



innereuhr.com
Entdecke Deinen Chronotyp

Leben Sie im Einklang mit Ihrer persönlichen inneren Uhr

Leistungsfähiger sein. Produktiver arbeiten.
Besser schlafen. Gesünder leben.

Jeder von uns hat seinen eigenen genetischen bedingten Tag- und Nachtrhythmus. Dieser synchronisiert alle Körperfunktionen. Der „circadiane Rhythmus“ bestimmt in großem Maße unser Leben.

The image is a vibrant digital collage. In the lower-left quadrant, a woman's face with striking blue eyes is visible, looking upwards. To her right, a large, semi-transparent clock face with Roman numerals is partially visible. The background is a mix of deep blues and greens, overlaid with numerous glowing, semi-transparent spheres and bokeh effects in shades of yellow, green, and blue. A bright, sun-like glow emanates from the top-left corner. In the top-right corner, there is a circular inset showing a moon over a landscape. The overall composition is layered and ethereal, suggesting themes of time, nature, and human perception.

*Seit Anbeginn der Zeit steuert
der Hell-Dunkel- Rhythmus
unser Leben!*

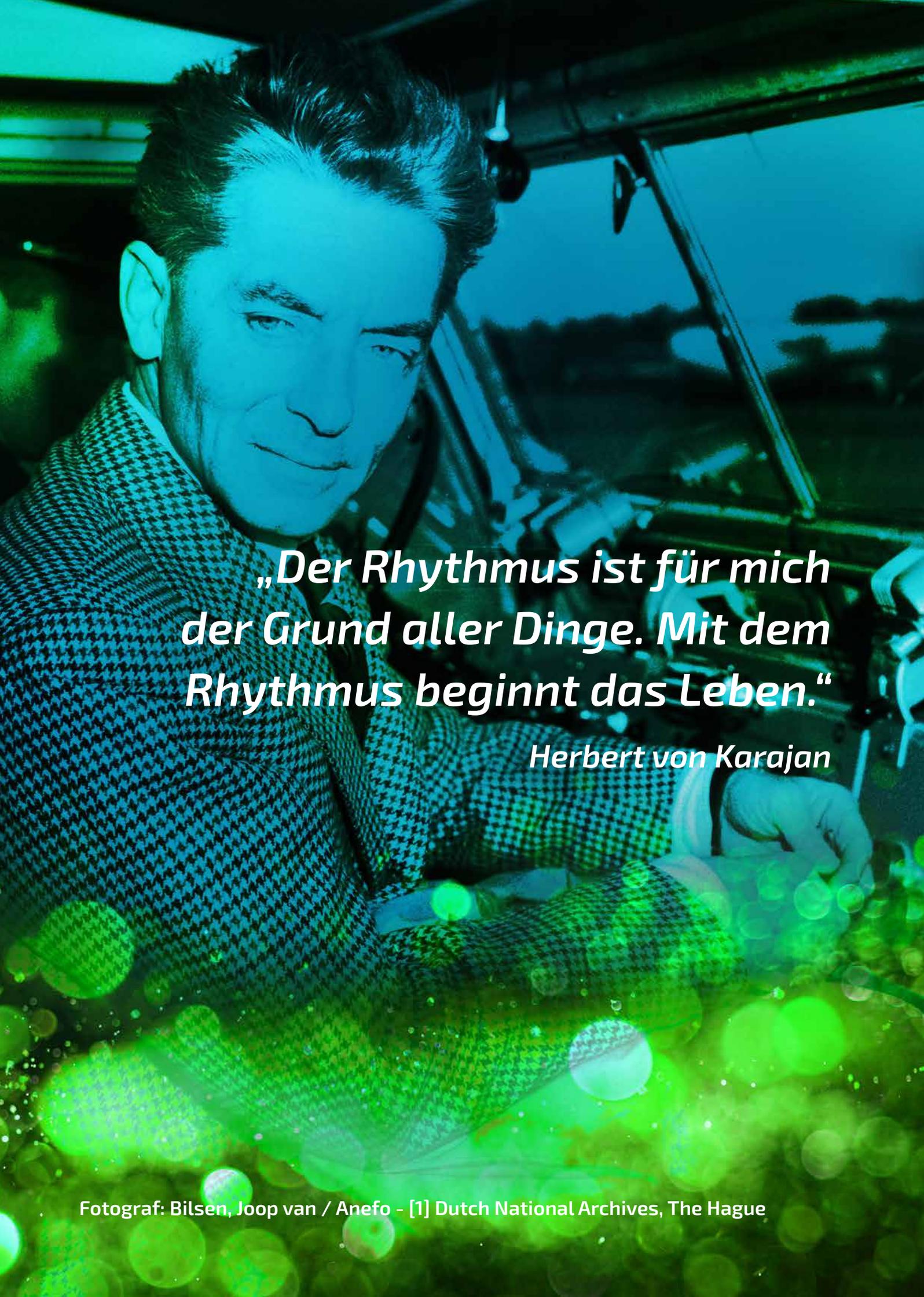
Zu den ältesten physikalischen Reizen, denen alle Lebewesen von Beginn an ständig ausgesetzt waren, zählt der durch die Erdrotation verursachte Hell-Dunkel-Rhythmus.

