.

Die kognitive Verhaltenstherapie ist die bis dato am besten untersuchte, wirksamste und die kausale Therapie der Insomnien. Sie umfasst eine Kombination von Schlafrestriktion, Lebensstilmodifikation mit Einhaltung der Schlafhygiene und Entspannungstechniken begleitet von gedanklicher Umstrukturierung. Bei dieser gedanklichen Umstrukturierung lernen die Patientinnen und Patienten mittels Selbstkontrolle dem Druck „ich muss schlafen“ und den Schlaf-störenden Gedankenspiralen zu entkommen.³⁶

7 Balance von Anspannung und Entspannung als Voraussetzung für rhythmisches Leben:³⁷



*Gewähre Erholung; der Acker, der sich erholt,
gibt reichlich, was er dir schuldet, zurück.*

(Ovid, römischer Dichter, 43 v.Chr. - 17 n.Chr.)

„Gesundheit kommt aus dem rhythmischen System. Aus der Mitte. Wenn der große Arzt Hippokrates seinen Schülern nahelegte, zuerst darauf zu achten, welche Wirkung jede einzelne Jahreszeit ausübt, dann geschah dies aus tiefstem Respekt vor der Natur. Alles im Körper stellte für ihn eine Nachbildung des Weltganzen dar; Mikro- und Makrokosmos bildeten für ihn eine Einheit. In der Harmonie drückte sich für die alten Griechen alles Göttliche aus. Ob in den Proportionen der Kunst, einer klugen Staatsführung oder der medizinischen Säftelehre, ganz gleich in welchem Lebensbereich, rechtes Maß galt als eines der höchsten erstrebenswerten Ideale. Einatmen–Ausatmen, Schlafen–Wachen, Anspannen–Entspannen, Essen–Verdauen. Ausgewogenheit entsteht durch Ausgleich der Gegensätze.“³⁸

³⁶ Vgl. Priv. Doz. Dr. Michael Saletu, Leiter des Bereiches Schlafmedizin am LKH Graz Süd-West, zitiert von Madeleine Rohac: *Vom Schlaferschöpft*; in: ÖÄZ-Österreichische Ärztezeitung 13/14 vom 15. Juli 2018, S.32.

³⁷ Vgl. Karl Wimmer (11/2001): *Die Kunst der Entspannung. Entspannung als Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

³⁸ Nora Thielen: *Rhythmus: Leben im Einklang mit dem Kosmos*; in: <https://schon-die-alten-griechen.jimdo.com/rhythmus/>; abgerufen am 07.10.2019.

„Gesunde“ Anspannung, etwa beim Sport, in der aktiven Bewegung oder wenn wir bewusst und gezielt eine bestimmte Arbeitsleistung ausführen, die uns vielleicht sogar in einen angenehmen „Flow-Zustand“³⁹ bringt, ist förderlich und tut uns gut, so ferne wir sie wieder in rhythmischen Ausgleich bringen mit einer entsprechenden Entspannung.

Problematisch wird ein (Dauer-)Zustand der „Verspannung“ bzw. der „ungesunden Anspannung“. Jon Schreiber, Mitbegründer und Leiter des *Breema Healt and Wellness-Centers* in Oakland, Kalifornien, definiert in seinem Buch *Breema - Essenz des harmonischen Lebens* fünf Arten der „ungesunden“ Verspannung:⁴⁰

1. Verspannung, die entsteht, wenn wir kein Interesse daran haben, uns an dem zu beteiligen, was wir gerade tun und wo wir gerade stehen.
2. Verspannung, die durch unsere Kritik an uns selbst oder anderen entsteht, und durch Kritik anderer an uns.
3. Verspannung, die dadurch entsteht, dass wir nicht erfüllen, was wir zu tun haben.
4. Verspannung, die durch Sorgen und Angst entsteht.
5. Verspannung, die durch falschen Umgang mit Energie entsteht.

Verspannung entsteht primär aus dem Konflikt zwischen der Wirklichkeit der Dinge, wie sie sind und unseren vorgefassten Meinungen und Assoziationen. Verspannung ist ein Symptom, wie z.B. Kopfschmerzen. Gesunde und dauerhafte Entspannung erlangen wir umso mehr, je mehr wir an die Prinzipien von Frieden und Harmonie in uns, mit unserer Aktivität und den äußeren „Realitäten“ herankommen. Alles, was wir bereitwillig und mit Interesse tun, erfordert keine ungesunde Anspannung. Wir machen es mit der Weisheit und Geschicklichkeit des Körpers und des Verstandes, die dann in einer Einheit, wie ein perfektes Team (zusammen-) wirken.

