



Bad Homburg, den 27. Juni 2012

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

## Leichter leben mit dem Biorhythmus

Wenn Sie den Arbeitsrhythmus Ihres Körpers kennen, bestimmte Aktivitäten zu passenden Zeiten einplanen und gezielt Ruhezeiten einhalten verfügen Sie über mehr Lebenskraft, Freude und Gesundheit.

Gegen vier Uhr morgens beginnt die Ausschüttung des Hormons Cortisol, des eingebauten natürlichen Weckers. Es kann Menschen, die zu spät schlafen gingen das Wiedereinschlafen erschweren. Der Organismus beginnt jetzt die Stoffwechselabfallprodukte der Nacht auszuscheiden und der Tagesstoffwechsel wird angeregt. Auch die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin strömen vermehrt ins Blut. Sie bringen Kraft und Schwung für den ganzen Tag. Um acht Uhr ist die Konzentration des Sexualhormons Testosteron am höchsten. Es ist der ideale Zeitpunkt für das Liebesleben. Zwei Stunden später, also um zehn Uhr befindet sich unser Kurzzeitgedächtnis auf dem Höhepunkt. Dessen bereitgestelltes Wissen – vielleicht sogar gepaart mit sportlicher Tätigkeit - lässt die Kreativität ansteigen. Aktuelle Ereignisse und Erfahrungen können bestens in Planungen einfließen. Gegen elf Uhr produziert Ihr Körper die höchsten Werte für Dopamin und Noradrenalin, die für die nächsten Stunden Arbeitsenergie zur Verfügung stellen.

Wenn Sie ihren Verdauungstrakt bis zwölf Uhr nicht mit schweren Speisen belasten, sondern schnelle Energie vor allem aus Obst beziehen kann Ihr Geist am klarsten und aktivsten sein. Langsam beginnt die Arbeit der Verdauungsdrüsen. Der Blutzuckerspiegel sinkt und der Hunger meldet sich. Gegen dreizehn Uhr fallen wir in das bekannte Mittagsloch. Das Blut wird für die Verdauung der eingenommenen Mahlzeit benötigt.



Je leichter Sie essen, desto weniger müde werden Sie. Machen Sie ein Powernapping - ein kleines Kurznickerchen - oder einen Spaziergang bei dem Sie Sauerstoff tanken. Denn in der Zeit von dreizehn bis vierzehn Uhr werden die meisten Fehler gemacht. Sie sollten keine wichtigen Entscheidungen treffen.

Gegen fünfzehn Uhr kommt ein neuer Energieschub. Um sechzehn Uhr befindet sich das Immunsystem auf dem Hoch. Ab siebzehn Uhr bietet sich sportliche Bestätigung an, zum Muskelaufbau und um die Stresshormone abzubauen, die über den Tag produziert wurden. Versuchen Sie, nach achtzehn Uhr nichts Schweres mehr zu essen, denn jetzt stellt sich der Körper auf Ruhe und Entspannung ein. Gegen dreiundzwanzig Uhr wird das Schlafhormon Melatonin gebildet. Der Tiefschlaf um Mitternacht ist der wertvollste. Jetzt werden alle Tagesereignisse verarbeitet und Neuerlerntes gefestigt. Das Wachstumshormon sorgt für Aufräumarbeiten und Reparaturen unserer Zellen, damit der neue Tag kann mit besten Voraussetzungen und neuer Energie beginnen kann.

Herzliche Grüße

Ihre

*Dr. Petra Bracht*