2017 gewannen die Forscher Jeffrey C. Hall, Michael W. Young and Michael Rosbash den Nobelpreis für Chronobiologie

Hall und sein Kollege Rosbash an der Brandeis University in Boston und ihr Kollege Young von der Rockefeller University in New York hatten exemplarisch für Lebewesen auf der Erde Fruchtfliegen untersucht und bei diesen 1984 ein Gen isoliert, das den täglichen Bio-Rhythmus bestimmt. Hall und Rosbash bewiesen, dass dieses Gen den Bauplan für ein Protein enthält, das sich nachts in der Zelle anhäuft und im Laufe des Tages wieder abgebaut wird. Young identifizierte 1994 ein zweites Gen, das maßgeblich die Innere Uhr von Lebewesen beeinflusst.

Unser Planet ist nach aktuellem Wissensstand ungefähr 4,5 Milliarden Jahre alt und Leben könnte nach neuesten Entdeckungen bereits vor 4,1 Milliarden Jahren entstanden sein. Zu den ältesten physikalischen Reizen, denen alle Lebewesen von Beginn an ständig ausgesetzt waren, zählt der durch die Erdrotation verursachte Hell-Dunkel-Rhythmus. Logischerweise haben sich Pflanzen, Tiere und letztendlich auch der Mensch an diesen Rhythmus angepasst. Die weitreichenden Konsequenzen waren uns lange nicht wirklich bewusst und sind uns es zum Teil noch immer nicht.

Im 18. Jahrhundert entdeckte man – mehr durch Zufall – damals nicht erklärbare chronobiologische Mechanismen, schrieb es aber anderen Phänomenen zu. Der Astronom Jean Jacques d’Ortois de Mairan berichtete von täglichen Blattbewegungen der Mimose, die für ihn ungewöhnlich waren. Er bemerkte, dass sich die Blätter der Mimose je nach Tageszeit aufrichteten oder zusammensanken. Er stellte dann die Mimosen in einen Schrank, also in vollkommene Dunkelheit. Sehr überrascht war er von der Tatsache, dass die Mimosen auch im dunklen Schrank die Blattbewegungen zeigten. Offensichtlich hat sich der Hell-Dunkel-Rhythmus intensiv in der Genetik des Lebens breitgemacht. Wissenschaftliche Untersuchungen zu diesem Thema gab es jedoch erst Ende des 20. Jahrhunderts! Und erst 2017 gewannen die Forscher Jeffrey C. Hall, Michael W. Young and Michael Rosbash den Nobelpreis für Ihre Entdeckungen auf dem Gebiet der Chronobiologie. Ihre Forschungen zur Funktionsweise der Inneren Uhr, die den Biorhythmus von Lebewesen steuert, waren richtungsweisend. Die Innere Uhr kann zwar vom Licht, dem äußeren Zeitgeber, vor- und zurückgestellt werden. Sie arbeitet jedoch selbstständig und tickt bei einer Zeitumstellung oder nach einem Überseeflug zunächst unverändert weiter. Das kennen wir unter Jetlag!



*„Der Rhythmus ist für mich
der Grund aller Dinge. Mit dem
Rhythmus beginnt das Leben.“*

Herbert von Karajan

Warum der circadiane Rhythmus unser Leben bestimmt

Sie stellen sich jetzt sicher die Frage: Was ist der circadiane Rhythmus? Wie viele Begriffe hat er die Wurzel in der lateinischen Sprache (lateinisch circa „ungefähr, in etwa“ bzw. dies „der Tag“), und bedeutet „ungefähr ein Tag“. Als circadianen Rhythmus bezeichnet man also einen biologischen Rhythmus mit einer Dauer von etwa 24 Stunden. Er ist genetisch bedingt und kann nicht - trotz vieler Glaubenssätze - von uns selbst verändert werden. Ein typischer circadianer Rhythmus ist der Schlaf-Wach-Rhythmus des Menschen. Allerdings weisen neben der Aktivität noch viele weitere physiologische Parameter einen ungefähren 24-Stunden-Rhythmus auf. Die Effekte lassen sich selbst auf der Ebene einzelner Zellen nachweisen! Sie haben einen riesigen Einfluss auf die Funktionen unseres Organismus. Der circadiane Rhythmus steuert:

- unseren Schlaf/Wach-Rhythmus
- Zeiten, an denen wir wirklich produktiv sein können und solche, wo wir es nicht sein können
- Unsere geistigen, kreativen Hochphasen
- Unsere körperlichen Hochphasen
- Die Zeiten höchster Leistungsfähigkeit
- Unsere Körperwärme
- Unseren Blutdruck
- Unsere Darmtätigkeit
- Die Ausschüttung verschiedener Hormone (z.B. Melatonin, Insulin, Cortisol etc.) und noch etliche weitere Funktionen.