Wenn wir „Entspannung“ sagen, meinen wir meistens alle Spannungen abbauen und beinahe schlaff werden. Dieser Zustand ist hier nicht gemeint, sondern eher ein Zustand der „aktiven Entspannung“, bei dem es nicht um die Eliminierung der gesamten Spannung geht, sondern vielmehr um die Eliminierung unnötiger Spannung. Das kommt z. B. im chinesischen Wort *Fangsonggong* zum Ausdruck: *Fang* bedeutet machen oder zulassen, *song* Entspannung und *gong* Arbeit, tun. *Fangsonggong* bedeutet demnach „aktive Entspannung“.⁴¹

Das Erlernen von Entspannungsverfahren beinhaltet neben methodisch-technischen Aspekten auch Elemente der Selbsterfahrung. Selbsterfahrung führt nicht nur zu Selbsterkenntnis und realistischer Selbsteinschätzung, sondern auch zu Offenheit und Einfühlungsvermögen für sich und andere. Das Selbstwertgefühl steigt. Der Mensch kann liebevoller mit sich und anderen umgehen, weil er seine durch Angst entstandene Abwehr gegen mögliche Verletzungen nicht mehr aufrechterhalten muss. Das Gefühl der Geborgenheit, das durch tiefe Entspannung auftritt, ermöglicht es, sich dem Fluss der Erfahrungen angstfrei hinzugeben, Energie wird frei, Raum für Kreativität entsteht.⁴²

³⁹ Vgl. Karl Wimmer (06/2001): *Flow-Erleben. Vom Leistungszwang zur Mühelosigkeit*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

Vgl. Mihaly Csikszentmihalyi: *Flow. Das Geheimnis des Glücks*; Klett-Cotta 1997.

⁴⁰ Vgl. Jon Schreiber: *Breema - Essenz des harmonischen Lebens*; Ryvellus 2000, S. 93.

⁴¹ Vgl. Kenneth Cohen: *Qi Gong. Grundlagen, Methoden, Anwendung*; Krüger 1999, S. 175 ff.

⁴² Vgl. Daniel Wilk: *Innehalten und Verweilen. Geschichten die Veränderungen ermöglichen*; Juni-Verlag 1999, S. 24 ff.

Entspannung ist Voraussetzung für ...

- Gesundheit und Wohlbefinden
- Emotionale Balance
- Lösung von inneren Konflikten
- Kreativität und Entwicklung
- Motivation und Schaffenskraft

Wesentliche Elemente, die zu dieser Form der aktiven Entspannung gehören, sind Achtsamkeit⁴³ bzw. Aufmerksamkeit und Sensibilität.

7.1 Das Prinzip Achtsamkeit bzw. Aufmerksamkeit⁴⁴

Aktive Entspannung beinhaltet, dass man aufmerksam und offen der eigenen Person und der äußeren Umwelt gegenüber ist. Man verschwendet keine Vitalität durch unnötige Anspannung. Im Chinesischen wird das Wort *guan*, ruhige Beobachtung und Aufmerksamkeit, mit dem Piktogramm Kranich dargestellt. Der Kranich steht vollkommen ruhig am Seeufer, so als schliefe er, und doch ist er ganz aufmerksam, sobald ein Fisch vorüberschwimmt, schnappt er zu.

Es ist nicht möglich, sich diese Lebendigkeit anzueignen, ohne zuvor die Körperwahrnehmung zu trainieren. Die goldene Qigong-Regel lautet: „Sei aufmerksam“. Wir können Spannung nicht abbauen, wenn wir uns nicht bewusstwerden, *was* angespannt ist, und nicht in uns hineinhorchen, *wie* wir diese Spannung aufbauen.

Es besteht ein Junktum zwischen funktioneller Spannung (im Gegensatz zu Spannung, die durch Unfall oder Krankheit verursacht wurde) und habituellem Mangel an Körperbewusstheit. Ein verspannter Körperteil taucht ins Unterbewusstsein ab, wird zu einem diffusen Störfaktor, wie das konstante Summen eines Ventilators oder das Dröhnen vorbeifahrender Autos.

Wenn ich einer Körperregion keine Aufmerksamkeit schenke, kann sich die Spannung dort leichter einnisten. Bin ich mir jedoch der verspannten Schulter bewusst, entspannt sich diese allmählich. Wenn ich bewusst atme, verlangsamt sich meine Atmung. Wahrnehmung hilft, ein unbewegliches Zwerchfell und ein festes Brustbein wieder zu lockern. Wahrnehmung ist die Chance, Veränderung herbeizuführen, Sie ist sicher anfangs nicht immer gerade erfreulich, sie ist jedoch der erste Schritt auf dem Weg zu Ruhe und tiefer Entspannung.

7.2 Das Prinzip Sensibilität⁴⁵

Das Prinzip *Song* im Chinesischen impliziert, dass man seine Muskeln lockert und seine Spannungen auflöst, äußerlich seine Energie fließen lässt, sie innerlich jedoch behält, so dass der Körper sensibel und aufmerksam genug bleibt, sich den jeweiligen Verhältnissen anzupassen. *Song* erklärt auch, dass ein schlaffer Körper genauso wenig wie ein steifer Körper, nicht in der Lage ist, angemessen auf eine plötzlich eintretende Situation zu reagieren. In den chinesischen, und anderen asiatischen Kampfkünsten, hat dieses Prinzip zentrale Bedeutung.

⁴³ Vgl. Jon Kabat-Zinn: *Achtsamkeit für Anfänger*; Arbor 2013.

Dsb.: *Das Abenteuer Achtsamkeit. Wie Sie Weisheit für Körper, Geist und Seele entwickeln*; Arbor 2015.

⁴⁴ Vgl. Kenneth Cohen: *Qi Gong. Grundlagen, Methoden, Anwendung*; Krüger 1999, S. 178 f.

⁴⁵ Vgl. Kenneth Cohen: *Qi Gong. Grundlagen, Methoden, Anwendung*; Krüger 1999, S. 182 f.

