



Es gibt Zeiten, in denen fast mühelos alles gelingt, was man sich vorgenommen hat. Man kann sich bestens motivieren und konzentrieren. Zu anderen Zeiten hingegen ist der Zugang zur eigenen Energie wie versperrt. Die Kraftquellen können blockiert sein, weil man nicht im Einklang mit natürlichen Biorhythmen und Leistungskurven lebt.

Zu den Quellen der Kraft

Leben im Einklang mit natürlichen Rhythmen

Viele Menschen arbeiten unter Druck am besten – beispielsweise wenn eine Prüfung ansteht oder ein Projekt rechtzeitig fertig werden muss. Doch nur wenige arbeiten noch gut und kreativ, wenn der Druck über

einen langen Zeitraum anhält. Die hohe Zeit- und Arbeitsverdichtung kennzeichnet das heutige Arbeitsleben und ist der hauptsächliche Auslöser für krankmachenden Stress.

Doch das ist nicht der einzige Grund für Erschöpfung, Energiemangel, Konzentrationsschwäche und Motivationsverlust. Nicht zu unterschätzende Faktoren sind die Vernachlässigung der Regeneration und ein Leben gegen die „innere Uhr“.

Wechsel von Anspannung und Entspannung

Der Anspruch, stets gleichbleibend fit zu sein, ist nicht realistisch: Leistung gibt es nicht als Kontinuum. Der Mensch ist nicht dazu geschaffen, jederzeit und dauerhaft seine Energien mobilisieren zu können. Auf jede Anspannung der Kräfte muss notwendigerweise eine Entspannung folgen, die der Regeneration dient. Denn die Stressbedingungen sind extrem kräfteraubend – das vegetative Nervensystem aktiviert alle Leistungsreserven, Hormone wie Adrenalin und Kortisol lassen das Herz schneller schlagen und programmieren den Körper auf Aktivität. Kommt es nach der Anspannung nicht zu einem Ausgleich und zu einem Abbau der Stresshormone, wird der Organismus langfristig geschädigt.

Ruhephasen und Pausen sind daher unabdingbar, um die inneren Ressourcen zu schonen. Auch sind stärkere und schwächere Leistungsphasen ganz natürlich. Sie folgen naturgegebenen Rhythmen. Der Wechsel von Wetter und Jahreszeiten beeinflusst den Menschen ebenso wie die Abfolge von Tag und Nacht. Diesen äußeren,

„exogenen“ Taktgebern folgen auch die biologischen Rhythmen des Menschen, auch wenn es den meisten heute nicht mehr so bewusst ist wie den Menschen früherer Epochen. Bevor die Industrialisierung das Gesicht der Welt grundlegend veränderte, war es selbstverständlich, dass die Menschen nach den Rhythmen der Natur lebten. Zeiten hoher Arbeitsintensität wechselten mit Zeiten des Müßiggangs. Unter den heutigen Lebens- und Arbeitsbedingungen werden diese äußeren Taktgeber jedoch weitgehend ignoriert.

Die Rhythmen des Menschen

Mit den biologischen Rhythmen von Menschen, Tieren und Pflanzen befasst sich die Chronobiologie. Sie erforscht den engen Zusammenhang zwischen der „inneren Uhr“ und den exogenen Taktgebern. Chronobiologen haben festgestellt, dass Energiekurven im Laufe eines Tages stark schwanken. Sie zeigen auch auf, dass durch äußere Zwänge, wie z. B. Schichtarbeit, oder durch eigenes unbedachtes Verhalten der natürliche Lebensrhythmus aus dem Gleis geraten kann. Studien ergeben, so Dr. Martin Braun vom Fraunhofer Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation IAO, „dass eine anhaltende Missachtung der biologischen Rhythmen des arbeitenden Menschen dessen Leistungsbereitschaft, Auffassungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit, Denkvermögen, Reaktionsgeschwindigkeit und Geschicklichkeit einschränken.“



Entspannungstechniken gegen Stress

Entspannungstechniken wie Yoga, Autogenes Training, Meditation, Qi Gong oder Progressive Muskelentspannung helfen, sich aus dem Stressmodus auszuklinken und im Alltag jederzeit einen Ruhepol zu finden. Einfache Übungen können auch während einer Kurzpause im Büro Anwendung finden. Durch das regelmäßige Praktizieren wird eine Schaltung im Gehirn ausgelöst, die einen im Lauf der Zeit immer müheloser zur Ruhe kommen lässt.

