

# Gesundheit ist, den Lebensrhythmus zu pflegen

Früher gab die Natur den Takt vor: die Menschen standen mit dem Sonnenaufgang auf und gingen mit dem Sonnenuntergang schlafen. Man arbeitete, um zu leben, sich zu ernähren und man lebte nicht um zu arbeiten und zu konsumieren. Die Menschen erlebten sich als Teil ihres natürlichen Umfeldes: man dachte in Ereignissen und Jahreszeiten und orientierte sich an Festtagen. Eine immer drängende Uhrzeit gab es in der Wahrnehmung nicht. Man säte, wenn der Winter die Erde freigab und man erntete, wenn die Natur den Reifungsprozess abgeschlossen hatte. Es gab keine künstlichen Wachstumsbeschleuniger. Dabei liegt es gar nicht in unserer Natur, dass wir uns einem dicht zusammengedrängten Zeitkonstrukt anpassen. Die Uhren der heutigen Zeit ermahnen uns jede Sekunde, uns wider die Natur zu (ver)takten, im Akkord schnellvergängliche Konsumgüter herzustellen und dann die freie Zeit zu verwenden, die Konsumgüter möglichst gedanken- und bedenkenlos zu konsumieren.

**„Wir unterliegen der unnatürlichen Taktung von Wirtschaftswachstum und Beschleunigung“, so zusammenfassend eine Patientin im Gespräch**

Deshalb stelle ich im ärztlichen Gespräch oft folgende **Fragen**:

- Was denkst du, welchem Rhythmus fühlst du dich verbunden, dem des Müßiggangs oder dem der Leistung?
- Geht es dir um Freizeit und Konsum oder um die Freiheit, das zu tun, was für dich wirklich wichtig ist?
- Was ist für dich dein „Mittelweg“, (neudeutsch: Work- Life- Balance)?
- Fühlst Du dich in deinem Lebensrhythmus wohl? Wenn nicht, was möchtest du ändern?
- Was bist du bereit, dafür zu „opfern“?

Die folgende **Liste** kann dir helfen, möglichst **ehrlich und achtsam mit dir selbst und deiner Zeit** umzugehen. Frage dabei unabhängig von dir selbst zusätzlich deine Familie, deine Freunde, MitarbeiterInnen und Vorgesetzten:

| Das hilft meinem Lebensrhythmus   | Ja, oft | Manchmal | nie |
|---|---------|----------|-----|
| Ich schlafe überwiegend und regelmäßig mehr als 7 Stunden in der Kernschlafzeit von 22.00- 5.00 Uhr |         |          |     |
| Ich arbeite im regelmäßigen Tagbetrieb (keine Nachtschicht)   |         |          |     |
| Ich muss keine stressigen Überstunden machen  |         |          |     |
| Mein Leben/meine Arbeitszeit sind nicht von Zeit- und Leistungsdruck geprägt                        |         |          |     |

>>

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| Ich kann mich auf das Wesentliche konzentrieren und verzettle mich nicht in Nebensächlichkeiten und Streitigkeiten |  |  |  |
| Familien- und Freundschaftsrituale und Feste haben genug Platz   |  |  |  |
| Ich habe genug Zeit für meine Hobbys und Interessen  |  |  |  |
| Ich esse sehr regelmäßig und in Ruhe   |  |  |  |
| Ich esse 3 Hauptmahlzeiten und sehr selten nach 18.00 Uhr  |  |  |  |
| Ich trinke regelmäßig stilles Wasser   |  |  |  |
| Ich bewege mich regelmäßig und meiner Statur angemessen  |  |  |  |
| Ich bin zufrieden mit meiner Wohnung und meinem Wohnort und verbringe dort viel erholsame Zeit                     |  |  |  |
| Ich teile mein Leben gern mit meinem Partner/meiner Partnerin und meinen Freunden. Sie passen gut zu mir.          |  |  |  |
| Ich fühle mich innerlich ruhig und bin weder bei der Arbeit, noch in der Freizeit gehetzt/gestresst                |  |  |  |
| Ich habe regelmäßig Urlaub und genieße diesen in vollen Zügen  |  |  |  |
| Ich bin bei der Arbeit und in der Freizeit vital, präsent und wach   |  |  |  |

### Das kann ich tun

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| Bin ich bereit, bei den Fragen, die ich mit „nie“ beantwortet habe, etwas zu ändern? |  |  |  |
| Bin ich bereit, täglich dafür genügend Zeit (z.B. 1 Stunde) zu investieren?          |  |  |  |
| Ich möchte diesen Fragebogen mit jemand besprechen und auswerten                     |  |  |  |
| Ich bin bereit Veränderungen zuzulassen  |  |  |  |
| Ich bin bereit, Gewohntes, Bewährtes und bequem Gewordenes zu überdenken             |  |  |  |

Wenn Du viele Fragen mit **Ja** beantworten kannst, so freue dich auf deine **neue Freiheit** und ihre Gestaltung zu deinem Wohl und zu deiner Zufriedenheit.

**Pflanzliche Arzneimittel**, die Dir bei deinen Vorhaben, **wieder in Takt zu kommen** helfen können sind: Lavendel, Kava (Piper methysticum), kleiner Goldregen (Galphimia glauca), Kamille (Matricaria), Ginkgo, Baldrian (Valeriana officinalis), Hopfen (Lupulus strobulus), Johanniskraut (Hypericum perforatum).

**Homöopathische Arzneimittel:** Aconitum, Calcium carbonicum, Argentum nitricum, Arsenicum album, Gelsemium (gelber Jasmin), Pulsatilla, Silicea, Causticum Hahnemanni

### Ermutigende Sommerteemischung aus dem Garten:

- frischen Lavendelblüten (2-3 Blütenstände)
- Johanniskraut (4-5 Blätter, Blüten)
- (Zitronen)Melissenblätter (4-5 frische Blätter) mit heissem Wasser überbrüht und 8 -10 Minuten abgedeckt ziehen lassen, abends getrunken.