Aktive Entspannung ist somit ein Prozess, der den Menschen sensibler werden lässt für Dinge, die in seinem Körper und außerhalb seines Körpers geschehen. Sensibilität stellt sich ein, weil Entspannung hilft, festgefahrene Verhaltensweisen des Körpers und des Geistes aufzulösen. Physiologisch befindet sich der Körper im Zustand der Ausgeglichenheit, der Homöostase. Das heißt noch nicht, dass er vollkommen gesund ist, sondern nur, dass er nach einer Störung leichter und schneller wieder zum Gleichgewicht zurückfindet.

8 Rhythmisches Leben im Einklang mit der Natur

*Europäer haben Uhren,
Afrikaner haben Zeit.
(Sprichwort aus Uganda)⁴⁶*

„Rhythmus ist nicht mit Takt zu verwechseln. Dem Wesen nach sind Rhythmus und Takt sogar Gegensätze. Der Zeitforscher Karlheinz Geißler unterscheidet den mechanischen Takt, der die Maschinen bestimmt, vom Rhythmus. „Rhythmus dynamisiert und gliedert die Zeit, zerteilt sie aber nicht - wie der Takt dies tut.“⁴⁷ Rhythmisch ist das Flügelschlagen der Vögel, der Trab wilder Pferde, das Gleiten der Fische im Wasser; aber kein Tier kann im Takt laufen, fliegen oder schwimmen, genauso wenig wie wir im Takt atmen können. Rhythmus ist eine entwicklungsfähige, sich ständig verändernde und erneuernde Kraft, der Takt dagegen ist eine zeitliche Regelung, eine fast genaue Wiederholung. Beispielsweise entspricht die immer in gleichen Zeitabständen tickende Uhr einem Metronom, kennt aber keinen Rhythmus. Erst die Unterschiede machen den Rhythmus aus! So unterliegen Herzfrequenz, Puls und Atmung dem Wechsel von Spannung und Entspannung, von Ein- und Ausatmung, von Zusammenziehen und Loslassen. Sie müssen sich dem Ereignis gegenüber, mit dem sie in Berührung kommen, so gut es geht anpassen, wenn sie das Leben fördern und erhalten wollen.“⁴⁸

„Häufig wird missachtet, wie wichtig biologische Rhythmen für die menschliche Gesundheit sind. Unsere Urgroßeltern hatten noch intakte Rhythmen, da Nacht- und Schichtarbeit ebenso unbekannt waren wie Jetlag und das nächtliche Hängenbleiben vor dem Fernseher oder dem PC. Wahrscheinlich ist dies einer der Gründe, warum erst in den letzten Jahrzehnten die Bedeutung des Rhythmus erkannt wurde: Erst mit ihrem Verlust in den heutigen Lebensumständen wurde die Wissenschaft auf die Bedeutung der Rhythmen aufmerksam.“⁴⁹

„Beeinflusst von Technik, Zeitdruck und To-do-Listen, sind sich die wenigsten Menschen noch bewusst, wie viel Rhythmus in ihrem Alltag vorhanden ist, und schon gar nicht, wie viel vielleicht schon verloren ging. Wir sind zwar gewohnt, die Bekleidung oder das Aussehen eines anderen Menschen zu bemerken, für den Rhythmus haben wir aber kein Sinnesorgan, wenn wir einmal von unserem musikalischen Empfinden absehen.“⁵⁰

⁴⁶ Aus Karl Heinz Rathke: *Des Menschen Herz ist wie der Ozean. Afrikanische Sprichwörter*; Südwind 1999.

⁴⁷ Karlheinz A. Geißler: *Zeit leben. Vom Hasten und Rasten, Arbeiten und Lernen, Leben und Sterben*; Beltz 1992.

⁴⁸ Nora Thielen: *Rhythmus: Leben im Einklang mit dem Kosmos*; in: <https://schon-die-alten-griechen.jimdo.com/rhythmus/>; abgerufen am 07.10.2019.

⁴⁹ Univ. Prof. Dr. Maximilian Moser, Chronobiologe an der Medizinischen Universität Graz; in: <https://www.ursachewirkung.at/leben/3244-rhythmus-im-leben-finden>, abgerufen am 07.10.2019.

⁵⁰ Dsb., ebenda. Vgl. Maximilian Moser: *Vom richtigen Umgang mit der Zeit*; Allegria 2017.

Was ist es, das uns ständig antreibt und uns nie wirklich zur Ruhe kommen lässt? Verwechseln wir etwa Zeit mit Geld?⁵¹ Leben wir ein andauerndes, vielfach unproduktives „Beschäftigtsein“?^{52/53} Machen wir uns übertriebene Sorgen, auch dort, wo es gar nicht nötig ist?⁵⁴ Nicht gerade selten bringen wir uns auch durch überzogene Leistungsansprüche, sowohl unsere eigenen als auch die von anderen Menschen wie Eltern und Lehrer, Bekannten und überhaupt von der Gesellschaft in ein Tempo, das schlichtweg nicht unseres ist.^{55/56}

Der eine lebt ständig im Stress, dass ihm die Zeit zu kurz wird, der andere lebt dieselbe Zeit und genießt sie. Das hat viel mit unserer Grundhaltung und mit unseren inneren Glaubenssätzen zu tun. Müssen wir es ständig anderen recht machen? Müssen wir immer schnell sein? Müssen wir immer stark sein? Müssen wir uns immer anstrengen? Müssen wir alles perfekt machen?^{57/58} Wie „frei“ sind wir eigentlich?⁵⁹

Wenn wir wieder beginnen, uns an der Natur und den natürlichen Lebensrhythmen zu orientieren, so können wir vieles zurückgewinnen, was uns verloren gegangen ist. Denn die Natur lebt ihre Eigenzeit, auch wenn wir dabei sind, ihr einiges davon zu rauben und - so wie etwa in der Landwirtschaft - das Wachstum in vielerlei Hinsicht künstlich zu „beschleunigen“.

