

Im Herbst zu natürlichen biologischen Rhythmen zurückfinden

Wir lassen den Sommer hinter uns. Im Einklang mit naturgegebenen Rhythmen werden die Tage kürzer, das Tageslicht erscheint kostbarer denn je, Vogelschwärme ziehen gen Süden, im auflebenden Wind lassen Kinder Drachen fliegen: Es wird Herbst.

Text: Christian Appelt, Medizin-Ethnologe Fotos: Christian Appelt, AdobeStock

In unseren Breitengraden erleben wir ein deutliches Wechselspiel der Jahreszeiten. Und da diese Zyklen das Leben seit Jahrhunderttausenden herausgefordert haben, hat es sich damit arrangiert und entsprechende Programme in unseren Genen abgelegt. Die Wissenschaft hat erkannt, dass gesundes Leben mit diurnalen, lunaren und annualen Rhythmen und Jahreszeiten ebenso eng verbunden ist, wie mit einer Verbindung von Himmel und Erde – und das ist biophysikalisch gemeint: Stellen Sie sich einen Aufenthalt in einem fensterlosen Beton-Raum mit Kunstlicht

vor. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie nach diesem Aufenthalt barfuss in die herbstliche Natur hinausschreiten. Sie spüren taufrisches Gras unter Ihren Füßen, nehmen den erdigen Geruch des Waldes mit seinen buntgefärbten Blättern wahr, die Vielfarbigkeit des Lichtes. Der Wind weht geräuschvoll durch die Baumkronen. Seien Sie sicher, Sie werden ein regelrechtes Strömen unter Ihren Fusssohlen spüren – da fließen reale elektromagnetische Energien durch Sie hindurch. Und Sie fühlen sich sofort wacher, vitaler, die Gedanken werden klarer.

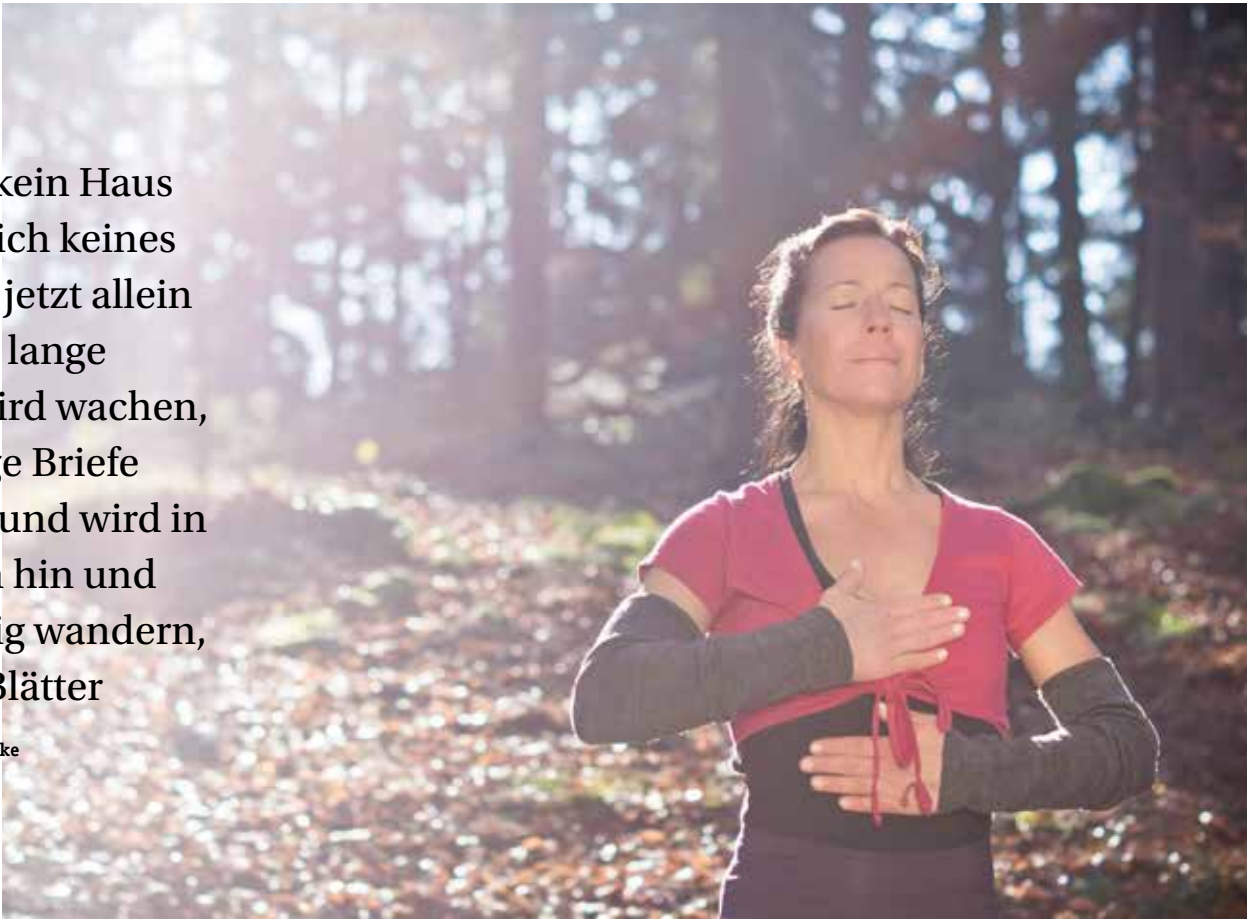
Tief in unseren Genen abgespeichert

Der Herbst ist mit seinen Wechselspielen des Wetters, der Vielfarbigkeit, dem intensiven Duft des Bodens die ideale Jahreszeit, um sich die lebensnotwendige Ankopplung an die Naturrhythmen bewusst zu machen. Gehen wir darum hinaus in die Natur: Genießen wir das Licht ebenso wie die zunehmende Dunkelheit. Steigen wir auf Berggipfel und lassen unsere Augen weit schweifen – über die Talnebel hinweg bis hin zum fernen Montblanc. Schauen wir hinab auf den tief unter uns im Sonnenlicht flimmerndern See.

