

Inhalt

Vorwort	7
1. Die geheimnisvollen Rhythmen	8
Wie entstand unser Wissen über die Biorhythmen?	8
Lebensfunktionen und Biorhythmen	10
Was ist eigentlich ein Rhythmus?	11
2. Die Hormone im Alltag des Menschen	13
Was die Hormone regulieren	13
Fortpflanzung und Jahreszeiten	15
Untersuchungen beim Menschen	18
Der mysteriöse Fall »junge Mädchen«	20
Wie ist es denn in anderen Ländern?	21
Im Frühjahr wachsen Menschen und Pflanzen	23
3. Im Reich des Schlafes	24
Schlafen	24
Zurück zum Höhlenmenschen	25
Das geheimnisvolle Gehirnzentrum	25
Schlafen zur Winterzeit	27
Der Schlaf und andere Rhythmen	28
Schlafstörungen – wie behandelt man sie?	28
Wachsein während der Nacht	29
4. Rhythmen des Gemüts	31
Schwankungen der Lernfähigkeit	31
Das Zeitgefühl	32
Die Bedeutung des Temperaturrhythmus	32
Andere Faktoren	33
Gemütskrankheiten	34
Periodenweise auftretende Schwermütigkeit	35
Rauschgiftabhängigkeit	36
5. Rhythmen der Körperfunktionen	38
Die Körpertemperatur	38
Der Blutdruck	39
Der Puls	40
Die Lungen	40
Stoffwechsel und Ernährung	41
Die Nieren	41
Die Blutgerinnung	42
Die schwimmenden Ratten	43
Die Jogging-Welle	44
6. Die unterschiedlichen Phasen des Lebens	45
Vor und nach der Geburt	45
Im Alter	46

7. Die Teilung der Körperzellen	48
Dynamik des Gewebes	48
Zellteilung - wie und warum	49
Biorhythmen der Zellteilung	51
Rhythmen des Blutes	54
Blutzellen im Knochenmark	56
8. Biorhythmen und Krankheiten	60
Rhythmusstörungen als Krankheitsfaktor	60
Schichtarbeit	62
Der Zusammenbruch der Rhythmen	64
Weinen und Zähneknirschen	66
Die praktischen Konsequenzen	67
9. Krankheiten treten in Wellen auf	70
Geburten	70
Todesfälle	71
Kreislaufstörungen	72
Infektionskrankheiten	73
Allergie	74
Epilepsie	75
Mißbildungen	75
Ein Erklärungsversuch	77
Kopfweg des Patienten - aber auch des Wissenschaftlers	78
10. Ärztliche Behandlung nach den Rhythmen	80
Was heißt Rhythmusbehandlung?	81
Mittel gegen Kreislaufstörungen	82
Auch für die Krebsbehandlung interessant?	83
Allergieleiden	85
Leben und Treiben der Parasiten	87
Die Zukunft der Chronopharmakologie	87
11. In Richtung »Unbekannt«	88
Wenn die Nasenflügel zittern	89
Der schöne Gesang der Kanarienvögel	89
Die Garnelen sind nicht immer gleich rot	90
Können wir die Tagesrhythmen transplantieren?	90
Unser Körper und das Klima	91
»Ich hab's ja immer gesagt!«	92
Ein bißchen Kritik	93
Biorhythmen mit elektronischem Rechner gemessen	93
Woher stammt eigentlich diese Theorie?	94
Biorhythmen in der Medizin	95
Fachausdrücke	99
Literatur	106
Sachverzeichnis	107