

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Jedes Lebewesen folgt einem geregelten Ablauf. Unsere innere Uhr bestimmt, wann wir ruhen und wann wir wachen. Wie sie funktioniert, haben die US-Amerikaner Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash und Michael W. Young erforscht und dafür den diesjährigen Nobelpreis für Physiologie oder Medizin erhalten. Den Grundstein dazu hatte Ronald Konopka (1947–2015) gelegt, als er Anfang der 1970er-Jahre bei Versuchen mit der Taufliege *Drosophila melanogaster* Hinweise dafür fand, dass unsere innere Uhr genetisch gesteuert ist.

Die Chronobiologie funktioniert in Menschen, Tieren und Pflanzen ähnlich. Sie beeinflusst nicht nur unseren Schlaf, sondern auch Verhalten, Körpertemperatur, Wachstums-, Regenerations- und Stoffwechselfvorgänge u.v.m. Der innere Rhythmus bleibt stets gleich – auch wenn er sich unter normalen Umständen mit den Tag- und Nachtphasen synchronisiert. Sind diese beiden Rhythmen nicht mehr aufeinander eingestellt, hat das Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und kann langfristig sogar krank machen.

Das Wissen um diese Rhythmen ist die Basis vieler naturheilkundlicher Behandlungsansätze. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird schon seit Jahrtausenden auf die verschiedenen menschlichen Zyklen geachtet (s. C. Liedke, S. 32). Man hatte erkannt, dass sich Krankheiten und ihre Symptome zu ganz bestimmten Zeiten häuften und bezieht seitdem diese Zyklen deutlich in das Therapiekonzept ein. So hat jedes Organ seine Arbeits- und Ruhezeiten. Auf ein Organ, das eine Therapie benötigt, kann man besonders gut in der Phase seiner

maximalen Aktivität einwirken (vgl. hierzu z. B. auch R. Freitag, *Der Heilpraktiker* 4/2016, S. 24).

Der Physiologe Gunther Hildebrandt (1924–1999), ab 1964 Direktor des Instituts für Arbeitsphysiologie und Rehabilitationsforschung in Marburg, schlug auf Basis seiner Forschungsarbeiten zur Chronobiologie und -medizin eine eigene Disziplin, die »therapeutische Physiologie«, vor, die analog der Pathophysiologie, die Prozesse beschreibt, die zu einer Gesundheit führen.

In der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) bleiben jahreszeitliche und monatliche Rhythmen ebenfalls nicht unbeachtet. Fasten- und Stoffwechselfkuren sind typisch für das Frühjahr und der Aderlass nach Hildegard von Bingen ist abhängig von der Mondphase.

Der Erfolg anderer Naturheilverfahren wird durch Vegetationsperioden beeinflusst: Mit einem Spaziergang im »Heilwald« (s. M. Schneider S. 27) tun wir uns stets etwas Gutes, dennoch unterliegt der gesundheitsfördernde Terpenegehalt der Waldluft jahreszeitlichen Schwankungen. Und vor Etablierung diverser Kultivierungs- und Konservierungsmethoden spielte auch die Erntezeit für Heilkräuter und -pilze eine größere Rolle dabei, ob einem Erkrankten schnell geholfen werden konnte oder nicht.

Viel Freude beim Lesen
wünscht Ihnen

Susanne Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin