

Arbeits- und Biorhythmus
endlich in Einklang bringen

PEPE
PESCHEL

MEINE INNERE UHR

Mit
3-Schritte-
Programm
für mehr
Gesundheit &
Leistungs-
kraft

humboldt

Die 10 besten Tipps für deinen Biorhythmus

Ebbe und Flut, Tag und Nacht – auch wir können nur im stetigen Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe gesund werden und bleiben, das ist ein Naturgesetz. Dein Tagesrhythmus sollte deswegen kein Muss, sondern ein beschwingtes »Ja, ich will« sein.

1. Vertraue darauf, dass du eine gelassene Sicht einnehmen kannst, egal wie herausfordernd dein Tag und seine Aufgaben auch sein mögen.
2. So gelingt dein Start in den Tag: 15 Minuten in Bewegung und dabei ausreichend Licht tanken entstressen.
3. Frage dich jeden Tag: Worin kannst du heute das kleine Glück finden, um dein Leben in jedem Moment zu genießen?
4. Sorge im 60-Minuten-Rhythmus für kleine Pausen von mindestens fünf Minuten.
5. Ernähre dich frisch und bunt, um den Organismus optimal mit allen wichtigen Vitalstoffen zu versorgen: aus z. B. Gemüse, Obst, Nüssen & Co.
6. Vor allem die Mineralien Kalzium und Magnesium regulieren die Übertragung von Nervenimpulsen und damit auch deine innere Uhr.
7. Täglich ausreichend Flüssigkeit: Im Schnitt sollten es 1,5 bis zwei Liter sein (z. B. Heilwässer, Tees), bei Sport, Training oder starkem Schwitzen auch mehr.
8. Pflege dein soziales Netzwerk – in Real-life-Beziehung, und nicht (nur) virtuell, denn: echte Freundschaften machen glücklich.
9. Mache dir deine persönliche Pufferzone zum täglichen Ritual und schaffe dir vor der Schlafenszeit bewusst inneren Abstand von den Aufregern des Tages – beispielsweise mit Musik, einem Spaziergang oder entspannenden Übungsverfahren.
10. Nichts geht mehr? Dann nutze eine kurze Meditation als Soforthilfe und richte deine Achtsamkeit für einige Minuten ausschließlich auf deinen Atem.

Mehr Strategien für deine innere Uhr findest du in diesem Ratgeber.

PEPE PESCHEL

MEINE INNERE UHR

Arbeits- und Biorhythmus
endlich in Einklang bringen

Mit
3-Schritte-
Programm
für mehr
Gesundheit &
Leistungs-
kraft

4 **VORWORT**

7 **LEBEN IM RHYTH-„MUSS“**

8 **Natürliche Rhythmen und Verhalten**

8 Das Uhrwerk deiner Körperzelle

15 Leistungshochs und -tiefs

16 Eule, Lerche oder Kolibri?

21 **Der chronobiologische Weg zur personalisierten Medizin**

31 **Das Orchester der Hormone**

31 Melatonin – der Ruhestifter

34 Hallowach-Hormon Cortisol

36 Serotonin, Dopamin, Adrenalin

39 **SOZIALER JETLAG UND DIE FOLGEN**

40 **So leiden Körper und Psyche**

41 Im Dilemma zwischen Real Life und Virtualität

42 Erste Anzeichen rhythmischer Schiefelage

45 Später Schulbeginn – bessere Noten

47 **Schichtarbeit, wenig artgerecht?**

53 **Wenn die innere Uhr gestört ist**

55 Verringerte Stressresistenz

58 Störungen des Stoffwechsels

64 Erhöhte Anfälligkeit für entzündliche Prozesse

67 Geschwächte Immunabwehr

71 **ENDLICH IM TAKT – DEIN 3-SCHRITTE-PROGRAMM**

72 **Schritt 1: Im Takt mit neuen Gewohnheiten**

- 74 Im Hier und Jetzt: von Tieren lernen
- 75 Gut in den Tag starten: Morgenroutine
- 76 Wichtiges vor 12 Uhr
- 77 Pause im BRAC-Rhythmus
- 79 Die 90-Sekunden-Energie
- 80 Power-Napping – der kurze Schlaf zwischendurch
- 81 Den Tag ganz bei sich beenden

87 **Schritt 2: Im Takt durch intuitives Essen**

- 88 Körpersignale (er)hören
- 90 Lerchen brauchen Frühstücksenergie
- 92 Energievoll trotz Nachtdienst
- 93 Die wichtigsten Vitalstoffe

105 **Schritt 3: Im Takt mit achtsamer Seelenpflege**

- 106 Kleine Gedankenwerkstatt der Überzeugungen
- 108 Qi Gong – die Kraft aus der Mitte
- 111 Yoga: One-minute-breath
- 112 Ikigai – wofür stehst du auf?
- 113 Daybreaking – in den Tag tanzen
- 114 Das Glück der Freundschaft
- 116 Genuss im Öldispersionsbad

120 **ANHANG**

- 120 **Buchtipps zum Weiterlesen**
- 121 **Literatur**
- 124 **Empfehlenswerte Links**

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

warst du schon einmal in einem Uhrenladen mit 100 Billionen Uhren? Den gibt es: Ich rede von deinen 100 Billionen Körperzellen, denn jede einzelne verfügt über eine innere Uhr. Deine Innenuhr erhält alle biologischen Rhythmen deines Organismus aufrecht und ist sogar genetisch programmiert, zudem unterliegt sie den vielfältigen Einflüssen deines Alltags.

Der gefühlte Zwang zu Perfektion und Selbstoptimierung im 21. Jahrhundert sowie die abertausend vermeintlich wirklich wichtigen Dinge des Alltagslebens können uns nicht nur in den sprichwörtlichen Wahnsinn treiben, sie kippen uns zuweilen auch aus der inneren Balance, weil wir – ohne unser Tempo zu drosseln – oft dem Diktat äußerer Zeiträume folgen. Allzu häufig überhören wir die Warnsignale, die unser Körper sendet, wenn wir dabei gegen unsere natürlichen Rhythmen leben: Chronische Müdigkeit und Schlafstörungen, Gereiztheit oder Wut, Magen-Darm-Beschwerden und ein schlechteres allgemeines Wohlbefinden sind nur einige Beispiele. Das gleichmäßige Fließen natürlicher Körperrhythmen wird dadurch empfindlich gestört und kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder andere ernsthafte Erkrankungen begünstigen.

Dieser Ratgeber kann der entscheidende Impuls sein, deine innere Uhr (wieder) in einen gesunden Takt zu bringen. Das bedeutet nicht, dass du noch heute all deine bisherigen Gewohnheiten oder gar deinen Job über Bord werfen sollst. Es lohnt sich aber, zu hinterfragen, was deine Innenuhr stört und wie du sie mit deinem Alltag synchronisieren kannst. Nur im stetigen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Ak-

tivität und Ruhe können wir gesund werden und bleiben – das ist ein Naturgesetz.

