

4 Fachleute – 4 Behandlungsmethoden

Zu welcher Tageszeit wirkt ein Reiz

1



Dr. med. Rainer Matejka
Chefarzt Maltesser-Klinik von Weckbecker
Rupprechtstraße 20
97769 Bad Brückenau
dr.matejka12@gmail.com

Chronobiologische Medikamentengabe

Ab und an begegnet man in der medizinischen Fachliteratur dem Thema „Chronobiologie“ bzw. der „zirkadianen Rhythmik“. Gleichwohl scheinen derartige Erkenntnisse immer noch nicht so recht in die praktische Medizin Einzug gehalten zu haben. Weiterhin werden die verschiedensten Medikamente in der „altbabylonischen 3 × 1 Dosierung“ verabreicht, wie es einst der Medizinsoziologe Paul Lüth beschrieb. Dabei kann man in der Notfallmedizin erfahren: Herzinfarkte treten oft am frühen Morgen oder frühen Abend auf, um 12 Uhr mittags eher selten. Gallenkoliken gibt es um Mitternacht, Asthmaanfälle oft gegen 3 Uhr morgens.

Am frühen Nachmittag ist der Organismus eher auf Verdauung und „Siesta“ gepolt, weniger auf hochintellektuelle Diskussionen, wobei dieses „Tief“ heute aufgrund diverser Sachzwänge oft mit Kaffee oder diversen Espresso übertölpelt wird. Wer sich mit der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) befasst, wird an die Organuhr denken. Sie hilft im medizinischen Alltag gerade bei sogenannten „funktionellen“ Beschwerden oft erstaunlich wei-

ter, selbst dann noch, wenn betroffene Patienten jahrelang von Experten immer nur gehört haben, sie seien kerngesund bzw. „Sie müssen damit leben...“.

Chronobiologisch ausgerichtete Medizin bedeutet: wir geben Artischockenpräparate eher abends und vor dem Schlafengehen. Wer nicht Durchschlafen kann, sollte seine Leber entlasten und stärken, zum Beispiel durch frühe leichte Abendmahlzeiten, Verzicht auf Alkohol und abendliche Leberwickel. Schwächezustände am späteren Vormittag bei AsthenikerInnen? Man denke an Spontanhypoglykämie in der Aktivitätszeit der Bauchspeicheldrüse. Eine prophylaktische kleine Zwischenmahlzeit hilft meist. Herzmittel bzw. Magnesium vielleicht auch eher zur Nacht geben, um einen bis in die frühen Morgenstunden wirksamen Schutz aufzubauen, zum Beispiel vor Rhythmusstörungen und Blutdruckkrisen? Eigene praktische Erfahrungen an Patienten deuten stark daraufhin, dass solche Überlegungen stimmig und wirksam sind. Die Berücksichtigung zirkadianer Rhythmen macht Medizin ohne viel Aufwand oft effizienter.

2



Robert Schmidt
Krankenhaus für Naturheilweisen
Seybothstraße 65
81545 München
Schmidt.Robert@kfn-muc.de

Chronobiologie und Hyperthermie

Die Ganzkörperhyperthermie ist im Krankenhaus für Naturheilweisen in München-Harlaching elementarer Bestandteil der naturheilkundlichen Komplexbehandlung. Mittels Bestrahlung des Patienten mit wassergefiltertem Infrarot A werden in den Heckel-Betten Körperkerntemperaturen von durchschnittlich 38,5° bis knapp 40,0° Celsius in der Spitze erreicht, das liegt im Bereich der milden bis moderaten Ganzkörperhyperthermie. Wir nutzen dabei die immunmodulierenden, stoffwechselsteigernden, schmerzlindernden und antidepressiven Effekte der Hyperthermie. Das ist der stärkste naturheilkundliche Reiz, den wir etwa 2–4-mal in einen stationären Aufenthalt von 10–14 d Dauer einbringen. Die Behandlung des Patienten besteht aus einer ca. 2-stündigen Erwärmungs- und einer anschließenden ca. 30-minütigen Wärmestauphase zusammen. Am Tag der Hyperthermie werden keine weiteren Therapien geplant, da der Patient mit der Verarbeitung dieses starken Reizes völlig ausgelastet ist.

Viele Patienten kommen dabei an ihre physische und psychische Belastungsgrenze; da-

her ist es hilfreich, aus chronobiologischer Sicht zu überlegen, wie man es dem Patienten so leicht wie möglich machen kann. In den frühen Morgenstunden erreicht die Körperkerntemperatur ihr Minimum und beginnt dann wieder zu steigen, bis sie nachmittags ihr Maximum erreicht. Daher wirkt ein Wärmereiz am Vormittag gleichsinnig zum natürlichen Rhythmus des Patienten: Der Körper befindet sich in der Aufwärmphase, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erreicht am späten Vormittag ihr Maximum. Damit dürften vormittags aus chronobiologischer Sicht die besten Voraussetzungen für eine uneingeschränkte Durchführung der Hyperthermie bestehen. Wenig überraschend wird die Behandlung bei kühleren Außentemperaturen und damit in der Winterjahreshälfte besser toleriert als im Sommer.

