

Kurt Mosetter

Innerer Rhythmus und Regeneration - Eckpfeiler für optimale Leistungen

Einführung

In den verschiedensten erfahrungsmedizinischen Traditionen spielt die Beachtung des circadianen Rhythmus eine tragende Rolle. Erste Berichte von sogenanntem Heilschlaf, welcher die Regeneration und den inneren Takt induzieren sollte, lassen sich schon 1500 Jahre vor unserer Zeitrechnung in Ägypten finden. Schon 700 vor Christus war diese Heilmethode in den Asklepiostempeln in Griechenland verbreitet. In den Modellen und Unterweisungen der ayurvedischen und der chinesischen und tibetischen Medizin wird ein natürlicher circadianer Rhythmus immer als essentieller Bestandteil jeder Therapie betrachtet. Für den als essentiell bewerteten gesunden inneren Rhythmus wurden Lebensstil, Essverhalten, Körperertüchtigung und Bewegung, Entspannungsfähigkeiten und die Einflüsse aus der Umwelt verantwortlich gemacht. Nicht die Gene oder das Gehirn wurden als determinierend erachtet, sondern vielmehr unser Verhalten.

Als entscheidender Faktor für einen harmonischen inneren Takt wird bis heute die Ernährung angesehen. Brot, Nudeln, Kartoffeln, Süßes, Säfte, Früchte, kurzkettige Kohlenhydrate sollten in den verschiedenen Ansätzen stets streng gemieden werden. Nach 17 Uhr sollte prinzipiell nur noch sehr wenig oder gar nichts mehr gegessen werden. Auf dem Speisezettel standen immer wieder Dal Bhat, gut verkochte Linsen, Gemüse, Kräuter und ein buntes Spektrum an Gewürzen. Soya wurde vor allem in fermentierter Form als Miso-Suppe verzehrt. Basmati- oder schwarzer Reis wurde nur morgens oder allenfalls mittags verköstigt (bei entsprechender harter körperlicher Arbeit).

Die Hypothese lautete: das falsche Essen, speziell abends, hebelt den inneren Rhythmus aus, hemmt den Schlaf, überhitzt die Leber, torpediert jegliche Regeneration und alle Reparaturmaßnahmen während der Nacht und macht uns krank. Diese Störungen des inneren Rhythmus können Sexualfunktionsstörungen, Stoffwechsellentgleisungen, Gewichtsprobleme, Erschöpfung, Infektanfälligkeit, Burnout, Depression, bis hin zu Krebserkrankungen verursachen.

„Leibesübungen“ wie Qi Gong, Thai Chi oder Yoga Übungen wurden für die ganzheitliche Abrundung ebenfalls als essentiell angesehen.

Zwei führende Vertreter der asiatischen Medizin, welche diese Strategie verfolgten, waren Dr. Mana in Kathmandu und Dr. Yeshe Donden mit Dr. Barry Clark, Ärzte für tibetische Medizin.

Genau dieses Wissen übersetzen wir seit 30 Jahren innerhalb unserer Myoreflex-Therapie-Konzepte. Ursprüngliche Ernährungspläne nach ayurvedischen Prinzipien und den TCM abgeleiteten „5 Elementen Leitlinien“ unterscheiden sich deshalb so gut wie gar nicht von unserem heute etablierten Glycoplan. Jedoch: Heute verstehen und wissen wir mehr!

Stets wurden unsere Ernährungskonzepte durch manuelle myoreflextherapeutische Behandlungen und KiD-Körpertraining vervollständigt.

Zur Entstressung, für die Aktivierung des Ruhenerven Vagus und zur besseren Regeneration werden stets die Kaumuskeln, der Nacken, die Ganglien des Vegetativen Nervensystems und das Trigemini-Stress-Systems, die Ganglien und anatomischen Verschaltungen des Darms, der Leber und der Niere behandelt.

Die detaillierten wissenschaftlichen Hintergründe zu diesen Inhalten und Konzepten wurden Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash und Michael W. Young im Oktober 2017 mit dem Nobelpreis im Fach Medizin geadelt.

„The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2017“
(www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/2017)

In der Tat konnte klar aufgezeigt werden, dass viele Vorstellung der westlichen Medizin in keinsten Weise den wirklichen Verhältnissen entsprochen haben. Es sind weder einzelne Gene, noch in Stein gemeisselte Knotenpunkte im Gehirn, welche den inneren Rhythmus diktieren. Ebenso wenig sind einzelne Hormone oder pharmakologische Substanzen besonders positioniert, um den inneren Rhythmus zu generieren. Reizkonstellationen aus der Umwelt, Licht, Dunkelheit, was, wie und wann wir Essen, der Stress in unserem Körper, die Spannungsmuster in unseren Kaumuskeln, unser Aggressionspotential, die Verspannung im Nacken, unsere muskulären Aktivitäten und unser soziales Verhalten prägen die Schaltungen bestimmter Gene, ebenso wie die Aktivierungsmuster in Arealen im Gehirn. In einer Metapher vergleichen die Nobelpreisträger die Hintergründe mit „mehreren Dirigenten, welche mehrere Orchester aufeinander abstimmen und zueinander synchronisieren.“

...

Den vollständigen Artikel finden Sie in der aktuellen Ausgabe 01/18 der Sportärztezeitung. Bei Interesse an der kompletten Ausgabe melden Sie sich unter info@thesportgroup.de



Weiterführende Literaturhinweise:

- Circadian rhythms, the molecular clock, and skeletal muscle
BD. Harfmann, EA. Schroder, KA.Esser
J Biol Rhythms. 2015 Apr;30(2):84-94
- The Role of Circadian Rhythms in Muscular and Osseous Physiology and Their Regulation by Nutrition and Exercise
S.Aoyama, S.Shibata
Front Neurosci. 2017 Feb 14;11:63
- Chrono-Nutrition and chrono-exercise
S.Shibata; H.Sasaki; Y.Ikeda;
Nihon Rinsho 2013 Dec; 7(12):2194-9
- Physiological links between circadian rhythms, metabolism and nutrition
JD.Johnston
Exp. Physiol. 2014 Sep;99(9):1133-7
- Nutrigenetics and Nutrimiromics of the Circadian System: The Time for Human Health
V.Micó, L.Díez-Ricote, L.Daimiel
Int J Mol Sci. 2016 Feb 26; 17(3): 299
- Impact of nutrients on circadian rhythmicity
JE.Oosterman, A.Kalsbeek, SE.la Fleur, DD.Belsham.
Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. 2015 Mar 1;308(5):R337-50
- Alterations in circadian and meal-induced gut peptide levels in lean and obese rats
AA.Moghadam, TH.Moran, MJ.Dailey
Exp Biol Med (Maywood). 2017 Dec;242(18):1786-1794
- Circadian Rhythms in Diet-Induced Obesity
A.Engin.
Adv Exp Med Biol. 2017;960:19-52
- High-glycemic-index carbohydrate meals shorten sleep onset
A.Afaghi, H.O'Connor, CM.Chow
Am J Clin Nutr 2007 Feb; 85(2):426-430
- Preventing non-alcoholic fatty liver disease through *Lactobacillus johnsonii* BS15 by attenuating inflammation and mitochondrial injury and improving gut environment in obese mice
J.Xin, D.Zeng, H.Wang, X.Ni, D.Yi, K.Pan, B.Jing
Appl Microbiol Biotechnol. 2014 Aug;98(15):6817-29
- www.chronobiology.com