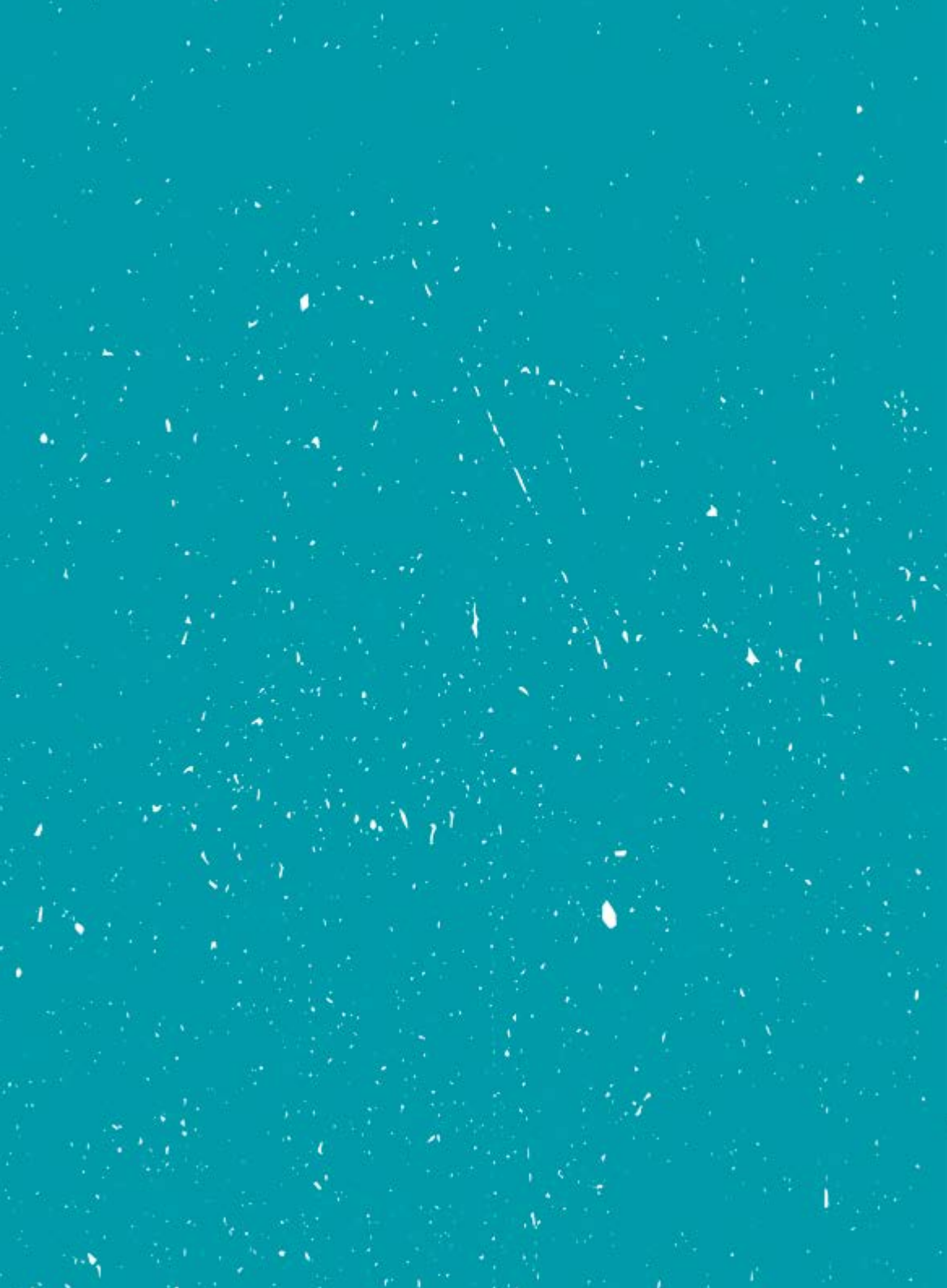
Bleibst du dagegen ständig auf dem Gas und ist deine Motordrehzahl wie bei einem Auto permanent hoch, folgen Überhitzung und Motorschaden: Burn-out.

Die Lösung klingt fast zu einfach, um wahr zu sein: Viele Lebensstilfaktoren wie eine regelmäßige Morgenroutine oder die Vitalstoffauswahl haben eine Zeitgeberwirkung und du kannst sie gezielt einsetzen. Ein Leben im Einklang mit deiner inneren Uhr bildet das gesunde Fundament für ein zufriedenes Dasein, das dich jeden Tag zum Lächeln bringt, mit Lebensenergie und Freude erfüllt. Damit das klappt, habe ich das *3-Schritte-Programm* „Endlich im Takt“ entwickelt. Du findest darin ganzheitlich aufeinander abgestimmte Möglichkeiten, um mit dir selbst, deinem Umfeld und deinem Beruf wieder in Einklang zu kommen.

Zuvor erhältst du Einblicke in die moderne chronobiologische Forschung, erfährst etwas über die Masterclock deines Gehirns und darüber, was es bedeutet, im sozialen Jetlag zu versinken. Mit diesem Wissen kannst du jedem Tag energievoll und ausgeglichen zugleich und vor allem mit einer großen Portion Lebensfreude zu begegnen.



Denise Tep



LEBEN IM RHYTH- „MUSS“

Ob Informationsflut, Dienstleistung rund um die Uhr oder ständige Erreichbarkeit – die Anforderungen aus Berufsleben und Alltag passen oft nicht zum Takt unserer inneren Uhr. Natürliche biologische Rhythmen sind jedoch elementar für Gesundheit und Wohlbefinden. In allen lebenden Organismen fest verankert sorgen sie beispielsweise dafür, dass wir tagsüber voller Energie und leistungsfähig sind. Für nahezu alles, was wir tun oder nicht tun, gibt es die richtige Zeit, in der uns die Dinge leichter fallen – und aus dem „Muss“ ein „Wollen“ werden kann. In diesem Kapitel liest du, welche Rhythmen das Leben eigentlich bestimmen und welche Chancen sich daraus für die Medizin und dein eigenes Wohlbefinden ergeben. Außerdem erfährst du viel über deinen persönlichen Rhythmus und ob du eher eine Eule, eine Lerche oder ein Kolibri bist.

Natürliche Rhythmen und Verhalten

„Tickst du noch richtig?“, fragt der Volksmund. Tatsächlich entscheidet eine höchst individuelle Zeitrechnung im Menschen nicht nur über Vitalität und Wohlbefinden, sondern auch über sein Auftreten. Demgegenüber stehen oft gesellschaftliche Erwartungen und Denkschubladen, wer wie funktionieren soll und was angeblich wann erstrebenswert ist. Dieser Konflikt aus inneren Bedürfnissen und den von außen an uns herangetragenen Herausforderungen beraubt uns langfristig der Chance, im Einklang mit unserem einzigartigen Organismus und der Umwelt zu leben.

