

BRIGITTE, Heft 3/2006

Rhythmus als Medizin

Gesundes Leben ist rhythmisch – bis in jede einzelne Körperzelle. Neue Studien zeigen, wie wir unsere Organe in den richtigen Schwung bringen.

Rhythmus – das ist Musik und Tanz, Walzer, Tango oder Swing. Hüpfen und springen, gehen und drehen, wiegen und schwingen: Diese Abläufe bestimmen unser Leben, auch dann, wenn wir es gar nicht merken. Flexibel und elastisch, im rasanten Tempo oder in langen, ruhigen Zyklen funktionieren unsere Organsysteme, einzeln, und im Konzert miteinander. Neue Forschungsergebnisse zeigen, wie wichtig der richtige Rhythmus für unsere Gesundheit ist – und was wir tun können, um ihn in Schwung zu bringen.

„Sämtliche Lebensvorgänge verlaufen rhythmisch: Elektrische Signale pulsieren in Millisekunden durch das Nervensystem, Herzschlag und Atmung erfolgen im Sekunden-Abstand, Magen- und Darmmuskeln ziehen sich alle paar Minuten zusammen“, weiß Dr. Jürgen Schürholz, Internist und langjähriger ärztlicher Leiter der Stuttgarter Filderklinik. Manche Abläufe wiederholen sich tausendfach pro Stunde, andere brauchen mehr Zeit: Im 24-Stunden-Rhythmus schlafen oder wachen wir, die weiblichen Hormone schwingen in monatlichem Wechsel, andere Körperfunktionen folgen dem Wechsel der Jahreszeiten. Charakteristisch für alle diese Vorgänge ist, dass sich etwas auf ähnliche Weise wiederholt. Rhythmus (vom griechischen „das Fließen“) ist lebendig, nie gleichförmig, nie monoton – im Gegensatz zum Takt, dessen regelmäßige Schläge etwa das Tuckern eines Motors, das Rattern einer Maschine, das Klopfen eines Presslufthammers bestimmen.

Herz und Kreislauf: bloß kein Gleichschritt

Am Herzschlag wird das besonders deutlich: „Das Herz marschiert nicht im Gleichschritt – es tanzt“, sagt der Physiologe Maximilian Moser vom Joanneum Research Institut für nichtinvasive Diagnostik im österreichischen Weiz. Der Zeitabstand zwischen zwei Herzschlägen variiert souverän um einen bestimmten Grundwert, ähnlich einem Wiener Walzer: Der schnelle Dreivierteltakt ist vorgegeben, aber die Drehungen fallen mal mehr und mal weniger schwungvoll aus. Eine solche ausgeprägte „Herzfrequenz-Variabilität“ ist die Voraussetzung dafür, dass sich das Herz gut an Belastungen anpassen kann, körperliche wie seelische, und somit ein Maß für die Gesundheit. Bleibt der Abstand zwischen zwei Pulsschlägen nämlich relativ starr – bringt das Herz also allenfalls einen schmalbrüstigen Foxtrott zustande –, ist Gefahr im Verzug. „Je monotoner und damit taktähnlicher der Herzschlag ist, desto

Stemmeshay 19
D-22045 Hamburg
Telefon 040-669 78 223
Telefax 040-669 78 224
Mobil 0151-11500159
www.annettebopp.de
pressebuero@annettebopp.de

Copyright by Annette Bopp.
Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin. Zuwiderhandlung wird juristisch verfolgt.

lähmender wirkt sich das auf den gesamten Organismus aus, desto leichter wird er krank“, sagt Moser. Zu viel Regelmäßigkeit kann sogar lebensbedrohlich sein: Schlägt das Herz eines Babys während der Geburt ausnahmsweise vollkommen gleichförmig, klingeln bei Hebammen alle Alarmglocken. Denn dieses maschinenartige Herzklopfen zeigt an, dass das Baby in Lebensgefahr und sofortiges Eingreifen erforderlich ist.

Stemmeshay 19
D-22045 Hamburg
Telefon 040-669 78 223
Telefax 040-669 78 224
Mobil 0151-11500159
www.annettebopp.de
pressebuero@annettebopp.de

Um den Herz-Walzer sichtbar zu machen, hat Max Moser gemeinsam mit Ingenieuren ein knapp iPod-großes tragbares Kompakt-EKG-Gerät entwickelt („Heartman“). Damit lassen sich die „Herzfrequenz-Variabilität“ ebenso erfassen und bildlich darstellen wie andere das Herz beeinflussende körperliche Rhythmen: die Nervenaktivität, der Blutdruck, das Verhältnis zwischen Herzschlag und Atmung sowie der Schlaf in seinen verschiedenen Phasen. Eine 24-Stunden-Aufzeichnung des „Heartman“ mit rund 100.000 Messwerten ergibt eine individuelle Grafik („autochrones Bild“). Daraus lässt sich ablesen, wie erschöpft der Organismus ist bzw. wie gut er sich noch erholen kann. Diese Ergebnisse nutzt Moser auch therapeutisch. In Zusammenarbeit mit österreichischen Pflege-, Reha- und Kur-Einrichtungen hat er ein Rhythmus-Programm für Bauarbeiter und Pflegepersonal entwickelt. Beide Berufsgruppen arbeiten häufig im Schichtdienst, ihr Alltag ist von Arbeitshetze und psychischen Belastungen geprägt. Als Therapie wurden ihnen regelmäßige Pausen, Bewegungstraining und Eurythmie (Übungen aus der Anthroposophischen Medizin, die den Körper innerlich und äußerlich harmonisieren) sowie ein Führungs- und Kommunikationstraining verordnet – und siehe da: Schon nach einem Vierteljahr ging die Unfallhäufigkeit auf Baustellen auf nahezu Null zurück – ein in der Arbeitsmedizin sehr ungewöhnlicher Erfolg. Auch bei den Pflegenden sorgte eine rhythmische Pausenkultur mit ausgleichenden Bewegungsübungen für kürzere Fehl- und Krankheitszeiten und für mehr Ruhe im Alltag. Die Diagnose per Heartman und eine spezielle Rhythmus-Kur (ab drei Tage) bietet Moser inzwischen auch für Privatpersonen in einer Kurklinik in Althofen/Österreich an (mehr Infos unter www.kurbad-althofen.at/rhythmus).

