

Susan Perry/Jim Dawson

# Chronobiologie – die innere Uhr Ihres Körpers

Entdecken und nutzen Sie  
den *eigenen* Rhythmus!

Aus dem Amerikanischen übersetzt  
von Helga Künzel



Ariston Verlag · Genf/München

# Inhalt

<i>Danksagungen</i> .....	12
1. <i>Die Zeiten Ihres Lebens</i> .....	15
Ihr Rhythmusbewußtsein: eine Befragung .....	17
Der Takt eines typischen Tages .....	17
Ihre inneren Rhythmen .....	20
Biologische Rhythmen sind <i>keine</i> Biorhythmen .....	22
Die Natur der Rhythmen .....	23
Loslösung von der Sonne .....	24
Aufrechterhaltung der Synchronizität .....	26
Gefahren des Verlusts der Synchronizität .....	27
Wie flexibel sind Ihre Rhythmen? .....	29
Ein unterschiedlicher Takt .....	31
Tägliche Rhythmen und der Jungbrunnen .....	31
Jahreszeitliche Rhythmen und Winterwahnsinn .....	32
Der Mond, Manie und Monatsrhythmen .....	34
Geheimnisvolle wöchentliche Rhythmen .....	35
Ultradiane Rhythmen und das Neunzig-Minuten- Rätsel .....	37
Ihre inneren Rhythmen: einige Beispiele .....	38
Das Aufspüren Ihrer Rhythmen .....	39
2. <i>Ihre täglichen Höhen und Tiefen</i> .....	40
Die besten Zeiten, die schlechtesten Zeiten .....	42
Sind Sie ein Morgenmensch oder ein Nachtmensch? .....	42
Wann Sie am wachsten sind .....	43
Wann Sie am wenigsten wach sind .....	43
Das Nachlassen der Aufmerksamkeit am frühen Nachmittag .....	44
Wann Ihr Gedächtnis am besten ist .....	45
Wann Ihr Denkvermögen am besten ist .....	46
Welche Zeit sich am besten für einfache, monotone Arbeiten eignet .....	47
Wann Sie mit Ihren Händen am geschicktesten sind .....	47

Wann Ihre Stimmung – vielleicht – am besten ist . . . . .	47
Wann Ihre Sinne am schärfsten sind . . . . .	48
Wie Sie die Zeit beurteilen . . . . .	49
Wann Sie beim Sport und bei anderen körperlichen Betätigungen am besten sind . . . . .	49
Wie eine Frau ihre Rhythmen bei ihrer Arbeit einsetzt . . . . .	51
Das Bestimmen Ihres Tages . . . . .	52
Unterschiede zwischen Nacht- und Tagmenschen . . . . .	53
In welchem Maß sind Sie ein Nacht- oder ein Morgenmensch? . . . . .	54
Das Aufspüren Ihres Wachheitsrhythmus . . . . .	54
Das Aufspüren Ihres täglichen Temperaturzyklus . . . . .	54
Wenn eine Lerche eine Eule heiratet . . . . .	58
Ihre Neunzig-Minuten-Zyklen . . . . .	60
Tagträumen . . . . .	60
Schläfrigkeit . . . . .	61
Der Gang zur Toilette . . . . .	61
Der Drang, etwas zu essen . . . . .	62
Der Drang zu rauchen . . . . .	62
Tips, die Ihnen helfen, Ihre täglichen Rhythmen im Takt zu halten . . . . .	63
Wie Streß Ihre Zyklen verkürzt . . . . .	64
3. <i>Die Wichtigkeit des Schlafs</i> . . . . .	65
Ihr Schlafzyklus: eine Befragung . . . . .	66
Wieviel Schlaf brauchen Sie? . . . . .	67
Ohne Schlaf auskommen . . . . .	69
Die Rhythmen der Nacht . . . . .	71
Der Schlafinstinkt . . . . .	73
Die kritischen Phasen: Tiefschlaf und Traumschlaf . . . . .	74
Was der Tiefschlaf für Sie bewirkt . . . . .	74
Was der Traumschlaf für Sie bewirkt . . . . .	76
Was Ihren Schlafrhythmus unterbrechen kann . . . . .	77
Was Ihren Schlafrhythmus fördern kann . . . . .	78
Die Erfüllung Ihrer persönlichen Schlafbedürfnisse . . . . .	79
Wie Sie Ihr persönliches Schlafbedürfnis ermitteln . . . . .	79
Wie Sie Ihre ideale Schlafengehenszeit ermitteln . . . . .	80
Wie Sie am Wochenende lange aufbleiben und dennoch Montagsmüdigkeit vermeiden können . . . . .	81
Sind Sie ein Lang- oder ein Kurzschläfer? . . . . .	83