Sehr gut eignen sich Atemübungen, da sich über die tiefe Atmung das vegetative Nervensystem beeinflussen lässt und so der Stress wirkungsvoll reduziert werden kann. Vielen Menschen hilft es, sich auf eine Fantasiereise zu begeben, indem sie die Augen schließen und innere Bilder entstehen lassen: Grillenzirpen auf einer Blumenwiese beispielsweise, Meeresrauschen oder ein Windhauch, der durch die Blätter der Bäume streicht.



Gestörter Rhythmus

Die Hintergrundbeleuchtung von Smartphones, Tablets und Notebooks enthält einen starken Blauanteil. Blaues Licht lässt den Menschen am Morgen aus dem Schlaf erwachen. Verwendet man die Geräte in der Nacht, lässt deren Licht unseren Körper denken, es sei Tag oder bereits Morgen. So hält dieser sich weiterhin wach und der Schlafrythmus wird gestört.

Ein Leben gegen die innere Uhr ist heute weit verbreitet. So werden regelmäßige Pausen im Einklang mit dem Leistungsrhythmus ebenso missachtet wie das natürliche Schlafbedürfnis. Kurven der physiologischen Leistungsbereitschaft zeigen, dass in den Morgenstunden um 9 bis 10 Uhr ein erstes Hoch erreicht wird, eine Abflachung zwischen 12 und 15 Uhr erfolgt, danach abermals ein Energieschub zum Tragen kommt, bis dann nach 21 Uhr die Kurve bis zum absoluten Tief um 3 Uhr morgens abfällt. Die optimale Schlafdauer zur Regeneration liegt bei etwa sieben Stunden. Fernsehen bis spät in die Nacht oder nächtliches Arbeiten am Computer können diesen natürlichen Rhythmus jedoch empfindlich stören. Professor Dr. Maximilian Moser, Chronobiologe an der Universität Graz, macht dafür auch das blaue Lichtspektrum der Geräte verantwortlich, das zur Unzeit einen wachmachenden Impuls setzt: „Das Licht von Fernsehern, Computerbildschirmen und Energiesparlampen stört am Abend den

natürlichen Ablauf des Zur-Ruhe-Kommens. Nicht nur der Schlafbeginn verzögert sich, auch alle anderen Rhythmen im Körper kommen durcheinander.“

Doch nicht nur Tag-Nacht-Rhythmen beeinflussen die Leistungskraft, sondern auch kürzer getaktete Aufmerksamkeitsspannen. Chronobiologen haben einen Basic Rest Activity Cycle (BRAC) ermittelt, demzufolge das Gehirn während eines 90-minütigen Zyklus lediglich 70 Minuten volle Konzentration erbringen kann. Die restlichen 20 Minuten braucht es, um die Anspannung abzubauen und sich zu erholen. Ratsam sei es, so Dr. Martin Braun, diese scheinbaren Leistungstiefs zu respektieren, dafür aber „die Hochphasen für umso bessere Arbeitsleistungen zu nutzen.“ Er empfiehlt eine ressourcenschonende Abfolge von produktiven und rezeptiven Arbeitsphasen. Zu letzteren gehören auch kleine Pausen zwischendurch, die man für Entspannungsübungen nutzen kann.