Hyperthermiebehandlungen am Nachmittag werden als anstrengender empfunden. Aufgrund der nachhaltigen Temperaturerhöhung finden einige Patienten am selben Abend etwas schlechter in den Schlaf.

am besten?

3



PD Dr. med. Rainer Brenke
 Berlin-Reinickendorf
 DrBrenke@aol.com

Sauna

Für die optimale Tageszeit eines Saunabesuchs gibt es keine starren Regeln, oft wird die Zeit an den üblichen Tagesablauf angepasst und richtet sich z. B. nach der Arbeitszeit des Betroffenen. Vielfach wird der Saunabesuch auf die Abendstunden gelegt. Oft berichten die Nutzer danach über einen guten Schlaf. Sauna-Ungewohnte und vegetativ labile Menschen klagen aber nach abendlichem Saunabesuch über Schlafstörungen. Für beides findet man physiologische Begründungen. EEG-Untersuchungen zeigten eine Vertiefung der Tiefschlafphasen in der Nacht. Eigene Befunde ließen eine Inversion des Verlaufs der Serumkonzentration für Substanz P mit Abfall bis Mitternacht nach abendlichem Saunabesuch erkennen. Diese steigt als „Anti-Stress-Hormon“ sonst über den Abend und die ersten Nachtstunden an und wird mit dem Schlaf in Verbindung gebracht. Die Sauna an sich aktiviert unmittelbar den Sympathikus als Teil einer Stressreaktion, später kommt es zu einem Überwiegen des Parasympathikus, der dann wiederum den Schlaf fördern kann.

Eine Begründung für eine Empfehlung für die optimale Tageszeit könnte auch der Verlauf der Körperkerntemperatur im Tagesgang sein. Morgens ist sie am niedrigsten, der Körper heizt langsam auf. Kälte wirkt in dieser Tageszeit besonders intensiv, Wärme und damit auch die Sauna (sie ist zwar ein Wechselreiz, die Wärme überwiegt aber) werden dagegen gut vertragen, da der natürliche Tagesgang der Körperkerntemperatur unterstützt wird. Abends ist die Kerntemperatur am höchsten, der Körper schaltet auf Wärmeabgabe. Hier wirken Kaltreize milder, die Reaktion auf Wärme ist intensiver. Das könnte eine Erklärung für einen gestörten Schlaf nach abendlichem Saunabesuch sein. Will man also hinsichtlich der optimalen Saunaverträglichkeit beraten, so sollte man bei Ungewohnten und vegetativ Labilen auf die voraussichtlich bessere Verträglichkeit in der ersten Tageshälfte hinweisen. Bei Sauna-Gewohnten und vegetativ stabilen Menschen dürfte die Tageszeit dagegen kaum eine Rolle spielen und sich der Schlaf evtl. sogar verbessern.

4



Dr. med. Sepp Fegerl
 Morzgerstr.38a
 A-5020 Salzburg
 sepp@praxisfegerl.at

Chronobiologie, Ernährung, F.X. Mayr

Die Aktivität der Verdauungsorgane unterliegt stark einer zirkadianen Rhythmik. Die Hauptmahlzeiten sollten morgens und mittags gegessen werden, abends dagegen nur leicht und wenig.

Da die Verdauungsleistung abends deutlich geringer ist und die Regeneration über Nacht durch einen großen abendlichen Essensreiz eingeschränkt wird. Jedes Essen ist Stress, den es zu beantworten gilt. Der kleinste Reiz, der noch eine Reaktion hervorruft, ist der Beste. Der Organismus soll angeregt werden, nicht umgeworfen – was sich in der Ernährung als Gärungs- oder Fäulnisdyspepsie, mit intestinaler Dysbiose und als Enteropathiesyndrom (mit den markanten Mayr-Bäuchen) manifestieren würde.

Mit jeder Nahrung wird Körperfremdes zugeführt, das durch unsere Verdauung soweit adaptiert werden muss, dass unser Immunsystem sich nicht dagegen wehrt. Dafür muss Energie bereitgestellt werden; je weniger zur Verfügung steht, desto schlechter wird das Resultat sein. Eine Sympathikusdominanz stört dabei gewaltig, da geht es um andere Prioritäten.

Es geht um die Kunst der richtigen Dosis, nicht zu stark und nicht zu schwach, das ist das Ziel. Dazu braucht es:

- Bewusstes Wahrnehmen, Essen mit allen Sinnen, das unseren Instinkt schärft.
- Innere Unabhängigkeit und Freiheit, um nicht Kompensationszwängen auf den Leim zu gehen.
- Das Respektieren der eigenen, momentanen Vitalität und Leistungsfähigkeit.
- Das Erkennen der Individualität der Bedürfnisse.

Die Prinzipien der Mayr-Medizin sollen uns auf allen Ebenen genau darin unterstützen:

1. Die Schonung eines überforderten Verdauungstraktes und Individuums.
2. Die Säuberung von krankmachenden und belastenden Substanzen, körperlich wie seelisch.
3. Die Schulung der Wahrnehmung und Sensibilisierung.
4. Die Substitution von Fehlendem, soweit möglich.

Das macht die Mayr-Medizin aus, angewandte Physiologie und Salutologie unter Berücksichtigung der Chronobiologie. Das richtige Maß zum richtigen Zeitpunkt.