Doch die Grundrhythmen sind unveränderlich. Daran sollten wir wieder Anleihe nehmen. So wie etwa jetzt im Herbst: Bergschuhe an die Füße und hinauf auf die Almen und Berge. Nicht um sie zu „bezwingen“, sondern um sie zu bestaunen und ihre Anmut und ihre Mächtigkeit zu genießen. Nicht über die überlaufenen Massentourismuswege, sondern über die abgelegenen, einsamen, stillen Wanderwege.⁶⁰

⁵¹ Vgl. Karl Wimmer (01/2001): *Zeit ist Geld? Von der Suche nach Zeitsouveränität in einer beschleunigten Welt*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

⁵² Vgl. Fabian Dablander (06/2017): *How to stop being busy and become productive*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm; sowie: <https://blog.efpsa.org/2017/06/02/how-to-stop-being-busy-and-become-productive>

⁵³ Vgl. Karl Wimmer (08/2019): *Agile Methoden und Agiles Arbeiten in Teams und im Zeit- und Selbstmanagement*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

⁵⁴ Vgl. Maren Urner: *Schluss mit dem täglichen Weltuntergang*; Droemer 2019.

⁵⁵ Vgl. Hans und Georg Wögerbauer: *Einfach gut leben. Ganzheitsmedizinische Gedanken und Impulse zur bewussten Lebensgestaltung*; Edition LIFEart 2001, S. 117.

⁵⁶ Vgl. Ruth Martin: *Zeitraffer. Der geplünderte Mensch*; Krüger 1993.

⁵⁷ Vgl. Taibi Kahler: Taibi Kahler (* 1943) ist ein US-amerikanischer Psychologe, Autor und Kommunikationsberater in politischen Kontexten. Inspiriert durch die Arbeit des Begründers der Transaktionsanalyse Eric Berne, entdeckte er das Konzept des Miniscripts und die Antreiber („Sei perfekt.“ / „Sei stark.“ / „Streng dich an.“ / „Mach's anderen recht.“ / „Beil dich.“). In weiterer Folge entwickelte er das Process Therapy Model und das Process Communication Model, welche die menschliche Persönlichkeit und Kommunikation behandeln. (Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Taibi_Kahler).

Vgl. Taibi Kahler: *Process Therapy Model. Die sechs Persönlichkeitstypen und ihre Anpassungsformen*; Verlag Kahler Communication, KCG 2008.

Taibi Kahler: *Process Model – Persönlichkeitstypen, Miniskripts und Anpassungsformen*; in: https://kcg-pcm.de/wp-content/uploads/2017/09/dgta-artikel-taibi_kahler.pdf

⁵⁸ Vgl. Mathias Hofmann / Louisa Reisert / Gerlind Pracht: *Das Modell der „Inneren Antreiber“*; in: https://www.shsconsult.de/wp-content/uploads/2017/02/131023_InnereAntreiber_TrainerKit-funaf.pdf

Vgl. TA-Transaktionsanalyse: *Innere Antreiber, wie sie dich stressen und was du dagegen tun kannst*; in: <https://www.transaktionsanalyse-online.de/innere-antreiber/>

⁵⁹ Vgl. Karl Wimmer (09/2019): *Freiheit – Abhängigkeit – Bindung. Wie frei ist der Mensch?* In: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

⁶⁰ Vgl. Reinhold Messner: *Rettet die Berge. Ein Appell*; Benevento 2019.

Messner, der legendäre Bergsteiger, der alle 14 Achttausender ohne zusätzlichen Sauerstoff bestiegen hat, zeigt in seinem neuesten Buch nicht nur den Zerstörungswahn auf, sondern auch, wie das Zusammenspiel von Stadt

Wandern in höheren Lagen hat einen unübersehbaren Gesundheitseffekt. Es braucht Muskelkraft, die Luft in höheren Lagen ist sauerstoffreicher, die Erythropoese, ein erhöhter Sauerstofftransport, wird angeregt. Frische rote Blutkörperchen werden vermehrt produziert und geben optimalen Sauerstoff an das Gewebe ab. Außerdem wirkt sich Bergwandern positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus und verbessert die Leistungsfähigkeit wie auch die Schlafqualität. Zudem wird das Immunsystem gestärkt: Schädliche Zellen werden besser beseitigt und die Lymphozyten, die Abwehrzellen des menschlichen Körpers, werden aktiver. Cholesterin- und Blutzuckerwerte verbessern sich. Stress-, Angst- und Depressionssymptome werden reduziert, es kommt zu einer deutlichen Stimmungsaufhellung usw.