Überlebensstrategien der Lebewesen

Nahezu alle tierischen Organismen haben komplexe Strategien entwickelt, durch die ihre Verhaltensweisen, ihre neuronalen, stoffwechselphysiologischen, hormonellen und genetischen Prozesse sowohl untereinander als auch mit der Hell-Dunkel-Rhythmik der Erde synchronisiert werden.

Wie wir vom Phänomen des Jetlags wissen, sinkt unsere Leistungsfähigkeit dramatisch, wenn wir uns außerhalb unseres Rhythmus befinden. Weitere Symptome machen uns zusätzlich dann noch das Leben schwer. Deswegen reisen Sportler zu Wettkämpfen auf weit entfernten Kontinenten oft schon viele Tage früher an. Aber selbst wenn wir uns aufgrund unseres gewählten Tagesablaufs „nur“ ein paar wenige Stunden außerhalb unseres genetisch bedingten Rhythmus befinden, hat das mitunter intensive Auswirkungen (sozialer Jetlag). So kann die Leistungsfähigkeit um bis zu 30% reduziert sein, Schlafprobleme treten oft auf, Burnout und depressive Verstimmungen korrelieren mit sozialem Jetlag und auch beim Körpergewicht spielt der circadiane Rhythmus eine nicht unbedeutende Rolle.



innereuhr.com
Entdecke Deinen Chronotyp

***Ihr Experte für mehr Produktivität,
Leistungsfähigkeit, besseren Schlaf
und gesünderes Leben im Einklang
mit ihrer inneren Uhr!***



Jetlag und sozialer Jetlag

Es ist 9 Uhr 39. Sie steigen ins Flugzeug von Wien nach Los Angeles. Pünktlich um 9:55 hebt es ab. Nach knapp über 13 Stunden spüren Sie eine warme Brise, als Sie aus dem Flugzeug steigen. Es ist 14:00. Aber nicht für Ihren Körper. Für ihn ist es 23 Uhr. Sie sind müde.... aber es ist heiß und die Sonne steht hoch am Himmel. Ihr Körper ist verwirrt.

„Durch die Anpassung unseres Lebens an unseren persönlichen circadianen Rhythmus, werden wir leistungsfähiger, produktiver, gesünder und schlafen bedeutend besser!“

Wir alle kennen das Phänomen, mit dem wir uns die nächsten Tage herumschlagen müssen: der Jetlag. Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwäche, depressive Verstimmungen, Kreislauf- und Verdauungsprobleme treten mehr oder weniger auf.

Viele von uns (ca. 70%!) leben laut neuesten Schätzungen außerhalb Ihres persönlichen, genetisch bedingten Rhythmus'. Mit oftmals den selben - wenn auch abgeschwächten - Symptomen. Wir leben dann im sogenannten sozialen Jetlag und büßen neben den Symptomen bis zu 30% unserer Leistungsfähigkeit ein! Oft bringen wir das aber gar nicht mit unserer inneren Uhr in Verbindung.

Ihre Vorteile, wenn Sie im Einklang mit ihrer inneren Uhr leben:

- Ihre Schlafqualität verbessert sich
- Einschlafprobleme lösen sich auf
- Sie sind energievoller und produktiver
- Sie fühlen sich vitaler und ausgeglichener
- Ihre Leistungsfähigkeit steigert sich
- Es fällt Ihnen leichter, Ihr Gewicht zu kontrollieren/abzunehmen
- Ihr Immunsystem wird stärker

Ihre Benefits für ein produktiveres, gesünderes und glücklicheres Leben.

- Genaue Bestimmung Ihres Chronotyps/Ihrer inneren Uhr
- Sie erhalten einen persönlichen, ca. 30-seitigen Ergebnisbericht zu Ihrer inneren Uhr
- Zugang zum Online-Seminar
- Optional: Ein persönlicher Zoom- oder Telefon-Call
- Optional: 6-Wochen Intensiv-Betreuung: Ihr Leben mit Ihrer inneren Uhr in Einklang bringen

Infos unter: www.innereuhr.com oder direkt bei mir Oliver Kogler: +43 6991 77 444 77