Die Chronobiologie beobachtet Veränderungen des menschlichen Organismus in Zusammenhang mit zeitlich wiederkehrenden Abläufen.

Seit etwa Mitte des 20. Jahrhunderts betrachtet die Chronobiologie (*chronos*, gr. = Zeit) Veränderungen des menschlichen Organismus in Zusammenhang mit zeitlich wiederkehrenden Abläufen. Diese biologischen Rhythmen werden von der Forschung für alle Ebenen des Seins beschrieben – von der genetischen Veranlagung bis schließlich hin zum Verhalten.

Besonders die Verhaltensforschung war zunächst an chronobiologischen Fragestellungen interessiert, inzwischen erkunden aber auch Fachleute der Endokrinologie (Erforschung der Hormone), der Immunologie (Erforschung der körperlichen Abwehr von Krankheitserregern), der Molekularbiologie (Erforschung des Lebens auf der kleinstmöglichen Ebene), der Neurowissenschaft (Erforschung des Nervensystems) sowie der Genetik diese noch junge wissenschaftliche Disziplin, denn sie ist richtungsweisend für ein gesundes, dynamisches Leben.

Das Uhrwerk deiner Körperzelle

Jede Zelle, Körpergewebe und Organe verfügen über ein eigenes inneres Uhrwerk – jede Körperfunktion folgt damit einem individuellen Rhythmus, der wichtige biochemische Prozesse sicherstellt. Das betrifft den Energiestoffwechsel ebenso wie den Blut-

druck, die Körpertemperatur, die Verdauung, die Ausschüttung von Hormonen oder auch deine geistige Leistungsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration.

Dass die innere Uhr tatsächlich existiert, die all diese Abläufe in Balance hält, dessen ist sich die Wissenschaft erst seit den 1960er-Jahren und den Bunkerversuchen von Jürgen Aschoff (siehe Seite 11) sicher. Bis dahin wurde eine Biologie, die wiederkehrende Rhythmen innerhalb eines 24-Stunden-Zeitfensters erforscht, für unwirksam und gar überflüssig gehalten.

Heute ist klar, dass in erster Linie verschiedene periodisch schwankende äußere Abläufe der Natur auch eine innere, genetisch verankerte Uhr eichen und diese im wahren Wortsinn in Takt halten. Dabei werden unterschiedliche Rhythmen unterschieden:

- die Gezeiten und Mondphasen (circalunarer Rhythmus),
- jahreszeitliche Veränderungen (circaannualer Rhythmus),
- die Helligkeit und Dunkelheit des Tages (circadianer Rhythmus).



Periodisch wiederkehrende Abläufe der Natur, wie die Jahreszeiten, eichen auch eine innere, genetisch verankerte Uhr.



Zeiträume, die uns prägen

circaannual (ungefähr ein Jahr)

Der circaannuale Rhythmus beschreibt den natürlichen Jahresrhythmus und damit die Zeit, die von der Erde benötigt wird, um einmal um die Sonne zu kreisen: etwa 365,25 Tage. Da ein Kalender jedoch nur aus vollen Tagen bestehen kann, haben wir alle vier Jahre ein Schaltjahr mit 366 statt 365 Tagen. Auf diese Weise wird die jährlich von der Erde rund sechs Stunden mehr benötigte Umlaufzeit wieder ausgeglichen. Verschiedene Jahreszeiten machen den circaannualen Rhythmus mit länger werdenden Tagen im ersten sowie kürzer werdenden Tagen im zweiten Halbjahr deutlich, was sich besonders auf unseren Schlaf-wach-Rhythmus (Seite 13) auswirkt.

circalunar (ungefähr ein Mondumlauf)

Der Mondumlauf ist ein wiederkehrender Rhythmus von ca. 29,53 Tagen – optisch sichtbar über den dunklen Neumond, den zunehmenden Halbmond, den Vollmond und abnehmenden Halbmond. Während des Mondumlaufes um die Erde verändert sich die Massenanziehung, auch Gravitationskraft genannt. Diese ist auf der mondzugewandten Seite größer als auf der vom Mond abgewandten und das beeinflusst auch die Gezeiten des Meeres. Ebbe und Flut stellen also ein Wechselspiel der Anziehungs- und Fliehkräfte zwischen Erde und Mond dar. Ebenfalls im Monatsrhythmus verläuft beispielsweise der Menstruationszyklus der Frau mit Reifungsphase der Eibläschen, Eisprung und schließlich der Monatsblutung bei ausbleibender Befruchtung. Auch die Zellerneuerung unserer Haut folgt einem etwa monatlich wiederkehrenden Regenerationszyklus.

circadian (ungefähr ein Tag mit 24 Stunden)

Der rhythmische Wechsel aus Tag und Nacht prägt unsere innere Uhr am stärksten, weil die sich abwechselnden Wach- und Schlafphasen den gesamten Stoffwechsel und wichtige Körperfunktionen steuern. Eine Schlüsselrolle nimmt dabei das Hormonsystem und besonders das Schlafhormon Melatonin ein.

Deine innere Uhr bringt demzufolge verschiedene Zeiträume der Umwelt in das Innere deiner 100 Billionen Körperzellen hinein. Chronobiologen untersuchen, wie sich der Organismus darauf ausrichtet bzw. periodisch schwingend – die Wissenschaftler sagen „oszillierend“ – in natürliche Zeitläufe einfügt. Alle Lebewesen haben sich in der Evolution entsprechend angepasst, ob Pflanzen, Tiere oder Menschen.

Vor allem das 24-Stunden-Zeitfenster eines Tages stellt in unserer Hochleistungsgesellschaft die größte Herausforderung dar, der auch du dich sicherlich immer wieder ausgesetzt siehst: Künstlich vorgegebene Rhythmen – ob vom Wecker oder vom Terminkalender diktiert – stören das gleichmäßige Fließen natürlicher Körperfunktionen.

Die Bunkerversuche von Jürgen Aschoff

Noch bis in das 20. Jahrhundert hinein war sich die Naturwissenschaft mehrheitlich einig, dass wir uns allein aufgrund *äußerer* Signale und Einflussfaktoren rhythmisch verhalten. Kaum jemand glaubte an einen Rhythmus, der ausschließlich vom Körper, also von *innen* gesteuert wird. Diese innere Uhr wurde erstmals durch den Max-Planck-Forscher Jürgen Aschoff in Schlafstudien im oberbayerischen Andechs nachgewiesen.

Mindestens jeweils vier Wochen lang lebten dort ab den 1960er- bis Ende der 1980er-Jahre Versuchspersonen in einem unterirdischen Labor abgeschottet von der Außenwelt: von Zeitmessern, natürlichem Licht, Tageszeitungen, Fernsehen oder Radio sowie von alltäglichen Abläufen. Trotz dieser Orientierungslosigkeit zeigten alle Teilnehmer der legendären Bunkerstudien physiologisch und psychologisch ein stetig wiederkehrendes, tagesrhythmisches Verhalten basierend auf sieben bis acht Stunden Schlaf. Auch die Körpertemperatur oder die Stimmung sowie die geistige Leistungsfähigkeit verliefen weiterhin zyklisch und folgten der Struktur eines 24-Stunden-Tages.