Die goldenen Farben des Herbstes, die Anmut der Berge, klare Alpenluft lösen innere Unruhe und bringen seelisches Gleichgewicht. Aktiviert werden jene Hirnstrukturen im zentralen Nervensystem, die für unser „Belohnungssystem“ zuständig sind. Adrenalin wird ab-, Endorphine aufgebaut. Experten sehen im Wandern gleich mehrere Formen von Therapie. Das lange Gehen stellt eine Verbindung zwischen innen und außen her, man spürt seinen Körper wieder neu und findet wieder zu sich selbst.⁶¹

Alles, was ich dich gelehrt habe, macht nur Sinn, wenn du mit dir selbst zufrieden bist, sagt der Meister zum Pilger COELHO⁶², und es ist genau diese Zufriedenheit, die wir finden können, wenn wir den Mut haben, uns selbst wieder zu entdecken. Uns selbst im Wesen des Menschseins, im *SEIN*, anstatt im *HABEN*.⁶³

Auch der Physiker Albert Einstein macht deutlich, dass das Gefühl der Verbundenheit mit allem die Voraussetzung für eine heile Welt - in uns und um uns herum - ist. Das Abgetrennte, EGO-hafte hingegen eine krankhafte, zerstörerische Komponente in sich birgt. Dass es sich dabei um eingeschränktes bzw. fehlgeleitetes Bewusstsein handelt, das wir korrigieren, erweitern müssen.

„Der Mensch ist ein Teil des Ganzen, das wir Universum nennen. [...] Er erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle als abgetrennt von allem anderen - eine Art optische Täuschung des Bewusstseins. Diese Täuschung ist eine Art Gefängnis, das uns auf unsere eigenen Vorlieben und auf die Zuneigung zu wenigen uns Nahestehenden beschränkt. Unser Ziel muss es sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir den Horizont unseres Mitgefühls erweitern, bis er alle lebenden Wesen und die gesamte Natur in all seiner Schönheit umfasst.“⁶⁴

„Noch immer befremdet uns die Vorstellung, dass wir und alles Lebendige sonst, von Bakterien bis zu Walen, Teile einer viel größeren und vielfältigeren Entität sind, der lebendigen Erde.“⁶⁵

und Land, Berg und Tal, Mensch und Natur funktioniert und was wir tun müssen, um die grandiose Landschaft und den einzigartigen Lebensraum der Gebirge für nachfolgende Generationen zu erhalten.

⁶¹ Vgl. Sonja Jakobowics: *Stimmungshoch & Höhenluft. Der Berg ruft!* In: Krone Bunt vom 06.10.2019, S.36f.

⁶² Paulo Coelho: *Auf dem Jakobsweg. Tagebuch einer Pilgerreise nach Santiago de Compostela*; Diogenes 1987.

⁶³ Vgl. Fromm, Erich: *Haben oder Sein*; dtv 1989.

⁶⁴ Zitiert nach Sogyal Rinpoche: *Das tibetische Buch vom Leben und Sterben*; 8. Auflage, Bern/ München/ Wien 1994, S. 126; in: Michael Pollan: *Verändere dein Bewusstsein*; Kunstmann 2019, S. 401.

⁶⁵ James E. Lovelock: *Gaias Rache. Warum die Erde sich wehrt*; Ullstein/List, Berlin 2007. Originalausgabe: *The Revenge of Gaia. Why the Earth is fighting back - and How We Can Still Save Humanity*; Penguin Books, London 2006.

Je erschöpfter wir sind, je eingeschränkter unser Energielevel, desto stärker fühlen wir diesen Zustand des „Getrenntseins“. Viele Depressive sprechen von einer Art „geistigen Gefängnis“. Fachleute nennen diesen Zustand des Abgetrenntseins auch „Depersonalisation“.⁶⁶

Umgekehrt bedeutet dies, je besser wir in unserem Energiezustand sind, je mehr wir uns einem erweiterten Bewusstseinszustand öffnen und hingeben, desto verbundener, „EGO-loser“ fühlen wir uns. Desto mehr können wir auch Empathie und Liebe zur ganzen Schöpfung spüren und erleben.

Menschen in erweiterten Bewusstseinszuständen können diese „All-Liebe“ auch deutlich spüren. „Vorher habe ich die Natur betrachtet als ein Ding, wie einen Fernseher oder ein Gemälde, aber jetzt fühle ich mich als Teil von ihr.“⁶⁷

Wenn wir der Natur mit offenen Herzen begegnen, dann spüren wir diese Rhythmen: Den Zyklus des Mondes, die Jahreszeiten, den Gesang der Vögel, die Reife der Früchte, die Blühzeiten der Blumen und jeden Tag den Aufgang der Sonne. Alles sind wiederkehrende Ereignisse, die einem Rhythmus und nicht einem Takt unterliegen. Wir sind Natur und daher unterliegen wir den selben Gesetzmäßigkeiten wie wir sie beobachten können. Die Rhythmen der Natur sind so stark, dass wir uns ihnen nicht entziehen können.