Wie sich schlechter Schlaf auf Ihre sportlichen Leistungen auswirkt .....	84
Wenn die Rhythmen »falsch« gehen .....	85
Wenn Sie Einschlafprobleme haben .....	85
Wenn Sie Probleme haben, wach zu bleiben .....	87
Wenn Sie Probleme haben, eine regelmäßige Schlafengehenszeit einzuhalten .....	87
Wenn die Chronotherapie versagt .....	88
Schlafstörende Drogen .....	89
Ein Schläfchen tagsüber: gut oder schlecht? .....	90
Was im Schlaf passiert .....	93
Nächtliches Zähneknirschen (Bruxismus) .....	93
Kopfstoßen .....	94
Myoklonische Zuckungen .....	94
Nachtangst (Pavor nocturnus) .....	94
Schlafwandeln (Somnambulismus) .....	95
Bettnässen (Enuresis) .....	95
Sprechen im Schlaf (Somniloquie) .....	96
Alpträume .....	96
Schlaf lähmung .....	96
REM-Verhaltensstörung .....	97
Schmerzhafte Erektionen .....	97
Gebündelt auftretende Kopfschmerzen .....	98
Schlafbedingtes Asthma .....	98
Hypnagogische Halluzinationen .....	99
Ratschläge zur Verbesserung Ihres Schlafzyklus .....	100
4. <i>Das Maß Ihrer Stimmungen</i> .....	101
Ihre stimmungsmäßige Verwundbarkeit: eine Befragung .....	102
Der Rhythmus der Gemütsverstimmungen .....	102
Das Aufspüren Ihrer täglichen Stimmungen .....	104
Streß und Gemütsverstimmung: ein Bruch im Rhythmustakt .....	105
Wie Streß Ihre Rhythmen zerbricht .....	107
Wie eine Rhythmusstörung Streß verursacht .....	110
Winterliche Gemütsverstimmung .....	112
Es werde Licht .....	113
Unterschiede zwischen Winterdepression und andersgearteter Depression .....	115
Die Zyklen der Depression .....	115

Wenn normale Schwermut zu Depression wird . . . . .	116
Die Weihnachtszeit ist's nicht . . . . .	117
Schlafzyklus und Depression . . . . .	118
Die Manipulierung des Schlags zur Behandlung von Depression . . . . .	120
Ratschläge zur Linderung von Gemüts- verstimmungen . . . . .	122
<b>5. Ihre Sexualzyklen . . . . .</b>	<b>123</b>
Ihre Sexualzyklen: eine Befragung . . . . .	124
Ich bin verliebt, es muß – Herbst sein . . . . .	124
Die wahrscheinlichste Geburtszeit . . . . .	125
Ihre tägliche und wöchentliche Libido . . . . .	126
Der Menstruationszyklus . . . . .	126
Einmal im Monat – so ungefähr . . . . .	127
Was Ihren Menstruationszyklus verlängern oder verkürzen kann . . . . .	128
Vier Hormone und ihre Wirkung . . . . .	129
Die vier Menstruationsphasen . . . . .	131
Wie Sie mit dem prämenstruellen Syndrom fertig werden . . . . .	132
Wenn Selbsthilfemaßnahmen nicht helfen . . . . .	136
Wann Ihre Periode am wahrscheinlichsten einsetzt . . . . .	136
Die Aufzeichnung Ihres monatlichen Zyklus . . . . .	137
Was eine Frau aus ihrer Tabelle erfuhr . . . . .	138
Auch Männer haben Zyklen . . . . .	139
Zyklusveränderungen . . . . .	141
Kürzere männliche Zyklen . . . . .	142
Wie Ihr Menstruationszyklus sich auf Ihre körperliche Gesundheit auswirkt . . . . .	142
Wann man am ehesten von einer Krankheit befallen wird . . . . .	144
Wie Ihr Menstruationszyklus sich auf Ihre geistigen Fähigkeiten auswirkt . . . . .	145
Wie körperliche Übungen Ihren monatlichen Zyklus beeinflussen können . . . . .	146
Wie sich Sport auf Ihren monatlichen Zyklus auswirken kann . . . . .	148
Wie Ihr Menstruationszyklus Ihr Gewicht beeinflusst . . . . .	149

Wie sich der Menstruationszyklus auf Ihre Haut auswirkt .....	149
Besondere Anmerkungen für Frauen, die die Pille nehmen .....	150
Wie Ihr Menstruationszyklus Ihr sexuelles Verlangen beeinflusst .....	151
Wie es sich auf Ihren Zyklus auswirkt, wenn Sie unter Frauen sind .....	152
Tips für das Leben mit Ihren Sexualrhythmen .....	153
Wie es sich auf Ihren Zyklus auswirkt, wenn Sie unter Männern sind .....	154
6. <i>Bewahrung eines gesunden Takts – Rhythmen und Medizin</i> .....	155
Ihre Anfälligkeit für Krankheiten: eine Befragung .....	156
Das Aufspüren von Krankheiten mit Hilfe der Rhythmen .....	157
Ihr Gesundheitsthermometer .....	158
Behandlung von Krankheiten mit Hilfe der Rhythmen .....	160
Pumpen, die den Takt halten .....	162
Vermeidung von Krankheiten mit Hilfe der Rhythmen .....	163
Erkrankung, wenn Ihre Synchronizität gestört ist .....	163
Asthma .....	165
Heuschnupfen, Nesselfieber und andere Allergien .....	168
Erkältungen, Grippe und andere verbreitete Infektionskrankheiten .....	169
Kopfschmerzen .....	170
Spannungskopfschmerzen .....	171
Migräne (Hemikranie) .....	172
Gebündelt auftretende Schmerzen .....	174
Wann Sie den Zahnarzt aufsuchen sollten .....	176
Geschwüre .....	177
Wenn Sie ins Krankenhaus müssen .....	179
Bluthochdruck (Hypertonie) .....	180
Ermitteln Ihres Blutdrucks .....	184
Herzattacken .....	185
Ein schmerzendes Herz .....	190
Krebs .....	191
Die Jahreszeiten des Krebses .....	193