Auch abgeschottet von der Außenwelt verfügen wir über ein tagesrhythmisches Verhalten basierend auf sieben bis acht Stunden Schlaf.

Es musste also einen inneren Taktgeber geben, der das wiederkehrende Oszillieren im Menschen festlegt, dieses Schwingen in bestimmten Rhythmen bzw. zwischen entgegengesetzten Kräften: Schlafen und Wachen, Ruhe und Bewegung, Kälte und Wärme. Ein ständiger Wechsel ineinanderfließender unterschiedlicher Energien, wie er auch in der chinesischen Philosophie von Yin und Yang bekannt ist. Schon die alten Chinesen waren davon überzeugt, dass ein Mensch, der gegen den natürlichen Lauf der Natur lebt und handelt, langfristig krank werden wird.

Unsere innere Uhr geht nach – ihr Tageszyklus ist etwas länger als 24 Stunden.

In Aschoffs Bunkerversuch wurde aber auch offensichtlich: Ohne eine äußere Uhr läuft die innere nicht exakt 24 Stunden. Der Tageszyklus des menschlichen Körpers dauert etwas länger, die Uhr in unseren 100 Billionen Körperzellen geht also etwas nach. Bei dem einen benötigt sie etwa 24 Stunden und 19 Minuten, bei einem anderen 24 Stunden und 32 Minuten. Bei aller Individualität unserer Innenuhr erfüllt der gesamtgesellschaftliche Zeitbegriff also einen wichtigen Sinn und Zweck.

Nobelpreis für die Entschlüsselung der Innenzeit

„Circadiane Rhythmen sind ein grundlegendes biologisches Prinzip, es ermöglicht bereits bei Einzellern Zeiten der Erholung im Sinne einer relativen Stoffwechselruhe. Auch beim Menschen steuert die innere Uhr unsere Schlafzeiten und stellt sicher, dass wir nicht nur an den äußeren Hell-Dunkel-Wechsel angepasst bleiben, sondern auch, dass alle inneren biologischen Prozesse miteinander im Takt bleiben“, so die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin e.V. (DGSM) in einer Pressemitteilung vom 2. Oktober 2017.

An diesem Tag ging der Nobelpreis für Physiologie oder Medizin an drei Wissenschaftler aus den USA, deren Arbeiten über die genetischen sowie physiologischen Grundlagen der circadianen Rhythmik bei der Fruchtfliege zum Meilenstein für die Chronobiologie wurden. Geehrt wurden Jeffrey Connor Hall, Michael

Rosbash und Michael W. Young, die mit ihren Forschungsergebnissen aus den 1980er- und 1990er-Jahren und der Entdeckung jener molekularen Mechanismen, die unsere innere Uhr steuern, die Bedeutung des menschlichen Schlaf-wach-Rhythmus und körpereigener biologischer Rhythmen insgesamt in den Blickpunkt des öffentlichen Interesses gerückt haben.

Der damalige DGSM-Vorsitzende Dr. med. Alfred Wiater erklärte: „Für die Schlafmedizin bedeutet die diesjährige Verleihung des Nobelpreises für die Erforschung der inneren Uhr einen wahrhaft großen Nutzen.“

Jede Körperzelle hat einen circadianen Rhythmus und ist in ihrer Funktion danach ausgerichtet. Je gleichmäßiger und stabiler diese innere Uhr läuft, desto fitter und leistungsfähiger sind wir – körperlich wie seelisch-geistig.

Im Gehirn sitzt die Masterclock

Der oberste körpereigene Taktgeber ist die Masterclock. Sie ist beheimatet in deinem Gehirn, genauer gesagt im Nucleus suprachiasmaticus (SCN). Diese Ansammlung von rund 50.000 eng miteinander verknüpften Nervenzellen liegt im Hypothalamus, einer tiefen zentralen Zone des Gehirns über der Kreuzungsstelle deiner Sehnerven. Dein Schlaf-wach-Rhythmus unterliegt also erstens dieser Masterclock und deinen Clockgenen sowie zweitens den äußeren Rhythmen von hell und dunkel. Im Idealfall sollten für langfristige Gesundheit endogene (innere) und exogene (äußere) Faktoren synchron verlaufen, also ausbalanciert sein.

- **Endogene Rhythmen** sind alle körpereigenen Rhythmen wie das Auf und Ab der Körpertemperatur, Herzschlag und Atmung oder der Stoffwechsel jeder einzelnen Körperzelle.
- **Exogene Rhythmen** sind alle rhythmischen Prozesse, die durch äußere Faktoren auf uns einwirken, wie Helligkeit und Dunkelheit oder der 24-Stunden-Rhythmus der Uhr.

Der beste Partner zur Synchronisation körpereigener und äußerer Rhythmen ist das Tageslicht.

Dein bester Partner zur Synchronisation dieser Rhythmen ist das Tageslicht, denn es stärkt das Zeitsignal der Masterclock. Dabei wird das Licht von Photorezeptoren des Auges, die für Lichtwellen empfindlich sind, aufgenommen und unmittelbar weiter zum Gehirn geleitet. Das wiederum steuert z. B. die nächtliche Freisetzung des Schlafhormons Melatonin. Andersherum wird fortlaufend zum Gehirn zurückgemeldet, wie viel Melatonin im Blut zirkuliert. Diese nachhaltige Wirkung von Licht auf die innere Uhr nutzt die Medizin beispielsweise in der Lichttherapie (siehe Seite 26).



Leistungshochs und -tiefs

Das biologische Programm in dir sieht vor, dass du tagsüber Leistung erbringst, die Nacht ist die Zeit für tiefgreifende Erholung, innere Abbau- und Speicherprozesse. Die Höhepunkte unserer Leistungsfähigkeit erleben wir meistens von zehn bis zwölf Uhr vormittags und um 17 Uhr. Gegen 14 Uhr dagegen fährt unser Körper seine Leistungsbereitschaft etwas herunter, viele kennen das als Mittagstief.

Das absolute Leistungstief erleben wir nachts zwischen drei und vier Uhr. Dazu der Schlafforscher Prof. Dr. Jürgen Zulley in *Mein Buch vom guten Schlaf*: „Wenn wir zu dieser Stunde wach sind, ist unsere Wahrnehmung verzerrt, unsere Konzentrationsfähigkeit am Boden, das Zeitempfinden durcheinander und wir fühlen uns unwohl, weil unser Kreislauf jetzt nicht stabil arbeitet. Der ganze Organismus befindet sich in einem Gesamttief, ist ausgesprochen labil und arbeitet höchst ineffektiv.“ Diesen Zeitrastern können wir nicht entfliehen, so der Forscher. Tun wir es doch, werden wichtige Körperfunktionen empfindlich gestört.