Durch das Öffnen aller Sinne, durch achtsame Wahrnehmung der Umwelt, kann die Natur ihren vielleicht wichtigsten Schatz preisgeben: die Einsicht, das nichts im Leben statisch ist, dass sich alles stets im Wandel befindet. Jeder Zustand hat seine Zeit, dauert nicht ewig an.⁶⁸

„Beim Waldbaden drehen wir die Geschwindigkeit runter. Wir lernen, vom Gas zu gehen, legen unsere Ziele beiseite. Wir lassen den Moment bestimmen, was der nächste Augenblick bringt. Und tauchen auf eine ganz eigene Art in die Natur ein.“⁶⁹

„Der Wald tut uns gut, das spüren wir intuitiv. Doch was bisher mehr ein Gefühl war, belegt jetzt die Wissenschaft. Sie erforscht das heilende Band zwischen Mensch und Natur, das einen viel stärkeren Effekt auf uns hat, als wir bisher dachten. So kommunizieren Pflanzen mit unserem Immunsystem, ohne dass es uns bewusst wird, und stärken dabei unsere Widerstandskräfte. Bäume sondern unsichtbare Substanzen ab, die gegen Krebs wirken. Der Anblick unterschiedlicher Landschaften trägt zur Heilung unterschiedlicher Krankheiten bei, und wenn ein Spaziergang im Grünen die Stimmung aufhellt, hat das auch einen Grund.“⁷⁰

⁶⁶ Symptome der **Depersonalisation**: Die Betroffenen erleben sich, ihren Körper, ihre Gefühlssituation, ihre Identität als fremd. Dennoch wird die Krankheit oft fehldiagnostiziert oder gar nicht erkannt. Studien zufolge machen 70 Prozent der Bevölkerung im Lauf ihres Lebens Depersonalisierungserfahrungen. „Ich bin mir fremd geworden. Ich erlebe alles wie durch einen Schleier, habe keine Gefühle mehr. Meine Handlungen sind wie ferngesteuert. Es ist als wäre ich ein Roboter. Manchmal fühlt es sich an als wäre ich bereits tot“ - so oder ähnlich lauten die Klagen eines Patienten, der an Depersonalisation leidet. Betroffene haben oftmals das Gefühl, verrückt zu werden, obwohl die Realitätsprüfung intakt bleibt.

(Vgl. <https://www.aerztezeitung.at/archiv/oeaez-2013/oeaez-3-10022013/depersonalisation-psychische-erkrankungen-schizophrenie.html>; abgerufen am 06.04.2019).

⁶⁷ Zitiert von Michael Pollan: *Verändere dein Bewusstsein*; Kunstmann 2019, S. 415.

⁶⁸ Vgl. Peter Wohlleben: *Besser als Wellness*; in: GEO (Zeitschrift), Frühjahr 2019: Wohllebens Welt. Ein neuer Blick auf die Natur; S. 44.

⁶⁹ Dsb., ebenda, S. 39.

⁷⁰ Clemens G. Arvay: *Der Biophilia-Effekt - Heilung aus dem Wald*; edition a, 3. Aufl. 2015. (Text auf Buchrückseite). Dsb.: *Der Heilungscode der Natur: Die verborgenen Kräfte von Pflanzen und Tieren entdecken*; Riemann 2016.



Zusammenfassend einige Tipps, um seinen Körper im Rhythmus der Natur zu halten:

- Verbringe wöchentlich mehrere Stunden in der Natur, am besten im Wald
- Tanze, singe, hüpfе und lache wo und wann immer es möglich ist
- Esse im Rhythmus der Jahreszeiten, vor allem Gemüse und Obst
- Geh früh ins Bett und steh mit dem Gesang der Vögel auf
- Schlafe bei offenen/gekippten Fenster
- Esse Vollwertkost, am besten BIO
- Bevorzuge „Hausmittel“ statt „Chemie“
- Lebe mit Tieren oder Pflanzen und pflege diese
- Lebe „bescheiden“, d. h. so einfach wie möglich
- Sei in Kontakt mit naturverbundenen Menschen und lerne von ihnen
- Erkenne das Wesen des Wesentlichen
- Akzeptiere „Fehler“, nimm diese als Lernchance
- Tue Ungewöhnliches, verblüffe so die Umgebung
- Habe eine eigene Meinung und nicht nur jene aus zweiter Hand
- Lebe im Jetzt, gestern ist vorbei und morgen ist noch nicht
- Lebe so gut es geht im „Tagesrhythmus“
- Kurzum: „Carpe Diem“ - „Lebe den Tag“

9 Literatur

Arvay, Clemens G.: *Der Biophilia-Effekt - Heilung aus dem Wald*; edition a, 3. Aufl. 2015.

Dsb.: *Der Heilungscode der Natur: Die verborgenen Kräfte von Pflanzen und Tieren entdecken*; Riemann 2016.

Barth, Markus: *Carpe diem. Lebe den Tag. Von der Endlichkeit und der Kunst zu leben*; Europa 1998.

Bauer, Joachim: *Das Gedächtnis des Körpers*; Piper 2004.

Dsb.: *Warum ich fühle was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuro-
rone*; Hoffmann und Campe 2005.

Csikszentmihalyi, Mihaly: *Flow. Das Geheimnis des Glücks*; Klett-Cotta 1997.

Coelho, Paulo: *Auf dem Jakobsweg. Tagebuch einer Pilgerreise nach Santiago de Compostela*; Diogenes 1987.