Epilepsie .....	195
Durch Geschlechtsverkehr übertragene Krankheiten .....	196
Tips für die Aufrechterhaltung eines gesunden Takts .....	198
7. <i>Sie sind – wann Sie essen</i> .....	199
Die Eßgewohnheiten: eine Befragung .....	200
Warum Sie im Herbst zunehmen .....	201
Wann Sie essen – das wirkt sich auf Ihr Gewicht aus .....	202
Warnung der Weight-Wachers .....	203
Der neunzigminütige Hungerzyklus .....	203
Das Aufspüren des Essensdrangs .....	204
Wie sich Ihre Geschmacksknospen im Lauf des Tages verändern .....	206
Wie Koffein Ihre Rhythmen beeinflusst .....	206
Verbreitete Koffeinlieferanten .....	209
Tips für das Timing von Koffein .....	210
Wie Alkohol Ihre Rhythmen beeinflusst .....	211
Förderung Ihrer täglichen Rhythmen mittels Ernährung .....	211
Einleitung eines guten Starts am Morgen .....	213
Bekämpfung der Flaute am frühen Nachmittag .....	214
Bekämpfung der spätnachmittäglichen Nieder- geschlagenheit .....	214
Bekämpfung der spätnachmittäglichen Zappeligkeit .....	215
Wachbleiben in der Nacht .....	215
Nährmittel, die abends Ihre Entspannung fördern .....	215
Nährmittel, die Ihnen das Einschlafen erleichtern .....	216
Nahrung, die Energie spendet .....	216
Nahrung, die beruhigt .....	217
Ratschläge für »rhythmische« Kost .....	217
8. <i>Gestörte Rhythmen: Jet-Krankheit</i> .....	219
Ihre Anfälligkeit für die Jet-Krankheit: eine Befragung .....	220
Was ist die Jet-Krankheit? .....	221
Was verursacht die Jet-Krankheit? .....	221
Es spielt keine Rolle, ob Sie hin oder zurück fliegen .....	223
Wie die Jet-Krankheit sich auf die Leistung auswirkt .....	223

Nutzung der Jet-Krankheit zu Ihrem geschäftlichen Vorteil .....	225
Bekämpfung der Jet-Krankheit .....	226
Außerhalb Ihrer Kontrolle .....	228
Eine Erfindung des Flugpioniers Wiley Post .....	230
Was Sie ändern können .....	231
Vor dem Flug .....	231
Während des Flugs .....	232
Nach dem Flug .....	235
Zeitplan für den Aufenthalt in der Sonne .....	236
Besondere Tips für Sportler .....	237
Das Anti-Jet-lag-Programm .....	238
Rein geschäftlich .....	239
Sommerzeit: Jet-lag in Ihrem Schlafzimmer .....	241
Ratschläge für das Reisen durch die Zeit .....	242
9. <i>Gestörte Rhythmen: Schichtarbeit</i> .....	243
Eignen Sie sich für die Schichtarbeit? – Eine Befragung .....	245
Zeitverschiebung bei Schichtarbeit: die Jet-Krankheit der Arbeitswelt .....	245
Eignen Sie sich für die Nachtschicht? .....	247
Die Auswirkungen der Schichtarbeit .....	251
Wie Schichtarbeit Ihr gesellschaftliches Leben beeinflusst .....	251
Wie Schichtarbeit Ihr häusliches Leben beeinflusst .....	253
Wie Schichtarbeit Ihren Schlaf beeinflusst .....	255
Wie Schichtarbeit Ihre Gesundheit beeinflusst .....	256
Linderung des mit der Schichtarbeit verbundenen Streß .....	257
Der Niedergang Ihrer Gesundheit .....	259
Warnung: Machen Sie keine Nachtschicht, wenn Sie eine der angeführten Krankheiten haben! .....	260
Wie sich Schichtarbeit auf Ihre Leistung auswirkt .....	261
Nicht alle Zeitpläne für Schichtarbeit sind gleich .....	264
Tips zur besseren Bewältigung von Schichtarbeit .....	265
10. <i>Der Takt der Zukunft</i> .....	266
<i>Literaturhinweise</i> .....	269