Rhythmisch leben – was Sie dafür tun können

Die stabilisierende und stärkende Wirkung des richtigen Rhythmus kann man aber auch im Alltag erproben. Mit ein paar ganz einfachen Maßnahmen:

Feste Zeiten: Babys und Kleinkinder entwickeln sich am besten, wenn sie einen regelmäßigen Tagesablauf mit zuverlässigen Zeiten für Essen, Spielen und Schlafen haben. Aber auch Erwachsenen hilft ein gut strukturierter Tag: „Rhythmus spart Kraft und schont die Nerven“, weiß Jürgen Schürholz.

Copyright by Annette Bopp.
Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin. Zuwiderhandlung wird juristisch verfolgt.

Gedichte fürs Herz: Öfter mal Gedichte im Versmaß des Hexameters rezitieren, zum Beispiel von Schiller („Der Spaziergang“): „Sei mir gegrüßt, mein Berg, mit dem rötlich strahlenden Gipfel! Sei mir, Sonne, gegrüßt, die ihn so lieblich bescheint!“ Rhythmusforscher Dirk Cysarz vom Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke fand gemeinsam mit Kollegen aus Bern und Wien heraus, dass dieses rhythmische Sprechen dazu beiträgt, Herzschlag und Atmung zu synchronisieren. Dieses gemeinsame Schwingen reguliert Puls und Blutdruck – ein Phänomen, das sonst nur in der Erholungsphase des Tiefschlafs erreicht wird.

Stemmeshay 19
D-22045 Hamburg
Telefon 040-669 78 223
Telefax 040-669 78 224
Mobil 0151-11500159
www.annettebopp.de
pressebuero@annettebopp.de

Pausen mit Plan: Unsere Aktivitätszyklen verlaufen im 1,5-Stunden-Rhythmus. Spätestens nach zwei Stunden anstrengender Tätigkeit – ob geistig oder körperlich – folgt der erste Durchhänger. Stundenlanges Durcharbeiten führt deshalb zwangsläufig in die Erschöpfung. Kleine kurze Pausen von wenigen Minuten im 1,5- bis 2-Stunden-Abstand (tief durchatmen am offenen Fenster, kräftig dehnen und strecken, einmal ums Haus laufen) halten frisch und leistungsfähig, auch während eines stressigen, langen Arbeitstages.

Eurythmie lernen: Ein System von Bewegungsübungen zu Sprache oder Musik, das aus der Anthroposophischen Medizin stammt und wörtlich übersetzt „der schöne Rhythmus“ heißt. „Die Übungen helfen mit, eine Kultur im Umgang mit der Zeit zu erlernen, den Alltag sinnvoll zu ordnen, damit wir im rechten Augenblick nicht schlafen“, sagt die Sozialwissenschaftlerin Dr. Christine Kahlhammer, Wien, die schon vielen Firmen-Belegschaften und Führungskräften beigebracht hat, wie sie ihren Alltag mit eurythmischen Übungen besser strukturieren können (www.kairoscompany.com). Eurythmie-Therapeuten sind zu erfragen über www.eurythmie-info.de oder beim Berufsverband Heileurythmie, Roggenstraße 82, 70794 Filderstadt, Tel. 0711-7799723. Eine Stunde kostet ca. 40 bis 50 Euro, Tages- oder Wochenendseminare ca. 120 bis 200 Euro.

Rhythmuskur für den Bauch: Wer regelmäßig isst, unterstützt den Magen bei seiner rhythmischen Dauerleistung – und beugt Verdauungsstörungen vor. Magen drücken, Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall entstehen nämlich häufig, weil zu unregelmäßig, zu hastig, zu spät oder zuviel gegessen wird. Medikamente sind dann oft weniger wirksam als eine Rhythmus-Kur für Magen und Darm, wie Jürgen Schürholz sie empfiehlt: ein bis zwei Wochen lang konsequent nur alle zwei oder vier Stunden essen oder trinken – jeweils zu den geraden oder ungeraden Stunden. Damit erhalten Magen und Darm kontinuierlich rhythmische Impulse, die sie dabei unterstützen, ihren eigenen, normalen Rhythmus wieder einzupendeln. Und dann verschwinden auch die Beschwerden meist wie von Zauberhand.

Copyright by Annette Bopp.
Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin. Zuwiderhandlung wird juristisch verfolgt.