Cohen, Kenneth: *Qi Gong. Grundlagen, Methoden, Anwendung*; Krüger 1999.

Covey, Stephen R. u. a.: *Der Weg zum Wesentlichen. Zeitmanagement der vierten Generation*; Campus 2000.

Dablander, Fabian (06/2017): *How to stop being busy and become productive*; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm; sowie: <https://blog.efpsa.org/2017/06/02/how-to-stop-being-busy-and-become-productive>

- Diamond, William J.: *The Clinical Practice of Complementary, Alternative, and Western Medicine*. CRC Press, Boca Raton 2001.
- Francia, Luisa: *Die Magie des Ankommens*; Nymphenburger 2000.
- Fromm, Erich: *Haben oder Sein*; Dtv 1998 (Erstausgabe 1976).
- Geißler, Karlheinz A.: *Zeit leben. Vom Hasten und Rasten, Arbeiten und Lernen, Leben und Sterben*; Beltz 1992.
- Goleman, Daniel: *Emotionale Intelligenz*; Hanser Verlag 1996.
- Gronemeyer, Marianne: *Das Leben als letzte Gelegenheit*; in: *ZEIT-Erleben. Zwischen Hektik und Müßiggang*; Goldegger Dialoge, Tagungsband 1993.
- Hartmann, Job: *Über die Kunst des qualifizierten Nichtstuns. Ein Bändchen für Rentner, Arbeitslose, Manager und andere an der Gesellschaft Interessierte*; Igel 1998.
- Hofmann, Mathias / Reisert, Louisa / Pracht, Gerlind: *Das Modell der „Inneren Antreiber“*; in: https://www.shsconsult.de/wp-content/uploads/2017/02/131023_InnereAntreiber_TrainerKit-funal.pdf
- Jakubowics, Sonja: *Stimmungshoch & Höhenluft. Der Berg ruft!* In: *Krone Bunt* vom 06.10.2019, S. 36 f.
- Kabat-Zinn, Jon: *Achtsamkeit für Anfänger*; Arbor 2013.
Dsb.: *Das Abenteuer Achtsamkeit. Wie Sie Weisheit für Körper, Geist und Seele entwickeln*; Arbor 2015.
- Kaltenbrunner, Gerd-Klaus: *Rhythmus des Lebens*; München 1983.
- Kahler, Taibi: *Process Therapy Model. Die sechs Persönlichkeitstypen und ihre Anpassungsformen*; Verlag Kahler Communication, KCG 2008.
Dsb.: *Process Model – Persönlichkeitstypen, Miniskripts und Anpassungsformen*; in: https://kcg-pcm.de/wp-content/uploads/2017/09/dgta-artikel-taibi_kahler.pdf
- Karstädt, Uwe: *Ganz in meinem Element. Die Kraft der Persönlichkeit in den Fünf Elementen*; Kösel 1998.
- Laotse: *Tao Te King*; übersetzt von Wilhelm, Richard; Diederichs 1999.
- Leboyer, Frédéric: *Sanfte Hände. Die traditionelle Kunst der indischen Babymassage*. Kösel 1979.
- Lovelock, James E.: *Gaias Rache. Warum die Erde sich wehrt*; Ullstein/List, Berlin 2007. Die Originalausgabe erschien 2006 unter dem Titel *The Revenge of Gaia. Why the Earth is fighting back - and How We Can Still Save Humanity* bei Penguin Books, London.
- Lunsford-Avery, Jessica R. / Engelhard, Matthew M. / Navar, Ann M. / Kollins, Scott H.: *Validation of the Sleep Regularity Index in Older Adults and Associations with Cardiometabolic Risk*. (<https://www.nature.com/articles/s41598-018-32402-5#Abs1>).
- Mai, Manuela: *Organuhr*; in: *NetDoktor* vom 05.01.2018 (<https://www.netdoktor.de/tcm/organuhr/>, abgerufen am 05.10.2019).
- Martin, Ruth: *Zeitraffer. Der geplünderte Mensch*; Krüger 1993.
- Mayer, Caroline: *Office-Eye-Syndrom & Co*; in: *Frankfurter Rundschau* vom 19.04.2017 (<http://www.fr.de/wissen/gesundheit/ursachen-und-behandlung-office-eye-syndrom-und-co-wenn-die-auge-zu-trocken-sind-a-1262642>).
- Messner, Reinhold: *Rettet die Berge. Ein Appell*; Benevento 2019.
- Miyazaki, Yoshifumi / Kretschmer, Ulrike: *Shinrin Yoku – Heilsames Waldbaden. Die japanische Therapie für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem*; Irisiana 2018.
- Moser, Maximilian: *Vom richtigen Umgang mit der Zeit*; Allegria 2017.
- Mulford, Prentice: *Unfug des Lebens und des Sterbens*; Fischer 1995.
- Müller, Thomas: *Fit nach sechs Stunden*; in *Ärzte Zeitung* vom 02.02.2016 (<https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/herzkreislauf/article/904089/fit-nach-sechs-stunden-schlaf-herz-hirn.html>).
- Pausch, Johannes: *Was der Seele gut tut. Im richtigen Rhythmus leben*; Herder 2009.
- Pollan, Michael: *Verändere dein Bewusstsein*; Kunstmann 2019.
- Pongratz, Joachim: *Qigong im Alltag. Leichte altchinesische Übungen für Gesundheit und Vitalität*; Knauer 1998.
- Rathke, Karl Heinz: *Des Menschen Herz ist wie der Ozean. Afrikanische Sprichwörter*; Südwind 1999.