Die gesundheitlichen Folgen können mitunter gravierend sein, denn die Nacht ist und bleibt für uns die wichtige Phase der Regeneration, in der Körpertemperatur, Blutdruck und Muskeltonus, also die Spannung der Muskulatur, sinken. Reparaturprozesse für die Haut und unsere Schleimhäute laufen dagegen auf Hochtouren, Wachstumshormone kümmern sich u. a. um den Fettstoffwechsel oder Muskelaufbau. Nicht zuletzt werden relevante Gedächtnisinhalte vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis übertragen.

Für ein aktives Nachtleben sind Menschen nicht vorgesehen, was sich z. B. bei verschiedenen Tierarten anders gestaltet. Mäuse, Ratten oder Fledermäuse sind für aktive Nächte geradezu gemacht und hervorragend ausgestattet. Auch Eulen sind nachtaktiv und können sich im Gegensatz zu uns in dunkler Umgebung problemlos orientieren, u. a. weil sich ihre Pupillen bei Dunkel-

Unser biologisches Programm sieht vor, dass wir tagsüber Leistung erbringen, die Nacht ist die Zeit für tiefgreifende Erholung.

Für ein nacht-aktives Leben ist der Mensch nicht geschaffen.

heit weit öffnen können. Auch sind bei nachtaktiven Tieren besonders viele lichtempfindliche Sehzellen vorhanden, Stäbchen genannt. Das menschliche Auge ist im Dunkeln deutlich weniger leistungsfähig. Zwar gewöhnen wir uns nach einigen Minuten an bescheidene Lichtverhältnisse, können aber nur Umrisse der Umgebung wahrnehmen.

Eule, Lerche oder Kolibri?

Nichtsdestotrotz unterscheiden wir uns in unserer Tagesfitness individuell deutlich voneinander. Wer ohne Schwierigkeit die Nacht zum Tag machen kann, gehört beispielsweise zum Chronotypus Abendmensch, auch Eulen genannt. Morgenanbeter, die um halb sechs Uhr morgens die Joggingschuhe schnüren, gehören eher zu den Lerchen. Allerdings sind insgesamt nur etwa 30 Prozent eindeutige Eulen oder Lerchen. Der Großteil gehört zum als Kolibri bezeichneten Mischtyp, der in der Regel zwischen 23 und 24 Uhr ins Bett geht und etwa zwischen 6 und 7 Uhr morgens aufsteht. Eine Lerche taucht mitunter schon um 21 Uhr in die nächtlichen Ruhekissen, während Eulen bis weit nach Mitternacht aktiv sein können. Die Aufstehzeiten bei den verschiedenen Chronotypen variieren entsprechend.

Welcher Typ wir sind, hat auch etwas mit dem Ort zu tun, an dem wir leben.

Welcher Typ wir sind, hat aber auch etwas mit dem Ort zu tun, an dem wir leben, weil sich der Zeitpunkt des Sonnenaufgangs mit jedem Längengrad um vier Minuten verschiebt. Demnach steigt man ohne Einfluss eines Weckers im Osten Deutschlands beispielsweise 36 Minuten früher als in westlichen Teilen des Landes aus den Federn. Die meisten Lerchen sollen übrigens in Sachsen-Anhalt wohnen.

Kennzeichnend für die Typfrage sind darüber hinaus der persönliche Lebensstil oder auch der Beruf, für den man sich entscheidet: Lerchen haben beispielsweise eher Schwierigkeiten, sich an einen Berufsalltag im Schichtdienst anzupassen, weil sie abends früher müde sind und im Durchschnitt ein bis zwei Stun-

den früher zu Bett gehen als die Eulen. Nachtschwärmern fällt es dagegen leichter, sich an wechselnde Arbeitszeiten oder Schichten im Job zu gewöhnen.

Lerche oder Eule – das beeinflusst nicht zuletzt das Privat- und Sexualleben und es verwundert kaum, dass nachtaktive Eulen auch eher in der Nacht Sex haben wollen, während Lerchen die frühen Morgenstunden oft als besonders lustvoll empfinden. Es muss natürlich nicht immer so sein. Wenn auch Wissenschaftler beschreiben, dass Paarprobleme bei Eule-Lerche-Beziehungen praktisch vorprogrammiert sind.

Eule-Lerche-Paare sind oft uneinig in der Frage: „Wann machen wir was?“



Lerchen haben eher Schwierigkeiten, sich an den Schichtdienst, beispielsweise im Krankenhaus, anzupassen.

ENDLICH IM TAKT – DEIN 3-SCHRITTE- PROGRAMM

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit denen du die biologischen Rhythmen deines Körpers bestmöglich unterstützen kannst, denn viele Lebensstilfaktoren haben eine Zeitgeberwirkung. In diesem Kapitel zeige ich dir in drei Schritten, die zusammen ganzheitlich wirken, die vielfältigen Möglichkeiten und Methoden für neue Ausgewogenheit – mit dir selbst, deinem Umfeld und im Beruf.

Schritt 1: Im Takt mit neuen Gewohnheiten

Schritt 2: Im Takt durch intuitives Essen

Schritt 3: Im Takt mit achtsamer Seelenpflege

Schritt 1: Im Takt mit neuen Gewohnheiten

Oft genügt es schon, sich selbst aufmerksam zu beobachten, um körperliche wie emotionale Belastungen frühzeitig feststellen und gegensteuern zu können – beispielsweise mit Ritualen für eine gesunde Routine im Alltag und Beruf.

„Lösungen aus einer Schieflage im biologischen Rhythmus haben sehr große individuelle Spielräume, wie die Ursachen selbst, die in diese Schieflage geführt haben“, sagte mir die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie Carmen Fargel in unserem Gespräch über die innere Uhr. „Wer sich ausgelaugt fühlt, kann sich zuerst fragen, was sind eigentlich meine Stärken und Kompetenzen, was meine Schwachstellen – physisch wie psychisch.“ Danach kannst du Wege finden, die Schwachstellen positiv zu verändern.

Mache dir bitte bewusst, dass es immer einen Weg gibt. Du hast ihn bislang vielleicht nur nicht gesehen oder es nicht für möglich gehalten, dass das vermeintlich Schwere manchmal durchaus leicht sein kann. Carmen Fargel rät z. B.: „Es können schon kleine Dinge sein wie beispielsweise eine gute Esskultur, sich etwa ausreichend Zeit für das Frühstück zu nehmen. Oder auch die eigenen Ansprüche herunterzuschrauben und grundsätzlich auf ausreichend Pausenzeiten zu achten. Achten wir nicht selbst auf uns, wird es in den meisten Fällen auch niemand anderes tun.“

Wenn uns der Orkan außen zu überrollen droht, können Rituale zum Ruhepol werden, stabilisieren und innerlich Halt geben. Sie fördern deine psychische Widerstandsfähigkeit und auch den Umgang mit belastenden Situationen wie Misserfolgen im Job oder einer Trennung. Im Fachjargon wird es Resilienz genannt (*resilience*, engl. = Spannkraft, Widerstandsfähigkeit, Elastizität), wenn wir uns trotz widriger Lebensumstände erfolgreich

Es gibt immer einen Weg, um neue Gewohnheiten zu etablieren.

weiterentwickeln, unsere Abwehrkraft stark und die Seele geschützt halten. Das kann jeder lernen.

