

Wie Biorhythmus und Organuhr die Gesundheit beeinflussen

Gesundheits-Pavillon der Gräfin: Bei ihrem Vortrag gab Heilpraktikerin Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg Tipps für mehr Wohlbefinden.

Gerchsheim. Im Rhythmus des Tages und des Jahres leben: Der Organuhr und der Chronobiologie widmete Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg ihren jüngsten Vortrag im Rahmen des „Gesundheits-Pavillon der Gräfin – Gespräche am Kamin“. Mehr als 100 Interessierte waren zum mittlerweile zehnten Abend des Gesundheitspavillons in die Turn-

halle nach Gerchsheim gekommen, der in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Großrinderfeld stattfindet.

Die einen sind Frühaufsteher, also Lerchen, die anderen sind als Eulen bis spät in den Abend aktiv: Jeder Mensch ist anders und hat einen anderen Biorhythmus. Doch unterliegen alle der Chronobiologie, wie die Gerchsheimer Heilpraktikerin er-

klärte.

Zunächst ging sie auf den 7-Jahres-Rhythmus ein, ein Modell, das vor allem aus der Anthroposophie Rudolf Steiners und einigen traditionellen Lehren stammt. Es beschreibt die Idee, dass Menschen sich in etwa alle sieben Jahre in wichtigen Entwicklungsbereichen verändern.

Diesem Rhythmus unterliegt auch die Chronobiologie. Die innere Uhr kennen viele Lebewesen. Auch der Zugvogel wisse, wann er in den Süden fliegen muss. „Sie ist die Taktgeberin des Lebens“, verwies die Gräfin auf die abgestimmte Feinjustierung der Hormone und die Zusammenarbeit der Organe. Wichtige äußere Signale wie Tageslicht helfen der inneren Uhr, richtig eingestellt zu bleiben. „Gerät sie aus dem Takt – etwa durch Jetlag oder Schichtarbeit – fühlen wir uns müde, unkonzentriert oder unwohl.“ Die Chronobiologie ermögliche also das Verständnis, warum solche Störungen entstehen und wie man den Tagesablauf an natürliche Rhythmen anpassen

können, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Als Beispiel nannte sie die Rekonvaleszenz bei Verletzungen, die am Tag besser funktionieren als in der Nacht.

Wer dauerhaft gegen die innere Uhr lebt, habe ein erhöhtes Risiko zu erkranken, etwas bei Herz-Kreislauf oder Stoffwechsel. Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche und ein erhöhtes Verletzungsrisiko könnten ebenfalls auftreten. Früher hätten die Menschen mehr im Rhythmus der Natur gelebt, was im Winter auch Regeneration bedeutet habe.

Das Wissen um den Biorhythmus und die Organuhr ist für die Referentin der Schlüssel zur eigenen Gesundheit. Die Organuhr kommt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie beschreibt, zu welchen Zeiten bestimmte Organe besonders aktiv sind, wie die Referentin erläuterte. Dabei stellt man sich vor, dass die Lebensenergie im Körper in einem 24-Stunden-Rhythmus wandert. Jede zwei Stunden steht ein anderes Organ im Mittelpunkt. Zum

Beispiel ist die Lunge früh am Morgen am stärksten. Der Magen arbeitet besonders gut am Vormittag, weshalb Frühstück wichtig ist. Am Nachmittag hat die Blase ihre Aktivphase, und in der Nacht zwischen 1 und 3 Uhr arbeitet die Leber intensiv an der Entgiftung. Zusätzlich gibt es zwei Stunden der Ruhephase. „In der Hochphase fährt das Organ im Turbo, in der Ruhephase gerade mal im ersten Gang“, veranschaulichte die Heilpraktikerin.

Wenn Menschen zu bestimmten Zeiten immer wieder Beschwerden haben, deute die Organuhr darauf hin, welches Organ Unterstützung brauchen könnte, erfuhren die Zuhörer. Dieses Wissen helfe, Körperabläufe besser zu verstehen und mögliche Zusammenhänge zwischen Tageszeit und Wohlbefinden zu erkennen.

Wie eine gesunde Tagesroutine aussehen kann, stellte sie dann vor. Vor allem sollte das Aufstehen mit dem Tageslicht erfolgen und ohne Wecker. Ein Glas lauwarmes Wasser

helfe ebenso wie regelmäßige Aktivitäten und Mahlzeiten. Und sie warnte vor zu schwerem und vor allem spätem Essen am Abend. „Der Dünndarm hat in der Nacht seine Ruhephase und kann das Essen nicht verarbeiten.“

Anhand beider Ansätze zeigte die Referentin, dass Körperfunktionen zeitlich schwanken und bestimmte Phasen für Aktivität, Ruhe oder Verdauung günstiger sind. Doch beide ergänzten sie sich: Die Organuhr biete Orientierung, der Biorhythmus liefere wissenschaftliche Hintergründe. So ließen sich Leistungsfähigkeit, Schlaf und Wohlbefinden besser verstehen. Passend zum Vortrag hatte Gräfin Wolffskeel Tee-Sorten dabei. Die wurden von der Frauengemeinschaft ausgeschenkt, so dass jeder kosten konnte.

Der nächste Themenabend befasst sich am 28. Januar mit der Bachblütenlehre. Am 28. März dreht sich alles um die Farbensprache. Beginn ist um 19 Uhr in der Turnhalle Gerchsheim.

ana



Der Organuhr und dem Biorhythmus widmete die Gerchsheimer Heilpraktikerin Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg ihren jüngsten Vortrag. BILD: DIANA SEUFERT