

Biorhythmus – im Einklang mit sich selbst leben

Unter Biorhythmus versteht man unsere innere Uhr, die Körper, Geist und Seele aufeinander abstimmt. Wer in Einklang mit dieser inneren Uhr lebt, fühlt sich vital, ausgeglichen und gesund. Ignorieren wir dagegen die Signale, zu bestimmten Zeiten aufzustehen, zu essen, aktiv zu sein oder zu ruhen, geraten innere und äußere Uhr zunehmend aus dem Gleichgewicht. Kurzfristig kann der Körper das ausgleichen. Auf Dauer jedoch leiden Stimmung, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Müdigkeit, depressive Verstimmungen oder chronische Erkrankungen können die Folge sein.

Was ist ein Biorhythmus?

Jedes Lebewesen, jede Zelle in unserem Körper folgt einem Rhythmus, der sich an der Drehung der Erde orientiert. Der Biorhythmus beschreibt die biologischen Abläufe, die sich alle 24 Stunden wiederholen. Er ist unsere innere Uhr, die Tag und Nacht reguliert. Sie hilft uns, optimal mit dem Tagesverlauf zurechtzukommen. Nicht nur Menschen, sondern auch Tiere, Pflanzen und selbst das Plankton folgen diesem Takt.

Individuelle Unterschiede

Grundsätzlich funktioniert der Biorhythmus bei allen ähnlich. Doch jeder Mensch hat eine individuelle Ausprägung: den Chronotyp. Es gibt Frühaufsteher („Lerchen“), Normaltypen und Spättypen („Eulen“). Welchem Typ man angehört, ist genetisch festgelegt und nur schwer veränderbar.

Wie weiß der Körper, ob Tag oder Nacht ist?

Die innere Uhr wird genetisch gesteuert. Jede Zelle erkennt durch bestimmte Proteine, ob es Tag oder Nacht ist. Diese biologische Uhr kann sich an veränderte Situationen anpassen, etwa nach Reisen in andere Zeitzonen oder beim Wechsel der Jahreszeiten. Daher auch der bekannte Jetlag.

Der Tagesverlauf im Überblick

- Morgen: Das Hormon Cortisol steigt. Der Körper erhält Energie für den Tag. Ideal für ein kräftiges Frühstück – „Frühstücken wie ein Kaiser“.
- Vormittag: Die geistige Leistungsfähigkeit erreicht ihr Hoch. Anspruchsvolle Aufgaben lassen sich jetzt am besten bewältigen.
- Mittag: Das Mittagstief setzt ein. Kurzes Essen und ein Nickerchen fördern die Regeneration.
- Nachmittag: Zweites Hoch – besonders günstig für körperliche Aktivitäten und Sport.
- Abend: Die Leistungsfähigkeit sinkt, das Schlafhormon Melatonin steigt an. Wir werden müde. Höchststand des Hormons ist nachts um 3 Uhr, im Tiefschlaf.

Diese Zeiten sind Mittelwerte; Frühaufsteher oder Eulen liegen 2–3 Stunden davor oder danach.

Folgen dauerhafter Missachtung des Biorhythmus

In unserer 24/7-Gesellschaft ist es eine Herausforderung, den eigenen Rhythmus zu finden und zu respektieren. Künstliches Licht und Nachtschichten verschieben die innere Uhr. Schlafstörungen, Leistungsabfall, Depressionen oder Stoffwechselprobleme wie Diabetes können die Folge sein.

Biorhythmus und Medikamente

Der Zeitpunkt der Einnahme von Medikamenten kann ihre Wirkung beeinflussen. Blutdrucksenkende Mittel wirken morgens besser, entzündliche Medikamente abends. Prüfen Sie daher die Empfehlungen auf den Beipackzetteln.

Zeitumstellung

Unsere innere Uhr hat einen Puffer von etwa zwei Stunden. Dennoch zeigen Studien, dass die Umstellung im Frühjahr kurzzeitig zu mehr Stress, Schlafproblemen und Herz-Kreislauf-Problemen führen kann.

Biorhythmus-Kalkulation nach Geburtsdatum

Berechnungen nach Fließ, Swoboda oder Teltscher zeigen körperliche, emotionale und geistige Hoch- und Tiefphasen. Sie können diese Kurven als Orientierung nutzen, um ein besseres Gefühl für Ihre persönliche innere Uhr zu bekommen.

Fazit

Wer seinen Biorhythmus kennt und respektiert, stärkt Vitalität, Gesundheit und Wohlbefinden. Kleine Anpassungen im Tagesablauf, Ausrichtung von Arbeit, Bewegung, Schlaf und Ruhephasen auf den eigenen Rhythmus wirken wie eine natürliche Quelle für Energie und innere Balance.