Ein wichtiges Kernelement ist die Achtsamkeit als Prinzip der gelassenen Grundhaltung. Wenn du achtsam bist, lebst du jeden Moment im Hier und Jetzt, statt etwas Bestimmtes erreichen zu wollen. Du hörst auf, dir Sorgen zu machen, und vergisst die Idee, jemand Bestimmtes sein zu müssen oder so, wie andere dich gern hätten. Das befähigt dich im Alltag auch dazu, mit ungünstigen Gegebenheiten oder unvorhergesehenen Herausforderungen besser umzugehen.



Wenn uns der Alltag zu überrollen droht, können Rituale, wie das Schreiben von Morgenseiten, zum Ruhepol werden.

Im Hier und Jetzt: von Tieren lernen

Wenn du achtsam bleibst, bist du automatisch weniger gestresst, weil du wertfrei akzeptierst, was gerade ist, und dich auf das Jetzt konzentrierst statt auf das, was gleich passieren könnte. Hervorragende Lehrmeister findest du in der Tierwelt, beobachte einfach einmal bei deinem nächsten Spaziergang, wie sich Hunde untereinander verhalten.

Von Tieren kannst du lernen, deine eigenen Bedürfnisse zu sehen und den Moment zu genießen.

Hunde besitzen im Unterschied zu den meisten Menschen die Gabe, ihr ganzes Leben lang hemmungslos den Moment zu genießen und sich dabei über kleine Dinge immer wieder neu zu freuen, als ginge eine lang gehegte Sehnsucht in Erfüllung. Sie sind aus dem Häuschen, wenn Frauchen oder Herrchen nach zehn Minuten aus dem Supermarkt wieder herauskommt, als wären sie Jahrzehnte auf Reisen gewesen. Sie spielen, wenn ihnen danach ist, entspannen und sonnen sich.

Tipp: Als erster Schritt für mehr Einklang in deinen Arbeits- und Lebensrhythmen können dir viele Rituale wie eine gesunde Morgenroutine (Seite 75) oder Pausen nach dem BRAC-Prinzip (Seite 77) helfen. Sie sind hervorragende Möglichkeiten, alte Gewohnheiten zu durchbrechen und in deinem Rhythmus zu leben. Probiere es einfach aus und du wirst feststellen, wie dir allein dieser erste Schritt bereits einiges von deinem emotionalen Stress nehmen kann. Rituale können dich auch schrittweise dabei unterstützen, dich schließlich auf gezielte Achtsamkeitsübungen wie eine Kurzmeditation (Seite 106) einzulassen. Sie können zudem jederzeit wohltuend erden und helfen, sich auf das Wesentliche zu fokussieren, wenn scheinbar nichts mehr geht.

Rituale stabilisieren auf dem Weg zu einem ausbalancierten, glücklichen Leben, weil sie – um es mit Worten des südkoreanischen Philosophen Byung-Chul Han zu sagen – eine „Selbstdistanz“ erzeugen. „Sie entpsychologisieren“, so Han, „entinnerlichen ihre Akteure“. Das bedeutet, wir lernen mit Ritualen, zu verweilen statt auf Teufel

komm raus weiter zu planen, zu hetzen, zu kontrollieren, zu produzieren. Wir kommen wieder in Resonanz mit uns selbst, mit anderen und der Welt. Und nur durch das Einnehmen deines Inneren wirst du auch im Außen etwas verändern können. Dass du das schaffst, ist keine Frage – denn der Erfolg von Ritualen liegt in ihrer stetigen Wiederholung. Kurz: Übung macht Achtsamkeitsmeister.

Gut in den Tag starten: Morgenroutine

Schon der Start in den Tag sollte ein gelungener sein, und ausreichend Licht zu tanken, gehört unbedingt dazu. Untersuchungen belegen z. B., dass die antidepressive Wirkung des Lichtes am Morgen am höchsten ist. Das bedeutet leider auch für Eulen: Raus aus dem Bett und in den Wintermonaten als erstes die gesamte Wohnung hell beleuchten. In der Sommersaison bietet sich an, morgens auf dem Balkon, der Terrasse oder bei offenem Fenster und frischer Luft zu frühstücken und dem Körper das Signal zu geben: Jetzt geht es los, das wird heute ein wunderschöner neuer Tag.

Schon 15 Minuten in Bewegung wirken vor allem deutlich entstressend. Deine innere Uhr wird gestärkt und damit auch deine Abwehrkräfte. Studien belegen sogar weniger Angst und negative Emotionen, denn die Herzfrequenz wird reguliert und der für deine Entspannung zuständige Vagusnerv aktiv.

Tipp: Vielleicht hast du die Möglichkeit, deinen Weg zur Arbeit zu Fuß oder mit dem Fahrrad statt mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln zu erledigen. Das macht nicht nur wach, sondern ist auch gesund: Studien englischer Universitäten zeigen, dass nichtrauchende Radfahrer im Alter zwischen 55 und 79 Jahren über leistungsstarke Abwehrkräfte verfügen, die denen eines Teenagers entsprechen. Wer regelmäßig mit dem Rad fährt, hat auch keinen Muskelschwund, der oft als unausweichliches Schicksal im Verlaufe des Lebens gilt.

Nach dem Aufstehen bewusst Lichtreize zu nutzen, wirkt belebend.

Vormittags ist unser Organismus am leistungsfähigsten – leider auch der von Eulen.

Wichtiges vor 12 Uhr

Nach der Hochzeit am Vormittag fährt dein Organismus gegen Mittag seine Aktivität herunter. Oft spüren wir dieses müde Tief nur zu deutlich. Da das zweite Leistungshoch am Nachmittag nicht mehr das Potenzial vom Vormittag erreicht, solltest du alle Aufgaben, die besonders relevant sind, im Idealfall vor 12 Uhr erledigt haben. Anderenfalls kann es dir passieren, dass du – bewusst oder unbewusst – bestimmte Tätigkeiten wie einen unangenehmen Anruf oder das Zusammenstellen bestimmter Arbeitsunterlagen immer wieder auf morgen verschiebst.

Aus der Entspannung heraus sind wir besonders stark, das bedeutet aber auch, konsequent auf regelmäßige kleine Erholungszeitfenster zu achten.