- Rinpoche, Sogyal: *Das tibetische Buch vom Leben und Sterben. Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod*; 8. Auflage, Fischer 2004.
- Rohac, Madeleine: *Vom Schlaferschöpft*; in: ÖÄZ-Österreichische Ärztezeitung 13/14 vom 15. Juli 2018.
- Scheithauer, Falk / Friedrich, Andreas W. / Rehle, Eva: *Qi Gong - Der Weg zu Vitalität und Ausgeglichenheit*; Ludwig/Econ Ullstein 2002.
- Schmid, Katharina: *Kopfsache gesund. Die Wissenschaft entdeckt die Heilkraft der Gedanken*; edition a-Verlag 2018.
- Schmidt, Wolfgang G. A.: *Der Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin. Das Grundbuch chinesischen Heilwissens*; Herder 1998.
- Schreiber, Jon: *Breema - Essenz des harmonischen Lebens*; Ryvellus 2000.
- Spendel, Aurelia: *Rhythmus - Weisheit aus dem Kloster*; Freiburg im Breisgau 2008.
- Stampfli, Gaby: *Essen im biologischen Tagesrhythmus – Nach den Grundlagen der Bedarfsorientierten Ernährung*; Simowa 2009.
- TA-Transaktionsanalyse: *Innere Antreiber, wie sie dich stressen und was du dagegen tun kannst*; in: <https://www.transaktionsanalyse-online.de/innere-antreiber/>
- Thielen, Nora: *Rhythmus: Leben im Einklang mit dem Kosmos*; in: <https://schon-die-alten-griechen.jimdo.com/rhythmus/>; abgerufen am 07.10.2019.
- Urner, Maren: *Schluss mit dem täglichen Weltuntergang*; Droemer 2019.
- Ursinus, Lothar: *Die Organuhr leicht erklärt*; Schirner 2016.
- Wess, Hans-Günter: *Schlaf wirkt Wunder. Alles über das wichtigste Drittel unseres Lebens*; Droemer 2018.
- Wilk, Daniel: *Innehalten und Verweilen. Geschichten die Veränderungen ermöglichen*; Juni-Verlag 1999.
- Wimmer, Karl (12/2000): *Denken mit dem Körper. Wo steckt unsere Intelligenz?*
- Dsb. (01/2001): *Zeit ist Geld? Von der Suche nach Zeitsouveränität in einer beschleunigten Welt.*
- Dsb. (11/2001): *Die Kunst der Entspannung. Entspannung als Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden.*
- Dsb. (04/2002): *Grundlagen des Qigong. Begriffe, Basiskonzepte und Prinzipien.*
- Dsb. (08/2003): *Gesundes Alter(n) – eine Herausforderung. Vom Anti-Ageing zum Pro-Ageing und Active Ageing. Gedanken zu einem neuen Verständnis des Alter(n)s.*
- Dsb. (05/2004): *Gedanken zur Work-Life-Balance.*
- Dsb. (12/2008): *Das Fünf-Elemente-Persönlichkeitsprofil.*
- Dsb. (11/2012): *Beiträge zur Vitalernährung.*
- Dsb. (09/2016): *Licht- und Lärmverschmutzung. Zwei selbstproduzierte Geiseln des ‚zivilisierten Menschen‘.*
- Dsb. (03/2017): *Die Welt in der wir leben (werden). Ein Plädoyer für eine neue Kultur der Bescheidenheit.*
- Dsb. (07/2017): *Fünf-Elemente-Ernährung (TCM).*
- Dsb. (09/2017): *Über die Mensch-Tier-Beziehung. Ein Plädoyer für eine lebenswerte Tierwelt.*
- Dsb. (10/2018): *Stress, Burnout und Depression. Neurobiologische Grundlagen und psychosoziale Dynamiken.*
- Dsb. (10/2018): *Gesunder Schlaf und Schlafprophylaxe. Tipps für eine ‚Gute Nacht‘.*
- Dsb. (08/2019): *Agile Methoden und Agiles Arbeiten in Teams und im Zeit- und Selbstmanagement.*
- Dsb. (09/2019): *Freiheit – Abhängigkeit – Bindung. Wie frei ist der Mensch?*
- Sämtliche Artikel als pdf-Download verfügbar in: <https://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm>
- Wögerbauer, Hans und Georg: *Einfach gut leben. Ganzheitsmedizinische Gedanken und Impulse zur bewussten Lebensgestaltung*; Edition LIFEart 2001.
- Wohlleben, Peter: *Das geheime Leben der Bäume. Was sie fühlen, wie sie kommunizieren – die Entdeckung einer verborgenen Welt*; Ludwig 2015.
- Dsb.: *Das geheime Band zwischen Mensch und Natur. Erstaunliche Erkenntnisse über die 7 Sinne des Menschen, den Herzschlag der Bäume und die Frage, ob Pflanzen ein Bewusstsein haben*; Ludwig 2019.
- Yayama, Toshihiko: *Die Heilkraft des Qi - Innere Medizin für Körper und Geist*; Aurum 2001.