Im Einklang mit der inneren Uhr

Um zu den Quellen der Kraft zu gelangen, sollte man versuchen, mit den biologischen Rhythmen konform zu sein anstatt gegen sie zu arbeiten. Dazu gehört die regelmäßige Entschleunigung durch Kurzpausen ebenso wie eine rhythmische Gestaltung des Tagesablaufs. Günstig ist es, geistig anspruchsvolle Aufgaben vor allem am Vormittag zu erledigen, wenn die Konzentration am höchsten ist. Das so genannte „Mittagstief“ ist die natürliche Zeit für die Mittagspause, die regelmäßig eingehalten werden sollte. Viele fühlen sich nach einem „Power-Nap“ von 20 Minuten wieder erfrischt. Das Nachmittagshoch kann wieder für konzentriertes Arbeiten genutzt werden – das Langzeitgedächtnis funktioniert um diese Zeit besonders gut. Der frühe Abend ist für Bewegung und Sport bestens geeignet, da der Organismus gut durchblutet ist. Bewegung trägt auch dazu bei, die tägliche Belastung abzuschütteln und Stresshormone abzubauen. Ganz wichtig ist es, dem Müdigkeitsgefühl am Abend nachzugeben und am besten eine Stunde vor dem Schlafengehen alle Bildschirme auszuschalten. Der Schlaf ist letztlich die beste aller Kraftquellen.

Natürlich zur Stelle, wenn's sticht!



Nur in der Apotheke



Insectolin® Gel bei Insektenstichen

- **Pflegt, beruhigt, lindert den Juckreiz**
- **Mit 4 Pflanzenextrakten und hochwertigem Jojobaöl**
- **Ab 0 Jahren anwendbar**



So hilft nur Mutter Natur.

www.mama-natura.com • www.facebook.com/MamaNaturaDeutschland • mama natura GmbH · Karlsruhe



Müde und kraftlos

Was steckt dahinter?

Der Alltag ist beschwerlich, wenn Energie fehlt. Gründe für fehlende Kraft gibt es einige, aber es bestehen auch Möglichkeiten, sie wiederzuerlangen.



Günther H. Heepen ist Heilpraktiker und Psychotherapeut mit eigener Praxis in Bamberg. Er ist Autor zahlreicher Bücher über Schüßler-Salze.

Wenn Patienten in der Praxis von Günther H. Heepen über ständige Müdigkeit klagen, dann zieht er gleich mehrere Ursachen in Betracht. „Die Nachwirkungen von Infektionen können sich so äußern, aber auch Stress oder die Belastung durch verschiedene Giftstoffe. Chronische Müdigkeit ist für mich auch immer ein Zeichen einer chronischen Leberstörung. Denn der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit.“

Schwache Leber oder Stress als Gründe

Günther H. Heepen widmet seine Aufmerksamkeit häufig zuerst der Leber. Seiner Meinung nach wird viel zu wenig für dieses Organ getan. Im Gegensatz zur Niere kann eine angegriffene Leber mit Unterstützung wieder gesund sein. Ein Leberwickel für eine bessere Durchblutung und ein Glas Artischockensaft zur Unterstützung der Regeneration am Abend sind seine Empfehlungen. „Dann wird der Schlaf nach und nach wieder besser und man fühlt sich nicht mehr so müde und erschöpft“, erklärt der Heilpraktiker.

Egal, ob Leberstörung oder Stress: Einen kleinen Spaziergang am Abend empfiehlt

Günther H. Heepen all seinen energielosen Patienten. Die Bewegung an der frischen Luft ist ihm wichtig. Bereits mit einer halben Stunde täglich lässt sich viel erreichen.

Schlafstörungen können viele Ursachen haben. Stress ist einer der häufigsten Auslöser. „Ganz wichtig ist dann, dass die Menschen nach getaner Arbeit innerlich zur Ruhe kommen. Neben dem abendlichen Spaziergang sind Atemübungen, Yoga und Meditation weitere Möglichkeiten zu entspannen und sich auf eine erholsame Nacht vorzubereiten“, führt der Heilpraktiker aus.

Wenn man der Meinung ist, dass man es nicht alleine schafft, oder bereits weitere Symptome wie z. B. Nervosität und Konzentrationsmangel vorliegen, dann können auch pflanzliche Präparate oder Schüßler-Salze weiterhelfen. Zu guter Letzt hat Heilpraktiker Heepen für müde und kraftlose Menschen noch folgenden Tipp: „Mischen und mixen Sie sich einen Saft aus folgenden Zutaten: halber Apfel, halbe Zitrone, eine Orange, drei Karotten, eine halbe Rote Beete, etwas Sellerie und Fenchel. Diese Vitaminbombe empfehle ich meinen Patienten ein- bis zweimal pro Woche.“