Zeitmanagement im Beruf bedeutet auch, dass du deine eigene Zeit und damit die anfallende Arbeit beherrschst, statt dich von ihr beherrschen zu lassen. Dabei bringen laut dem bekannten Paretoprinzip schon 20 Prozent strategisch richtig eingesetzte Energie 80 Prozent der Ergebnisse – also den Löwenanteil. Anders herum erzielen wir in der Regel mit 80 Prozent des Zeit- und Energieaufwandes nur 20 Prozent der Arbeitsergebnisse.

Tipp: Lege für jeden Tag fest, was heute wirklich wichtig ist und zuerst erledigt werden sollte. Tatsächlich verbringen die meisten von uns den Großteil ihrer Zeit mit nebensächlichen Tätigkeiten, statt sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Pause im BRAC-Rhythmus

Aus der Entspannung heraus sind wir besonders stark. Hoch konzentriert und leistungsfähig in einem Alltag ohne Pausen zu sein, schließt sich also gegenseitig aus. Das bedeutet aber auch, sich nicht einfach dem üblichen Trott zu ergeben, sondern konsequent auf regelmäßige kleine Erholungszeitfenster zu achten, und damit auf das Naturgesetz zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Auf und Ab, Aktivität und Erholung – ein universelles Prinzip.

Kein Sportler würde z. B. pausenlos trainieren, weil seine Erholung und die Ruhe nach vollem körperlichen Einsatz die Grundvoraussetzung bilden, Leistung überhaupt auf den Punkt abrufen zu können. Den Prozess, alle Trainingsimpulse für ein optimales Leistungspotenzial ausreichend zu verarbeiten, nennen wir im Sport Superkompensation (*compensare*, lat. = ausgleichen, aufwiegen). Der Begriff beschreibt, wie mit der Trainingsbelastung die Leistungskraft zunächst sinkt, um diese durch die darauffolgende Regenerationsphase nicht nur wiederherzustellen, sondern sogar ein höheres Niveau als zuvor zu erreichen. Vergleichen kannst du es mit dem bekannten Prinzip: „Steter Tropfen höhlt den Stein“.

Siesta halten ist biologisch in uns verankert.

Auch unser Alltag ist Schwankungen in der Aktivitätsintensität unterworfen, ebenso wie die Nachtphasen verschiedener Schlaftiefe. Ein Phänomen, das in den 1960er-Jahren von dem amerikanischen Schlafforscher Nathaniel Kleitman (1895–1999) als *basic rest activity cycle* (BRAC) beschrieben wurde und wörtlich übersetzt „grundlegender Ruheaktivitäts-Zyklus“ bedeutet.

Dieses neurophysiologische Schwingungssystem beschreibt, wie wir tagsüber Zyklen von Ruhe und Aktivität unterliegen, bei denen sich unsere Körperfunktionen wie Blutdruck oder die Körpertemperatur fortlaufend immer wieder leicht verändern. Demzufolge wechseln sich aktive Anspannungsphasen von etwa 60 bis 70 Minuten Dauer mit 20 weniger intensiven Minuten ab, in denen der Organismus quasi auf Minierholung umschaltet. Verantwortlich dafür ist dein vegetatives Nervensystem, der Sympathikus als aktivierendes System bzw. der Parasympathikus als dessen Ruhe vermittelnder Gegenspieler (Seite 35).

Tipp: Kleine Pausen sind mindestens im 60-Minuten-Rhythmus wichtig: Nach jeder guten Stunde voller Konzentration solltest du mindestens fünf Minuten einen entspannten Minibreak einlegen (siehe Kasten), spätestens dann, wenn deine Aufmerksamkeit und die Konzentration merklich sinken. Verschiedene Untersuchungen belegen, dass regelmäßige Minibreaks guttun und die Produktivität steigern können, weil Informationen wieder besser behalten und auch weiterverarbeitet werden können.

BRAC-Ritual nach dem Ruheaktivitäts-Zyklus



Mikropausen im 60-Minuten-Takt

Häufige kurze Pausen von fünf Minuten sind oft besser als eine lange. Du kannst z. B. aufstehen, dich kurz bewegen, einmal durchlüften, eine kurze Atem- oder Entspannungsübung machen.

Topfit im 90-Minuten-Takt

Selbst bei Höchstform gilt: Nach 90 Minuten sollte jeder eine Kurzpause von ca. 10 Minuten einlegen, da die Konzentration sinkt – vor allem bei monotonen Tätigkeiten oder bei Schreibtischtätern, die rein geistig aktiv sind.

Ausgiebig erholen im 4-Stunden-Takt

Eine längere Ruhepause brauchst du im Durchschnitt alle vier Stunden, wenn dein Biorhythmus beispielsweise in das mittägliche Leistungstief fällt. Wie bei Babys und Kleinkindern sehnt sich auch der erwachsene Organismus etwa alle vier Stunden buchstäblich nach einem Minischläfchen, nach Essen und Erholung. Das Arbeitszeitgesetz (ArbZG) schreibt in Paragraph 4 Mindestpausenzeit von 30 Minuten bei sechs- bis neunstündiger Arbeitszeit vor, 45 Minuten bei mehr als neun Stunden.

Die 90-Sekunden-Energie

Wer kennt das nicht: Der Akku sinkt, der eben noch aufmerksam auf die Tätigkeit gerichtete Blick ermüdet und wir sehnen uns nach einem Break. Die chinesische Medizin, genauer gesagt die Akupressur, kennt verschiedene Punkte, die jetzt harmonisieren.

Dazu Daumenkuppen so nah wie möglich an die inneren Augenwinkel legen und nach oben drücken. Sanft massieren mit kreisenden Bewegungen. Kurz leichten Druck ausüben und die Punkte wieder loslassen. Zum Abschluss alle Finger nach oben zum Scheitel führen und den Kopf massieren als würde man die Haare shampooen. Auch hier sanften Druck ausüben, um die Energie in Bewegung zu bringen.

Auf einen Blick

Endlich im Takt mit neuen Gewohnheiten

Rituale stabilisieren auf dem Weg zu einem ausbalancierten, glücklichen Leben in Einklang mit deiner Innenuhr, weil sie eine Selbstdistanz erzeugen: Wir lernen mit Ritualen, zu verweilen, statt auf Teufel komm raus weiter zu planen, zu hetzen, zu jagen, zu kontrollieren, zu produzieren usw. Wir kommen wieder in Resonanz mit uns selbst, mit anderen und der Welt. Durch das Einnehmen deines Inneren wirst du auch im Außen etwas verändern können.

