

PROF. DR. MAXIMILIAN MOSER

Vom
richtigen
Umgang
mit der
Zeit

*Die heilende Kraft
der Chronobiologie*

Allegria

Inhalt

Einleitung 9

Der Rhythmus des Lebens 13

Die innere Uhr 15

Sehzellen, die kein Bild schaffen 17

Völlig aus dem Rhythmus 20

Das Lied von den Lerchen und den Eulen 25

Die Welt der biologischen Rhythmen

29

Rhythmus spart Kraft 32

Rhythmus gibt Energie 38

Mikrobiom und biologische Rhythmik 38

Der Rhythmus unserer Zellkraftwerke 43

Rhythmisch leben 46

Rhythmisch atmen 49

Rhythmus und Leben 55

Das rhythmische System 59

Unser Herz tanzt 60

Die Rhythmik des Blutdrucks 63

Die Rhythmik der kleinen Gefäße 64

Frischkur für das Gehirn – die Nacht 65

Qualitäten des Tagesablaufs 68

Der frühe Morgen 69

Ein kräftiges Frühstück 70

Der helle Mittag 73
Das Mittagessen 76
Das Mittagsschläfchen 78
Die goldenen Stunden 79
Die Sonne geht unter 80
Der Nachtschlaf 82

Exkurs: Die Schule beginnt zu früh 92
Studien mit späterem Schulbeginn 93
Schluss mit Kinderarbeit! 95

Wochenrhythmus 97

Monatsrhythmus 100

Jahresrhythmus 105

Das Frühjahr: Zeit des Erwachens 106
Der Sommer: Hoch-Zeit des Jahres 109
Der Herbst: Erntezeit 112
Der Winter: Zeit der Besinnung und
Neuorientierung 116
Der einzige Moment: die Gegenwart 119
Die erstaunliche Geschichte von Agaphia 124

Lebensrhythmus 127

Rhythmus als Therapie und als Energiespender 135

Mit Rhythmus-Störgrößen umgehen 142

Wir können nicht ohne und wir können nicht mit:
die Technik 143
Nacht- und Schichtarbeiten verträglich gestalten 144
Jetlag »umfliegen« 146

- Die (eu)rhythmische Hausapotheke 150**
 - Ein kleiner Basiskurs in Eurythmie 150
 - Das innere Lächeln 153
 - Die Fähigkeit, Zeit zu haben 156
 - Das Dankbarkeitstagebuch 159
- Die rhythmische Gestaltung des täglichen Lebens 161**
 - Zeit-Räume gestalten 165
 - Die Tagesgestaltung 169
 - Die Wochengestaltung 170
 - Die Jahresgestaltung 170
- Das Umfeld rhythmisch gestalten 172**
 - Die Blumenuhr 173
- Bester Schlaf durch Rhythmusschulung 177**
 - Das Schlafzimmer – nichts geht über Zirbenholz 177
 - Luft, Licht und Ruhe 180
 - Wie Sie nachts schlafen, entscheidet sich am Tag 181
 - Sich in den Schlaf atmen 183
 - Was tun bei Schlafstörungen? 184

Ressourcen für Ihre Zeitgestaltung 187

- Glühbirnen und rhythmusschonende Leuchtmittel 189**
- Rhythmusgesunde Ernährung 190**
 - Lebensmittel 191
 - Ein paar Rezepte aus meinem eigenen Repertoire 193
- Natur erleben 197**
 - Freunde natürlicher Lebensweise (FNL):
 - Heilpflanzenkurs, Kräuterakademie 198
 - Phänologischer Kalender 198

Naturbeobachtung und -mentoring	199
Pflanzen für den Garten	199
Ausrüstung für das Leben in der Natur	201
Adressen und Links	203
Eurythmie	203
Einrichtungen, die Rhythmus vermitteln	203
Literaturempfehlungen	204
Chronobiologie und Zeit	204
Gesundheit und Schlaf	205
Kochen und Fermentieren	206
Garten, Kräuter, Heilpflanzen	207
Beschleunigung und Eigenzeit	208
Musik und Klang	209
Früh- und Urgeschichte	209
Zum Abschluss: Ein Märchen und eine verblüffende wissenschaftliche Entdeckung	210
Die Schneeflockenzeit	211
<i>Danksagung</i>	<i>215</i>
<i>Quellen</i>	<i>218</i>