Beobachten wir Zugvogelschwärme, wie sie sich elegant von Thermiken tragen lassen und aus unserem Sichtbereich verschwinden. Spüren auch Sie das Verlangen mit ihnen fortzufliegen und der Sonne jetzt und sofort zu folgen? Solche Impulse sind gesund und resultieren aus Verhaltensanweisungen, die tief in unseren Genen abgespeichert sind. Durch den Wechsel der Jahreszeiten, durch Gerüche, veränderte Licht- und Dunkelrhythmen werden sie aktiviert und reichen in die Zeiten des Jagens und Sammelns zurück. Wir folgen archaischen Programmen in uns: Obwohl wir den



«Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr. Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben, wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben und wird in den Alleen hin und her unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.» Rilke



Schrank voller Pullover und Jacken haben, liebäugeln wir mit dem Einkauf warmer Kleidung. Wir sammeln Waldfrüchte, reifes Obst, Kastanien, Eicheln, Pilze, obgleich wir täglich unsere Lebensmittel einkaufen können.

Der Natur für die Ernte danken

Der Herbst weist mit sinkenden Temperaturen und länger werdenden Nächten darauf hin, dass der Winter folgt: Wehe dem, dessen Depots und Lager nicht gut gefüllt sind. Der Impuls zu sammeln ist überlebenswichtig, auch wenn wir dank moderner Arbeitsteilung dies oft nicht direkt wahrnehmen und das Geschehen in weniger gesunde Bahnen abgleitet. Der Natur für die Ernte zu danken ist eines der ältesten Rituale der Menschheit. Wir sehen: Unsere Neurobiologie signalisiert zuverlässig, «was die Stunde geschlagen hat». In unserer Leistungsgesellschaft vergessen immer mehr Menschen diese Zusammenhänge und wundern sich zugleich, dass sie ihren inneren Halt samt ihrer Gesundheit verlieren. Im Gefüge aus starren Alltagsabläufen steckend, in Kunstlichtwelten vor Bildschirmen arbeitend, kann uns der Herbst lehren, dass dies auf Dauer kein mit Gesund-

heit zu vereinbarendes Leben ist. Der Herbst kann zeigen, wie gesund es ist «in touch» mit den Rhythmen der Natur zu sein. Tun wir etwas. Wenn das Licht abnimmt, basteln wir mit Kindern Räbeliechli und nehmen es mit der Dunkelheit auf. An den Ufern der Reuss ist es Brauch, mit Kindern kleine Kerzenboote zu basteln, diese in der Dämmerung auf den Fluss zu setzen und zuzuschauen, wie sie der Dämmerung verschwinden. Danach wird am leuchtenden Lagerfeuer gebrätelt. All dies sind gesunde Vorbereitungen auf den Winter: Wir thematisieren Licht, Wärme und Sattsein, tragen diese Erinnerung durch die kommenden dunklen Tage des Winters in den nächsten Frühling.

12 naturgegebene Frequenzmuster

Das Zurückfinden zu natürlichen biologischen Rhythmen ist eine der grossen gesundheitlichen Herausforderungen unserer Tage. Ganz praktisch ist hier die Optimierung der immer mehr verlorengehenden Ankopplung an physikalische Frequenzmuster zu nennen, die unseren Stoffwechsel steuern und Ausdruck dieser Naturrhythmen sind. Es sind genau 12 naturgegebene Frequenzmuster bekannt,

die unser Wohlergehen bioaktiv steuern. Sie werden als Bio12Code bezeichnet und sind in der Heilkunde von immer grösserer Bedeutung. Es gibt heutzutage Softwarelösungen, um uns mit diesen biophysikalischen Rhythmen zu versorgen. Gerade im Herbst können diese Systeme dabei helfen, unsere Depots vor Allem im Verbund mit ergänzenden Mikronährstoffen für den Winter optimaler aufzufüllen, das physikalische vielfarbige Licht des Herbstes biochemisch abzuspeichern und mit in die dunkle Jahreszeit zu nehmen. Je mehr gesunde leuchtende Herbsteindrücke wir mit in den Winter nehmen, desto gesünder werden wir auch durch ihn hindurch kommen. Inzwischen können Sie sich auch im Fachkurhaus Seeblick in Berlingen mit einer solchen Bio12Code-Lösung auf die natürlichen Rhythmen einschwingen und deren tiefgreifenden und entspannenden Wirkungen nachspüren. Eine individualisierte Vitalstoffmischung, die aus Mikronährstoffen, Ballaststoffen, Aminosäuren und Pflanzenextrakten besteht, trägt dazu bei, dass das persönliche Frequenzmuster auch wirksam und nachhaltig in den Stoffwechsel und das Regulationssystem eingreifen kann. ●