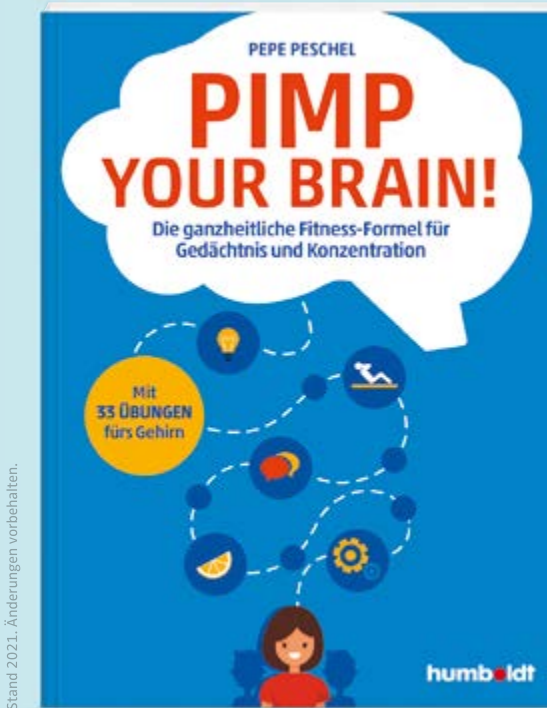
Endlich im Takt durch intuitives Essen

Intuitiv essen und sich dabei (wieder) auf die Sättigungshinweise des Körpers einzustellen, braucht Übung, doch diese zahlt sich aus, denn ein individuelles und damit gesundheitsförderliches Essverhalten nach den Signalen deines Körpers bildet das Fundament für die lebenslange Gesundheit von Körper, Seele und Geist. Um oxidativen Stress zu senken, benötigt dein Körper dabei täglich ausreichende Antioxidanzien, darunter u. a. B-Vitamine, Vitamin C, E und das Schlüsselhormon Vitamin D wie auch verschiedene Mineralien und Spurenelemente wie Magnesium, Kalzium, Zink, Selen und Eisen.

Endlich im Takt mit achtsamer Seelenpflege

Gedankenpflege ist Seelenpflege. Plane regelmäßig eine kleine Gedankenwerkstatt, Zeiten für Qi Gong oder Yoga-Übungen und Ähnliches, wenn du besonders gestresst bist. Das kann in der Mittagspause sein, aber auch am Abend, um innerlich einen Abstand zum Job zu schaffen. Es können fünf Minuten oder auch 20 sein, das entscheidest du. Denke immer daran: Du bist selbst dein wichtigstes Projekt – und dein bester Ratgeber. Let it flow!

Für klare Gedanken und ein unschlagbares Gedächtnis



- Brainfood, Bewegung, Stressabbau, Freude an Neuem – ein Ratgeber, der zeigt, wie mit ganzheitlicher Gehirnfitness ein Leben lang Verbindungen im Gehirn entstehen
- 33 Übungen für assoziatives Denken, Denkflexibilität, Fantasie und Kreativität, Konzentration, logisches Denken und Merkfähigkeit

Pepe Peschel

Pimp your brain!

144 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4212-6

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Schöne neue Arbeitswelt



- Schwerpunkt auf Flexibilität und individuellen Lösungen
- Sofort umsetzbare Tipps für ein effektives Zeitmanagement in der digitalisierten Arbeitswelt und für eine ausgewogene Work-Life-Balance trotz Überall-Erreichbarkeit

Ivan Blatter

Arbeite klüger – nicht härter

2., erweiterte Auflage

196 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4209-6

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bluthochdruck im Griff



- Bluthochdruck selbst senken mit Ernährung, Bewegung und Stressabbau
- Mit sofort umsetzbaren Selbsthilfetipps und Übungen
- Zertifiziert von der Stiftung Gesundheit

Pepe Peschel

Ich helfe mir selbst – Bluthochdruck

152 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-047-0

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-2953-0 (Print)

ISBN 978-3-8426-2954-7 (PDF)

ISBN 978-3-8426-2955-4 (EPUB)

Abbildungen:

Titelbild: Shutterstock.com/Alexander Ryabintsev, Talirina, Blan-k, FauzIDEA
Stock.adobe.com: Anna Botova: 9; lily: 14; Blue Planet Studio: 17; SYARGEENKA: 18; elenabsl: 31; Olga Yastremska, New Africa, Africa Studio: 41; Farknot Architect: 57; E. Zacherl: 60; Jess rodriguez: 68; Wayhome Studio: 73; sunnychicka: 76; press-master: 81; sonyakamoz: 87; petrghoskov: 90; M.studio: 94; reichdernatur: 97; beats.: 102; olezzo: 105; May_Chanikran: 110; Adnan photography: 113; Sonja Birkelbach: 118

Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Ulrike Schöber, Dortmund

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: ZERO, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

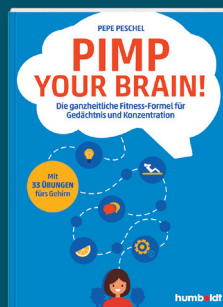
Pepe Peschel ist Medizinjournalistin, Autorin, TV-Moderatorin und Gesundheitspädagogin mit Zusatzausbildungen u. a. in NLP, Atemtherapie und Stressbewältigung. Für ihre Ratgeber arbeitet sie regelmäßig mit hochkarätigen Forschern und internationalen Wissenschaftlern zusammen. Aus eigener Erfahrung weiß sie, wie schwierig es oft ist, die innere Uhr mit der äußeren zu vereinbaren. Sie widmet sich in ihrer Arbeit daher einer nachhaltigen Lebensweise und engagiert sich für Individualität statt Schubladendenken in der Medizin und im Leben – mit ganzheitlichen Wegen, die zu mehr Gesundheit und Lebensgenuss führen.



Bereits von der Autorin erschienen:



152 Seiten
978-3-86910-047-0



144 Seiten
978-3-8426-4212-6

Von Eulen, Lerchen und Kolibris ...

Essenszeiten, Schlafenszeiten, Arbeitszeiten – die Anforderungen aus Berufsleben und Alltag entsprechen häufig nicht unserem angeborenen Biorhythmus. Ein Leben gegen die innere Uhr hat jedoch Folgen für unsere körperliche und seelisch-geistige Gesundheit: das Risiko für Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankungen steigt, unsere Schlafqualität sowie unser Sozialleben werden beeinträchtigt. In ihrem neuen Ratgeber erläutert Pepe Peschel, wie wir unseren körpereigenen Biorhythmus unterstützen können. Dafür hat sie das 3-Schritte-Programm »Endlich im Takt« entwickelt – mit vielen praktischen Tipps für neue Gewohnheiten, gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Entspannung.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Ein Buch für alle, die durch berufliche oder private Termine gezwungen sind, gegen ihre innere Uhr zu arbeiten, und die trotzdem leistungsfähig und gesund bleiben möchten.
- Mit 3-Schritte-Programm: Ob Tag- oder Nachtmensch – Arbeits- und Biorhythmus endlich im Takt.
- Expertinneninterviews mit Prof. Dr. med. Kneginja Richter, Leiterin der Schlafambulanz und des Labors für Neurostimulation und Chronobiologie an der Uniklinik Nürnberg, und Dr. med. Cornelia zur Nieden, Fachärztin für Anästhesiologie, Intensiv- und Notfallmedizin.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-2953-0



9 783842 629530

19,99 EUR (D)

Ein Ratgeber, der dir dabei hilft, deine innere Uhr (wieder) in einen gesunden Takt zu bringen.