

Rhythmen gestalten das Leben in allen Bereichen. Oft wenden wir uns von den natürlich gewachsenen Lebensordnungen ab und blenden dabei die Gesundheitsrisiken aus.

Pausenlose Arbeit macht krank, Rhythmus weckt die Lebenslust!

Deshalb starten die elften "Aktionstage für die Naturheilkunde" in diesem Jahr bundesweit unter dem Motto:

„Leben mit den Rhythmen der Natur“.

Vom 16. September bis 17. November laden Naturheilvereine unter dem Dach des Deutschen Naturheilbundes mit zahlreichen eigenen Veranstaltungen das Publikum zu Vorträgen, Workshops, Exkursionen und Naturheiltagen ein.

## Tag der Naturheilkunde 2018



*Leben mit den  
Rhythmen der Natur*

Eine Initiative des Deutschen Naturheilbundes

Titel des Veranstaltungsprogramms

Natürliche Rhythmen, z.B. der Wechsel von Tag und Nacht und die Abfolge der Jahreszeiten, haben Einfluss auf unser Gefühlsleben wie auf unsere körperliche Gesundheit. Der wichtigste Zeitgeber für Pflanzen, Tiere und Menschen ist das Licht, auf das die „inneren Uhren“ in den Zellen reagieren.

Solche lebendige Rhythmen verschwinden heute oft unter Takt-Gebern, die von außen auf uns einwirken: starr geregelte Arbeits- und Erholungs-Zeiten, technische Geräte, die unser Leben leichter machen, und elektronisches Spielzeug, von dem wir uns verführen lassen. Wir können z.B. unsere Gesundheit mit Hilfe von Apps und Armbändern „überwachen“: Das kann motivieren, uns überhaupt um uns selbst zu kümmern. Die Gefahr ist aber, dass die Nutzung der technischen Kontrolle die Eigenverantwortung lähmt. Man verliert u.U. das Gefühl für sich selbst.

Lerche oder Eule?

In einer als unübersichtlich empfundenen Welt brauchen wir „Inseln der Ordnung“. Es erfordert Einsicht, neben der technischen Taktierung auch die natürliche Rhythmisierung wahrzunehmen und ihr Raum zu geben. Gestalten wir unseren Tagesablauf entsprechend den Helligkeits-Phasen? Oder machen wir die Nacht zum Tag und finden keine Ruhe mehr? Unsere Leistungsfähigkeit hängt dauerhaft davon ab, dass wir nicht gegen die Licht-Rhythmen leben. Nehmen wir wahr, welchem individuellen „Chronotyp“ - „Lerche“ oder „Eule“ - wir entsprechen? Und wie gehen wir damit um?

Und das Wichtigste: Können wir Pausen machen? Das zeigt sich vor allem beim Thema „Schlaf“, dieser „Frischkur“ für Körper, Nerven und Gehirn. Wie regenerieren wir uns? Wovon ist es abhängig, ob wir Ruhe finden, uns erholen und Erlebtes abspeichern und verarbeiten können?

„Am siebten Tage sollst du ruhen!“

Wir alle haben ein tiefes Bedürfnis nach Rhythmen: Jeder Wochentag hat ein anderes „Gesicht“, und am Freitag freue ich mich auf das Wochenende. Auch der Feierabend sollte als ein bewusstes Zeitsignal gepflegt werden und nicht als Bereitschaft für nicht erledigtes Tagesgeschäft herhalten. Die Monate im Jahreskreis bieten Licht und Wärme in wechselnden Qualitäten: Im Sommer fühlen wir uns leichter, fröhlicher, aktiver und sind am liebsten draußen. Im Winter sehnen wir uns dagegen nach jedem Sonnenstrahl. Vor allem Schnee kann belebend wirken, weil er das Sonnenlicht reflektiert und verstärkt.

Aus gutem Grund gibt es viele Feiertage und Feste im Jahreskreis. Solche Rituale bilden eine Gegenkraft zum Alltag, geben dem Jahr eine Grundstruktur und helfen uns, immer wieder Energie zu „tanken“.

Abläufe in Rhythmen ordnen

Auch unser privates Leben und Erleben spielt sich in Rhythmen ab – wir erleben Glück und Unglück, Auf- und Abstiege, Macht und Ohnmacht. Die anthroposophische Biografie-Arbeit orientiert sich z.B. an einem Sieben-Jahres-Rhythmus des menschlichen Lebens. Um die Welt und das Leben zu verstehen, fassen wir das Unbegreifliche in Symbole, gestalten Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge und entwickeln Rituale. So können wir Abläufe gestalten, Sinn zuschreiben und Verantwortung für uns selbst übernehmen.

Die Technik hat uns viele Neuerungen gebracht, doch ganz offensichtlich hat sie auch ihren Preis! Als moderne Menschen leben wir in einem Überangebot von Informationen, Reizen und Möglichkeiten nicht nur in unserem direkten Umfeld, sondern inzwischen aus allen Gegenden der Welt.

Aktivität und Ruhe der Organe beachten

Unser Lebensradius hat sich sehr stark verändert und damit auch unsere Gewohnheiten: Besonders deutlich wird das beim Thema „Ernährung“: Familien kennen oft gar kein gemeinsames Essen mehr, gekocht wird nur noch im Fernsehen und die schnelle Nahrungsaufnahme von vorgefertigten und konservierten Produkten ist selbstverständlich geworden. Es gibt ja künstliche „Nahrungs-Ergänzungstoffe“, mit denen wir unser Gewissen beruhigen können. Wie jede einzelne Zelle hat auch der Darm eigene Rhythmen, die harmonisch zusammenspielen müssen, damit das Wunderwerk des menschlichen Organismus funktioniert. In der „Organuhr“, die in der asiatischen Medizin entwickelt wurde, können wir Zeiten von Aktivität und Ruhe der spezifischen Organe erkennen.

Einen bedeutsamen Faktor bei den steigenden Zahlen von Krankheiten stellt u.a. auch die Schichtarbeit dar: Diabetes-, Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen und auch immer mehr psychische Erkrankungen werden dieser Ursache zugeordnet. Die Maschinen müssen laufen und der Mensch hat zu funktionieren. Und wir erweitern dieses Prinzip noch bis in den privaten Bereich: Wir lassen es zu, dass z.B. Handystrahlung und LED-Technik unseren Wach-Schlaf-Rhythmus stören.

Jetzt sind wir selbst gefragt!

Wie gehen wir mit den modernen Anforderungen um? Wie können wir unsere eigenen lebendigen Rhythmen aktivieren und stärken? Hier gilt es anzusetzen. Wir können unsere Lebensqualität verbessern, indem wir die Dinge begrenzt nutzen, bewusst damit umgehen und selbst entscheiden, was für uns jeweils richtig ist.

Die Chronobiologie liefert uns Informationen und Anregungen, wie wir unser Verhalten und unsere Entscheidungen mehr an natürlichen Prozessen und unserer Intuition orientieren, ohne uns den Anforderungen einer technisierten Gesellschaft zu entziehen. Es geht darum, unsere Wahrnehmung zu stärken und zu erweitern und mutig selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen. So steigern wir unsere Immunabwehr und unterstützen wir unsere Selbstheilungskräfte! Ein Leben gegen den natürlichen Takt schwächt unsere Kraft.

Damit wieder Ordnung in den biologischen Kreislauf einkehrt, bieten Naturheilvereine unter dem Dach des Deutschen Naturheilbundes passende Angebote. Wer teilnimmt, kann seinen Rhythmus wieder auf den Takt der Natur justieren – seiner Gesundheit zuliebe.

Autorin: Ursula Gieringer,

*Vizepräsidentin des Deutschen Naturheilbundes*

*Studienleiterin und Dozentin der Akademie für Ganzheitsmedizin Heidelberg, Pharm.-techn.-Ass. (PTA), Heilpraktikerin Psychotherapie, Familien- und Konfliktberaterin, Mediatorin (WIAPP).*

Der "Tag der Naturheilkunde"

findet regelmäßig rund um das zweite Oktoberwochenende statt. Der Deutsche Naturheilbund hat diesen Gesundheitstag im Jahr 2008 ins Leben gerufen und bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung eintragen lassen, um unter den zahlreichen medizinischen Gedenktagen auf das reiche Potenzial der Naturheilkunde und ihre Therapieviefalt zu erinnern. Zusammen mit den Naturheilvereinen gestaltet der Deutsche Naturheilbund seitdem gemeinsam im Herbst bundesweite Aktionstage zu wechselnden Themen rund um die Naturheilkunde.

### Weitere Informationen zu den Aktionstagen

Deutscher Naturheilbund eV  
Bundesgeschäftsstelle  
Am Anger 70 (Schloss Bauschlott)  
75245 Neulingen  
Tel. 07237-4848 799, Fax 07237- 4848 798  
[presse@naturheilbund.de](mailto:presse@naturheilbund.de)

Wenn Sie keine weiteren Informationen erhalten möchten, schicken Sie eine kurze Reply an die Absenderadresse [a.sauer@naturheilbund.de](mailto:a.sauer@naturheilbund.de).

Wenn sich Ihr Themengebiet oder Ihre Adresse geändert hat, wenden Sie sich bitte an [recherche@newsaktuell.de](mailto:recherche@newsaktuell.de).

### Bildmaterial



Rhythmen der Jahreszeiten Fotolia-  
54942242-M.Schuppich  
[Download](#)

### Attachments



Der Deutsche Naturheilbund - die  
engagierte und unabhängige Bewegung für  
die Naturheilkunde.  
[Download PDF](#)



Vereinsveranstaltungen unter dem Dach des  
Deutschen Naturheilbundes  
[Download PDF](#)